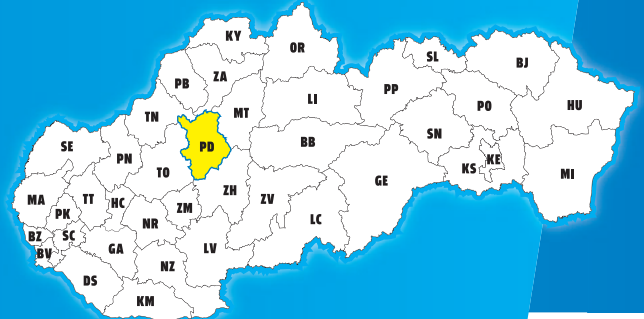


PRIEVIDZSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Nechtík má mnohoraké využitie

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Liečivé účinky - Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmierňuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlien, zmierňuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber - Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poludnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či tme v suchom prostredí.

Použitie - Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť - Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masti, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelinu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj - Jednu čajovú lyžičku sušeného kvetu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj nechtík lekársky používajte s mierou a čaj nepite dlhodobo.

» ren



Zdroj foto TanteLoe pixabay

TIPSTAV STRECHY
www.tipstav.sk OPRAVY A REKONŠTRUKCIE
ZATEPLOVANIE PLOCHÝCH STRIECH
tel.: 0905 315 127, 0905 314 767
e-mail: tipstav@tipstav.sk

STAVEBNÉ PRÁCE, OBKLADY, DLAŽBY, VODA, OPRAVA SILIKÓNOV, MAĽOVANIE, MONTOVANIE NÁBYTKU
0940 770 624

FOX-klima
PREDAJ, MONTÁŽ A SERVIS
KLIMATIZÁCIA REKUPERÁCIA
MIDEA TOSHIBA SAMSUNG TCL LG MITSUBISHI ELECTRIC
+421 911 501 994 www.foxklima.sk info@foxklima.sk

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

MONTÁŽ:
♦ ústredné, podlahové vykurovanie
♦ rozvody vody, kanalizácie, plynu
♦ slnečné kolektory
♦ kotolne
♦ tepelné čerpadlá
♦ plynové kotle
♦ rozvody tlak. vzduchu
♦ chladenie
DUGIMONT
VODA / KÚRENIE / PLYN
0908 426 618
dusan.gilan@gmail.com

climax SUNSCREENS
SHOWROOM PRIEVIDZA OTVORENÉ
Majte tienenie pod kontrolou
ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY
AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX
ŽALÚZIE CIBULA
PRIEVIDZA Duklianska 2
0915 865 543
www.zaluzie-cibula.sk

Termálne kúpalisko Vieska
Turčianske Teplice
Pre návštevníkov sú k dispozícii dva bazény:
PLAVECKÝ BAZÉN - 50 metrov, s teplotou vody od 24°C do 27°C
DETSKÝ BAZÉN s teplotou vody od 27°C do 29°C
Otváracie hodiny: denne od 9.h do 19.h (v prípade priaznivého počasia)
Kontakt: 043 492 34 64

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

PRIEVIDZSKO

EV 6222/24

Najbližšie k ľuďom

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

Rok III, rok 2026

Redakcia: Matice slovenskej 335/8
(budova B05 Prievdza, zblku SÚC, poschodí)
PRIEVIDZA
prievidzsko@regionpress.sk

INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (40.150 domácností)

párny týždeň:

Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč,
Prievdza, Handlová, Bojnice, Bystrica-
ny, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolné
Vesternice, Horná Ves, Kamenec pod
Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Le-
hota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany,
Nitrica, Nováky, Opatovce nad Nitrou,
Radobica, Oslny, Šútovce, Zemianske
Kostolany

ne párny týždeň:

Prievidza, Handlová, Bojnice, Čigef,
Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka,
Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa,
Malinová, Nedožery - Brezany, Nitria-
nske Pravno, Nováky, Polušie, Poruba,
Pravenec, Ráztočno, Sebedražie, Tužina,
Veľká Čausa, Kľačno

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDESKO
KM	16.450	KOMÁRANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NK	35.050	NOVOZÁMOCKO
PZ	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIESTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TR	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENEC-KV-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-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké tep-
loty nás vedú poriadne potrápiť. Aby
sme ich ľahšie zvládli, je dôležité udrži-
ať v interiéri optimálnu teplotu. Odbor-
níci z Úradu verejného zdravotníctva SR
ponúkajú v tejto súvislosti na sociálnej
sieti užitočné rady:

Odporúča sa udržiavať v interiéri teplotu
pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová tep-
lota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia tep-
loty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí,
seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých.
Vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR
je uvedené, že počas teplého obdobia roka
je optimálna teplota 25 - 28 °C a prípustná
20 - 29 °C.

Domovy a pracoviská zabezpečte pred
prehrievaním, napríklad pred prenikaním
priamych slnečných lúčov cez okná tie-
nami - žalúziami alebo roletami. Odpojte čo
najviac elektrických zariadení, ktorých pou-
žívanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo za-
ariadení totiž môže sálať teplo a môže tak do-
chádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri.

Najvhodnejším a najprirodzenejším
spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v
izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priesto-
ry v nočných alebo v skorých ranných hodi-
nách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to
nie je nevyhnutné.

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je
potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo

prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas
nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom
očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším
zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte
dvere a okná. V prítomnosti detí dbajte, aby
teplota nebola nastavená na príliš nízku
hodnotu a aby chladný vzduch z klimatiza-
cie nefúkal priamo na ne.

Dbajte na prísny režim čistenia klima-
tizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu.
Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku,
filtre a vzduchové prietoky. Výparník klima-
tizačnej jednotky dezinfikujte. Správnu údrž-
bou klimatizácie predchádzate tomu,
aby bola zdrojom choroboplodných mikro-
organizmov v priestore.

**Pri prechode z chladného do horúce-
ho** prostredia môže prísť k tzv. teplotnému
šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organiz-
mus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť
tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a
vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5,
maximálne 7 °C. Pri prechode z vychladenej
miestnosti do teplého vonkajšieho prostre-
dia chvíľu zotrvať v neklimatizovanom
priestore a až potom choďte von. Šok po
opustení budovy viete zmierniť aj tým, ak
sa pred odchodom von napijete, nie príliš
chladného nápoja, najlepšie nechladienej
minerálky.

» ren

S PODPOROU

TRENČIANSKY SAMOSPRÁVNÝ K · R · A · J

KLUBOVÝ TENISOVÝ TURNAJ
TENISOVÁ AKADEMIA
MARTINA RYŠÁVÉHO

Dňa 7.7.2026 **Tenisová akadémia Martina Ryšavého** zorganizovala s podporou Trenčianskeho samosprávneho kraja klubový tenisový turnaj. **V mene akadémie by som chcel poďakovať TSK za finančnú podporu na turnaj.**

M.R., Bojnice

SME NA NOVOM MIESTE, V KRÁSOM PROSTREDÍ "POD SKALKOU" V PRIEVIDZI

GEO **Mark** s.r.o.

G. Švéniho 6
Prievidza

Geodetické práce:

- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytýčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

Objednávky:

- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: geomark@geomark.sk

PARKOVANIE PRED NEMOCNICOU V BOJNICIACH: KTO MÔŽE VYBERAŤ POPLATKY NA KRAJSKEJ CESTE?

Pred približne rokom som na krajskom zastupiteľstve TSK otvoril tému parkovania na krajskej ceste III. triedy pred Nemocnicou v Bojniciach. Dodnes však zostáva viacero nezodpovedaných otázok. V bezprostrednom okolí nemocnice dnes fungujú až tri rôzne parkovacie režimy. Jedným z nich je vyberanie poplatkov zo strany súkromníka na rozšírenom pruhu krajskej komunikácie.

Tento systém vyberania poplatkov za parkovanie vyvoláva vážne otázky. Ak ide o teleso krajskej komunikácie, nestačí vlastniť pozemok pod cestou. Cestný zákon jasne definuje, že súčasťou komunikácie nie je len vozovka, ale celé cestné teleso vrátane odstavných a pripojovacích pruhov.

Podľa môjho názoru, na telese krajskej komunikácie NIKTO nemôže vyberať parkovné subjekt BEZ SÚHLASU správcu a vlastníka cesty ako stavby a to ani vlastníka pozemkov.

Pri parkovaní ktoré opisujem sú vyberané poplatky za parkovanie na telese krajskej komunikácie, predpokladám bez súhlasu jej správcu a vlastníka, t.j. TSK.

Preto som sa opätovne obrátil na Trenčiansky samosprávny kraj s otázkami, či TSK udelil súhlas s vyberaním poplatkov za parkovanie na svojej ceste pre iné subjekty? Na základe čoho sa vyberá parkovné na plochách, ktoré môžu byť súčasťou krajskej komunikácie?

O ďalšom postupe Vás budem informovať.

Pravidelne prinášam informácie z Trenčianskeho kraja. Riešim podnety a témy z nášho regiónu na pôde TSK. Ak máte otázky, neváhajte ma kontaktovať: michal.dureje@gmail.com

Mgr. Michal Ďureje, PhD.
poslanec Trenčianskeho samosprávneho kraja

HÖRMANN

GARÁŽOVÉ BRÁNY
VCHODOVÉ DVERE
POHONY BRÁN

AKCIA -30%*

* na vybrané druhy tovaru

Jatif
spol. s r.o.
PRIEVIDZA

0902 905 555

www.jatif.sk **jatif@jatif.sk**

Ing. Dušan Homola súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinier

statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo
stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez projekt po realizáciu stavby, úkony so pozemkami...

znalec v odbore stavebníctvo
odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľností
pozemné stavby
poruchy stavieb

Privat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551
Office: Košovská 11B, Prievidza
mobil: 0905 288 104
e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk

Prenájom kontajnera **ZDARMA**

Odber **všetkých druhov odpadov**

Najnižšie ceny v regióne

0915 987 566 info@fmtrans.sk

ZBER A LIKVIDÁCIA
ODPADOV

ODBORNÁ LIKVIDÁCIA AZBESTU



VEGUM a. s. Gumárenská 337, 972 23 Dolné Vestenice
príjme do trvalého pracovného pomeru
zamestnancov na pracovné pozície:

PREVÁDZKOVÝ ELEKTRIKÁR (m/ž)

- Priemerná mzda 1 800 € - 2 300 € v závislosti od skúseností
- Osvedčenie (elektrotechnik na riadenie činnosti alebo na riadenie prevádzky) podľa vyhlášky č. 508/2009 Z. z. (§ 15 ods. 1)

VODIČ MOTOROVÉHO VOZÍKA (m/ž)

- Priemerná mzda 1 200 €

LINKÁR (m/ž)

- Prax na obdobnej pozícii nutná

OPERÁTOR VÝROBY VO VALCOVNI (m/ž)

- Priemerná mzda 1 500 € - 1 700 € v závislosti od výkonu
- Dochádzkový bonus 40 €
- Práca na 3 zmeny
- Strava zdarma

Kontakt: 0905 710 203, 0915 845 177, praca@vegum.sk

Zateká Vám strecha?
Spol'ahnite sa na odborníkov a budete šťastní

- 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

CENOVÁ
PONUKA
ZDARMA

**VÝROBA A MONTÁŽ
PRÍSTREŠKOV**

POLAS
POLYKARBONÁTOVÉ SYSTÉMY

0907 195 624
polas@polas.sk
www.polas.sk

NÁVRH
A ZAMERANIE
NA MIERU

REALIZÁCIA

**KANALIZAČNÝCH PRÍPOJOK
ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE**

Na komplet

Kontakt

0949 898 042

**Tatranský
a zrubový profil,
dlážkovicu, OSB,
KVH hranoly,
terasovku, šindel,
rezivo
a plechové krytiny**
0948 038 516

**ODSTRÁNIME HRDZU,
FARBÚ A NEČISTOTY
BEZ POŠKODENIA
MATERIÁLU**



KOVY FARBY DREVO KAMENĽ REŠTAURÁTORSTVO

JOZEF FOLTÁN

LASEROVÉ ČISTENIE POVRCHOV

+421 907 895 317
info@laserproclean.sk

www.laserproclean.sk
Pôsobíme po celom Slovensku

LEKÁREŇ STARÉ MESTO, s.r.o. Prievidza

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

AKCIA LETNÉ OCHLADENIE
- darček cestovná chladiaca taška s letnými produktmi k nákupu nad 33 euro od 13.7. do 16.7.2026

STOPTUSSIN 25ml
Liek na vnútorné použitie, správna voľba vďaka 2 účinným látkam, tlmí suchý, dráždivý kašeľ a uľahčuje vykašľavanie.

4.93€

Zľava na vybrané páry obuvi

DETRALEX 500mg 60 tablet
+ DARČEK letná kozmetická taštička
Vráťte nohám ľahkosť s liekom DETRALEX, vďaka sile piatich mikronizovaných flavonoidov zlepši zdravie žíl a uľaví od boľavých, opuchnutých nôh, liek na vnútorné použitie.

17.59€

HYLAK FORTE
150ml 12.22€
100ml 10.27€
30ml 5.57€
9.55€
5.18€

HYLAK FORTE perorálne roztokové kvapky 150ml
Liek na vnútorné použitie, pri hnačke, zápche, nadúvaní a počas liečby antibiotikami a po nej.

PROBIO-FIX IMUN
30 kapsúl 12.12€
60 kapsúl 18.91€
8.48€
13.24€

Výživový doplnok s obsahom baktérií mliečného kvasenia Lactobacillus rhamnosus GG a Bifidobacterium animalis subsp. lactis.

THERATUSS NATURAL pastilky na podráždené hrdlo 16 pastiliek s príchutou malín
Výživový doplnok s prírodným zložením, obsahujú vitamín C, rumanček, mäta, ibiš, šalvia a tymián.

4.86€
4.13€

IMODIUM INSTANTNÉ 6 tablet
Liek proti akútnej hnačke a pri akútnych epizódach hnačky súvisiacich so syndrómom dráždivého čreva po stanovení diagnózy lekárom.

4.38€
2.19€

LIOTON 100 000 50g
Liek na vonkajšie použitie, obsahuje liečivo heparín vo forme soľnej soli, patrí do skupiny liekov na ochorenia žíl a je vhodný aj na ošetrenie zápalových alebo úrazových stavov. Gél sa aplikuje na kožu, preniká cez kožu a pôsobí proti opuchu, proti zápalu, proti tvorbe výpotku a znižuje zrážanie krvi.

100g 15.27€
50g 9.57€
13€
8.20€

FEMANNOSE D- MANÓZA granulát vo vrecúškach 14 kusov
Zdravotnícky prostriedok určený k prevencii a podpornej liečbe cystitidy a ďalších bakteriálnych infekcií močových ciest. D- manóza dokáže zmierniť najčastejšie príznaky infekcií močových ciest spôsobených baktériami rodu Escherichia coli.

15.50€
10.89€

VICHY DEO rada zľava -5 euro na všetky produkty do 31.7.2026

IMODIUM INSTANTNÉ 6 tablet
Liek proti akútnej hnačke a pri akútnych epizódach hnačky súvisiacich so syndrómom dráždivého čreva po stanovení diagnózy lekárom.

4.38€
2.19€

LIOTON 100 000 50g
Liek na vonkajšie použitie, obsahuje liečivo heparín vo forme soľnej soli, patrí do skupiny liekov na ochorenia žíl a je vhodný aj na ošetrenie zápalových alebo úrazových stavov. Gél sa aplikuje na kožu, preniká cez kožu a pôsobí proti opuchu, proti zápalu, proti tvorbe výpotku a znižuje zrážanie krvi.

100g 15.27€
50g 9.57€
13€
8.20€

FEMANNOSE D- MANÓZA granulát vo vrecúškach 14 kusov
Zdravotnícky prostriedok určený k prevencii a podpornej liečbe cystitidy a ďalších bakteriálnych infekcií močových ciest. D- manóza dokáže zmierniť najčastejšie príznaky infekcií močových ciest spôsobených baktériami rodu Escherichia coli.

15.50€
10.89€

HYLAK FORTE perorálne roztokové kvapky 150ml
Liek na vnútorné použitie, pri hnačke, zápche, nadúvaní a počas liečby antibiotikami a po nej.

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

MEDZI NEBOM A TELOM

Prečo nás po hádke bolí žalúdok?

Poznáte to. Pohádate sa s partnerom, kolegom, navonok ste pokojní. Nehádzate tanieri, nebúchate dverami a nikomu sa nevyhrážate odchodom do Tibetu. Dokonca si poviete, že vám je to jedno. Lenže váš žalúdok má na vec úplne iný názor. Zrazu nemáte chuť jesť. V bruchu cítite kameň, žalúdok sa siahne ako peňaženka tri dni pred výplatom a večer sa prehadzujete v posteli ako rezne na panvici. Naši starí rodičia mali pre takýto stav jednoduché vysvetlenie: „Leží ti to v žalúdku.“ A mali pravdu. Mozog a tráviaci trakt sú prepojené oveľa viac, než si myslíme. Odborne sa tomu hovorí os mozog – črevo. Emócie sa do trávenia premietajú rýchlejšie, než si hneď povedať posledné slovo v hádke. Keď sa nahneváme či dostaneme do stresu, mozog vyplaví adrenalin a kortizol. Telo sa okamžite prepne do režimu „bojuj alebo uteč“. Problém je, že pri konflikte s manželom nemôžete ani utiecť do lesa, ani ho naháňať po dvore s hrabľami. A tak organizmus urobí to, čo považuje za rozumné. Na chvíľu vypne trávenie. Žalúdok pracuje pomalšie, jedlo v ňom zostáva dlhšie a človek má skutočný fyzický pocit ťažoby. Presne ten, ktorý naši predkovia opísali vetou, že nám niečo leží v žalúdku. Týmto sa to však nekončí. Stres zároveň podporuje tvorbu žalúdočnej kyseliny. Výsledkom môže byť pálenie záhy, kŕče, tlak v žalúdku alebo pocit na vracanie. Mozog teda dokáže predstierať, že je všetko v poriadku, žalúdok nie. A možno práve preto veta „leží ti to v žalúdku“ patrí medzi najpresnejšie zdravotné diagnózy, aké kedy vymysleli naše staré mamy.

» zk

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

DOVOZ NA ADRESU
mládky,
morky
brojlerové
kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
www.strechygalis.sk

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykel Jawa Simson MZ dychové nástroje heligonku akordeón husle aj poškodené. 0915 876 860.

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim babetu aj nepojazdnú, diely, ihneď pricestujem, okamžite zaplatím. Tel. 0949 154 017

9 ZOZNÁMENIE

» Muž po päťdesiatke hľadá ženu vo veku 40 – 45 rokov, bez záväzkov, z okolia Prievidze, Nitrianskeho Rudna alebo Ilavy. Nefajčiarku, športový typ. Zatiaľ nezáväzný stretnutie, pokoj, príroda, zvieratá. SMS, ozvem sa. Tel.: 0918 173 520

3 DOMÁCNOST, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera PD medzera Číslo
rubriky medzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia realit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

**IZOLOVANIE
A PLECHOVANIE** **0911 486 722**



NOVINKA

MÁM ZÁUJEM O KÚPU BYTU
v pôvodnom stave v meste
PRIEVIDZA, BOJNICE, HANDLOVÁ.

Platba v hotovosti.

Môže byť aj nehnuteľnosť s exekúciou
prípadne dedičskom konaní.

V prípade ponuky ma prosím kontaktujete
na tel. č.: 0907 462 244

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**
Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov
Oplechovanie Frézovanie Obhliadka
komínov od 15€/m zdarma
tel: 0907 265 361

**NÁTERY
STRIECH**
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

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

Predaj mladých nosníc

11-týždňové vysokoznáškové
mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

PRIJÍMAME OBJEDNÁVKY

Dovoz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk



Predaj kŕmnych
zmesí

REVÍZIE EL. SPOTREBIČOV
Elektrikár 0940 375 385

EPOXIDOVÉ LIATE PODLAHY

Z+Z P A R K E T Y
INTERIÉROVÉ DVERE

■ VINYLÓVÉ ■ KOMPOZITNÉ ■ LAMINÁTOVÉ

PODLAHA A DVERE UŽ DO TÝŽDŇA

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

ŽALÚZIE, SIEŤKY OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

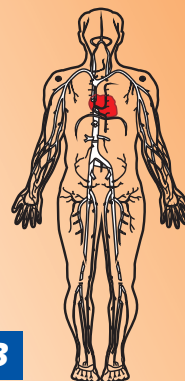
**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**
od 15€/bm
• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIEŤKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
**ZĽAVA
na materiál 45%**
0948 012 507 • www.profikominy.sk

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM

**Kompletné vyšetrenie, stanovenie
Vašej diagnózy, určenie príčiny chorôb
a doporučené liečby:**

cievnych problémov, postcovidového syndrómu,
chrbtice a kíbov, reumatizmu, artrózy,
osteoporózy, cukrovky, pankreasu, prostaty,
vysokého krvného tlaku, sexuálnej dysfunkcie,
psychických porúch, migrény, depresie, úzkosti,
nervového systému, alergií ...

Objednať sa môžete na tel. č. 0903 412 343



STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech. škridla, šindel'
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Kovovýroba - brány, ploty,
- kované a lamelové
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky,
- prístavby
- Búracie práce

0948 107 877 PRIEVIDZA



Sa oplatí.

Zvolenský 200 g
smotanový jogurt

200 g, rôzne druhy
(100 g = 0,25)
(LP: 100 g = 0,23)



UŠETRITE*
-39 %

0.49

od 2 kusov
UŠETRITE*
-44 %



0.45

Kofola Originál

4 x 2,25 l = 9 l
+ záloh za
obaly 0,60 €
(1 l = 0,67)

2,25 l

1 kus iba
1,50 €

UŠETRITE*
-28 %

5.99

*Úspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej cene výrobcu.



PARKSIDE

aj online

PARKSIDE
Aku strunová
kosačka, 20 V
kus, bez batérie

CENOVÝ
TRHÁK

19.99



od pondelka 13. 7. do 19. 7.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.



-55 %

1.99
4.49

s Lidl Plus

-60 %



Marhule
cena za 1 kg

1.79
4.49

bezjadierková



-63 %

0.65
1.79

Bezjadierková
červená dyňa
cena za 1 kg



-39 %

3.99
6.59

Kuracie
stehenné rezne
cena za 1 kg
bez kostí a kože



-45 %

2.99
5.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

Zaručená kvalita.
Čistá chuť.



VYBRANÉ
oriešky

s Lidl Plus až do
-50 %



Alesto patrí k životu.

Alesto

*Potvrďuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 14. 5. do 19. 5. 2026 na vzorke 2 002 respondentov.

Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac - až 40 % opýtaných - práve LIDL.

Ponuka tovaru v letáku platí od 13. 7. do 19. 7. 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.

Viac na www.lidl.sk

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

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

TIPOS BET

Swajpni a pokračuj. Nový spôsob výberu športových stávok prichádza na TIPOSBET

Mobilné aplikácie nás naučili prejavovať sympatie tak, že stačí potiahnuť prstom doľava alebo doprava. Rovnaký princíp teraz prichádza aj do sveta športových stávok. TIPOSBET predstavil novú funkciu **Swipe Bet**, ktorá prináša zjednodušenie prehliadania vybraných športových udalostí.

Namiesto zdĺhavého preklikávania ponuky sa na obrazovke postupne zobrazujú predpripravené zápasy. Zaujal vás niektorý z nich? Potiahnite doprava a udalosť sa pridá na váš tiket. Nie je to zápas podľa vášho gusta? Potiahnutím doľava prejdete na ďalšiu ponuku. Ovládanie je intuitívne a prispôbené práve na používateľa.

Swipe Bet stavia na jednoduchosti. Nie je potrebné prechádzať množstvo kategórií či vyhľadávať jednotlivé zápasy. Vybrané športové udalosti sa vám zobrazujú postupne a tak sa používateľ môže rozhodnúť, či ho konkrétny zápas zaujíma alebo nie.

Novinku nájdete v mobilnom prostredí TIPOSBET a rozširuje tak možnosti, ako si zostaviť tiket. Oceníte ju najmä ak sledujete šport na cestách alebo ak chcete mať prehľad o aktuálnej ponuke v prehľadnej forme.

TIPOSBET zároveň ponúka aj pestré bonusové ponuky. Ich aktuálne podmienky sú zverejnené na webovej stránke spoločnosti tipos.sk, preto je vhodné oboznámiť sa s nimi ešte pred ich využitím.

Športové stávky sú určené výlučne osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kvalifikovalo sa Slovensko
na MS vo futbale 2026?

A: Áno

B: Nie

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha od piatku 10.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 17.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

HECHT®

špecialista na záhradu

**NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE**



PRIEVIDZA
LETISKOVÁ 20, 971 01



**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**



**platnosť akcie
15. – 28. 07. 2026**

AKU PÍLKA

HECHT 99123

- + kompatibilná s ACCU programom 1278
- + vrátane mazacej súpravy a krytu reťaze
- + rýchlosť reťaze 5 m/s
- + automatická brzda
- + 11 cm dlhá lišta

**20V 2Ah akumulátor
a rýchlonabíjačka
zdarma**



~~99,99**~~

49,99*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA

HECHT 5534 SWE

- + silný a tichý motor 173 cm³
- + záber 51 cm
- + kolesá 8/11"
- + kôš 60 l



variátor pojazdu

5in1

~~459,99**~~

299,99*



* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 15. – 28. 07. 2026. Do akcie je určených 150 ks HECHT 5534 SWE, 300 ks HECHT 99123 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

**ZĽAVA 20 %
NA SKÚTRE
A ELEKTROKOLobežky**



VÝPREDAJ 15. – 28. 07. 2026
alebo do vypredania zásob

**POVRCHOVÉ ČERPADLO
HECHT 3080**



príkon 800 W
max. tlak 4 bar
max. výtlak 40 m
max. prietok 3200 l/h

úžitková
voda

~~69,99 €**~~
59,99 €*

**PRÍMYSELNÝ VYSÁVAČ
HECHT 8335 Z**



príkon 1400 W
sací výkon 18 kPa
objem nádrže 35 l
hadica 1,5 m

možné použiť
ako fukár

~~74,99 €**~~
64,99 €*

**POKOSOVÁ PÍLA
HECHT 813**



príkon 1400 W
priemer kotúča 210 mm
natáčanie stola -45° / 0° / 45°
pokosové rezy 90°–45°
doláva

integrovanej
laser

~~84,99 €**~~
74,99 €*

**ZÁPRAŽNÝ VOZÍK
HECHT 52184**



rozмеры korbь 97×51,5×42 cm
kolesá 10"×350-4
max. zaťaženie 250 kg
hmotnosť 23 kg

180 l

~~104,99 €**~~
89,99 €*

**INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA
HECHT 1826**

auto hot-start



vstupná kapacita 6 kVA
zvárací prúd 20–160 A
zváracie napätie 26,4 V
priemer elektród 1–4 mm

~~104,99 €**~~
94,99 €*

**SDS MAX
VŔTACIE KLADIVO
HECHT 1069**



príkon 1600 W
otáčky bez zaťaženia 660/min
príklep 3800/min
hmotnosť 7,3 kg

~~109,99 €**~~
99,99 €*

**BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR
HECHT 20171**



príkon 1,1 kW
max. sací výkon 159 l/min.
max. tlak 8 bar
nádrž 6 l

tichá
prevádzka

~~109,99 €**~~
99,99 €*

**MOTOROVÝ PLOTOSTRIH
HECHT 9245**

laserom
rezaná lišta

otočná
rukoväť



objem 25,4 cm³
max. Ø strihu 22 mm
celková dĺžka lišty 70 cm
hmotnosť 5,4 kg

~~124,99 €**~~
99,99 €*

**BENZÍNOVÁ KOSAČKA
HECHT 5408**



objem 80 cm³
záber 41 cm
výška zdvihu 25–65 mm
kôš 45 l

4-takt

~~154,99 €**~~
134,99 €*

**CHRBTOVÝ POSTREKOVÁČ
HECHT 433**



objem 24,5 cm³
objem nádrže 15 l
prietok ≤7 l/min

postrekovacia
trubica 120 cm

~~209,99 €**~~
179,99 €*

**BENZÍNOVÝ KROVINOREZ
HECHT 150**

objem 51,7 cm³
záber s kotúčom / strunou 30 / 43 cm
hmotnosť 10 kg



antivibračný
systém

~~209,99 €**~~
189,99 €*

**PLYNOVÝ GRIL
HECHT FIREWOOD 3**



rozмеры grilu 130 × 56 × 106 cm
rozмеры roštu 62 × 41 cm
celkový výkon horákov 10,5 kW

liatinový
rošt

~~269,99 €**~~
239,99 €*

**JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR
HECHT GG 3300W**

zásuvky
1× 12 V DC,
2× 230 V



motor 223 cm³
prúd 12/230 V 9 / 13 A
max. el. výkon 3800 W
nádrž 15 l

sklápacie
madlo

~~389,99 €**~~
369,99 €*

**AKU ŠTVORKOLKA
HECHT 56150 HURON**



accu 60 V / 20 Ah, 1200 W
rozмеры 145×102×96 cm
max. zaťaženie 120 kg
max. rýchlosť 45 km/h

ťažné
zariadenie

~~1464,99 €**~~
1299,99 €*



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

Paličkovaná čipka zo Španej Doliny

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Paličkovaná čipka zo Španej Doliny. Celkovo je v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska zapísaných 57 prvkov.

Paličkovanie čipiek sa začalo šíriť na Slovensku v druhej polovici 16. storočia s príchodom baníckeho obyvateľstva z Nemecka do stredoslovenských banských miest. Pre nedostatok poľnohospodárskej pôdy bola výroba čipiek významným doplnkovým zdrojom obživy rodín v osadách v okolí baní, aj preto patrí Špania Dolina k najvýznamnejším baníckym čipkárskym strediskám Slovenska. Paličkovanie čipiek sa odovzdávalo medzigeneračne v rámci rodinného spoločenstva. Paličkovať sa učili nielen dievčatá, ale často aj chlapci.

Čipky zo Španej Doliny

Čipky zo Španej Doliny sú mnohopárové a ich základom je dierková „riečička“ (kosá mriežka) a v nej upletené motívy v tvare obdĺžnika, štvorca, trojuholníka a srdca vo väzbách typu plátno alebo polpár, očká a pavúčky. Kontúry motívov sú zvýraznené vpletanou hrubšou niťou. Ak čipka slúži ako vložka spájajúca dva kusy plátna, má rovné okraje. Čipky určené na lemovanie majú na jednom okraji vejárikovité zúbky.

Špaňodolinské čipky sa zhotovovali najmä z bielych alebo nebielených ľanových

a bavlnených nití. Hrubšia bavlnená priadza sa používala na plastické zvýraznenie obrysov ornamentálnych motívov, často v kombinácii s hustejšou väzbou v ich vnútri.

V druhej štvrtine 20. storočia sa farby čipiek začali prispôbovať farebnosti výšiviek lokalít, kde sa používali ako súčasť tradičného ľudového odevu – na rukávcoch, čepcoch, zásterách či mužských košeliach.

Po útlme čipkárskej produkcie v polovici 20. storočia sa v 70. rokoch zdvihla vlna záujmu o paličkovanú čipku všeobecne a špaňodolinské čipky sa začali pliesť aj mimo Španej Doliny.

V súčasnosti našla čipka svoje využitie v bytovom textile vo forme paličkovaných dečiek, paličkovaných lemovaní na obrusoch či paličkovaných obrazoch, ale aj vo výtvarnom a úžitkovom umení, kedy slovenskí remeselníci a umelci vychádzajú z tradičných vzorov.

Informácie a foto poskytlo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u. » **ren**



Špaňodolinská čipka. *autor foto Katarína Borošová*

PRÁCA V POJAZDNOM LUNAPARKU
plat do 1000 € + celodenná strava + ubytovanie
0905 602 769

Čujte.sk

Stravovanie, výber potravín a ich príprava

www.cujte.sk

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

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
➔ **NA LEPSIAPRACA.SK**

Digitálne technológie majú slúžiť všetkým

Moderné digitálne technológie nám dnes výrazne uľahčujú prácu, prinášajú nové druhy zábavy a umožňujú zachytiť a zdieľať vzácné okamihy s našimi blízkymi. A hoci pojmy ako e-mail, chat či livestream môžu na prvý pohľad pôsobiť technicky a odstrašujúco, v skutočnosti ide o jednoduché služby. Tie už dávno nie sú len doménou „nástročných“, ale prirodzene obohacujú život ľuďom všetkých vekových kategórií.

Technológie pre ľahší život

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) realizuje vďaka financiám z Plánu obnovy a odolnosti projekt Digitálni seniori. Projekt pomáha seniorom a znevýhodneným osobám získavať digitálne zručnosti potrebné pre moderný život. Cieľom projektu je vyškoliť viac ako 100 000 účastníkov do polovice roka 2026 – a tento cieľ sa postupne naplňa.

Slovník technologických pojmov

Aj takýmto témam sa účastníci projektu venujú – a postupne zisťujú, že „zložité“ pojmy sú v skutočnosti celkom jednoduché:

E-MAIL: Vyslovuje sa „ímejl“. Skratka z anglických slov electronic mail, čiže elektronická pošta. E-mail je vlastne taký elektronický list, ktorý sa posiela adresátom prostredníctvom internetu, namiesto klasickej pošty.

CHAT: Vyslovuje sa „čet“. Ide o anglické slovo, ktoré v preklade znamená hovoriť. Chat je elektronický rozhovor dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase. Na chatovanie (četovanie) používame špeciálne služby alebo aplikácie, ako je napríklad WhatsApp, Viber, Skype a ďalšie.

LIVESTREAM: Vyslovuje sa „lajvstrím“. Tento anglický výraz označuje živé video vysielanie prostredníctvom internetu. Livestreamovať (lajvstrímovať) môže každý človek s prístupom na internet. Slúžia na to služby ako YouTube, Facebook, Instagram alebo TikTok a iné.

WEB: Vyslovuje sa „veb“. Preklad tohto anglického slova znamená sieť. Je to iný výraz pre internet, keďže internet tvorí sieť tisíciek pospájaných počítačov po celom svete.

TABLET: Prenosný počítač, ktorý je zabudovaný v samotnom displeji. Displej je spravidla dotykový, čo umožňuje počítač ovládať.

DÁTOVÝ BALÍČEK: komunikácia mobilného zariadenia s internetom vyžaduje dáta na prenos informácií do a zo zariadenia. Tieto dáta sa predplácajú, rovnako ako minúty na telefonovanie, u mobilných operátorov.



PLÁN [OBNOVY]



Pripravte si studenú uhorkovú polievku

Uhorky majú skvelé účinky na naše zdravie

Uhorky pochádzajú z Indie a patria medzi najstaršie úžitkové plodiny. Ak nemáte počas horúcich dní chuť na teplé jedlo, pripravte si z nich studenú polievku. Prijemne osvieži, nasýti a ešte aj dodá telu potrebné vitamíny.

Účinky na zdravie

Uhorky majú vysoký obsah vody, a to až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu. Nájdeme v nich množstvo vitamínov - C, A, K, B a minerálnych látok, ako sú draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými uhorky pomáhajú posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrásleniu pokožky, nechťov či vlasov a tiež podporujú ich rýchlejší rast. „Kremík nachádzajúci

sa v uhorkách posilňuje kĺby, šlachy, chrupavky a väzivá. Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Dodáva tiež, že protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Šťavy, ktoré sa z uhoriek uvoľňujú počas ich hryzenia a žuvania v ústach, potláčajú zápaly ďasien a urýchľujú ich hojenie. Dostatočné množstvo vlákniny zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche.

Uhorky a kozmetika

Výťažky z uhoriek sa vo veľkej miere používajú na kozmetické účely. Dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti. Vďaka obsahu polysacharidov vytvárajú tieto extrakty z uhorky na pokožke „gélóvu“ vrstvu - podobne ako aloe vera, a tá potom pôsobí ako bariéra a udržiava vlhkosť. Výťažky z uhoriek sú dokonca účinné aj na slnkom spálenú pokožku a taktiež ak potrebujeme zredukovať kruhy pod očami.



Uhorky nám dodajú vitamíny.

zdroj foto artelliii72 pixabay



Uhorková polievka nás osvieži.

zdroj foto lovini pixabay

Použitie v kuchyni

Ideálne je konzumovať čerstvé uhorky, ale môžeme ich pridávať aj do šalátov, prípadne si z nich pripraviť osviežujúcu uhorkovú šťavu, alebo studenú polievku.

Náš tip:

Studená uhorková polievka

Suroviny:

2 šalátové uhorky, 1 strúčik cesnaku, 250 g bieleho jogurtu alebo pochúťkovej smotany, 50 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody na zriedenie, čerstvý kôprový vňať, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Uhorky umyte, osušte, očistite a odstráňte z nich semiačka. Následne nahrubo nastrúhajte do misky. Potom pridajte jogurt, pretlačený cesnak, posekaný kôpor a všetko spolu vymiešajte. Aby ste získali požadovanú hustotu, môžete zriediť zeleninovým vývarom alebo vodou. Osolte, okoreňte a dajte vychladieť do chladničky. Polievku rozdeľte do tanierov, ozdobte kopčekom bieleho jogurtu a posypte kôprom. Podávajte s nasucho opečeným toastovým chlebom.

» ren

Skúste to s nami!

Využite príležitosť a dajte nám o sebe vedieť.



Ponúkame prácu pre operátorov výroby na rôzne výrobné oddelenia
jadrovňa • odlievanie • CNC • finálne operácie • sekundárne operácie • logistika • nástrojareň • údržba

Stačí poslať svoj životopis a my Vás v prípade záujmu budeme kontaktovať.

Ponúkame benefity ako:

- » 13. a 14. plat po skúšobnej dobe
- » dochádzkový bonus (bez PN) 100 €/mesačne
- » bonus za odporúčenie nového kolegu 350 €
- » poukážky na regeneráciu 130 €/polročne

- » príspevok na dopravu 120 €/ročne
- » sick day – deň voľna navyše
- » bonus za vernosť po 1 roku v pracovnom pomere
- » III. pilier vo výške 2,25% z hrubého príjmu
- » zľavy na športové a kultúrne podujatia

Ponúkané mzdové ohodnotenie (v závislosti od pracovnej pozície a skúsenosti):

Základný tarifný plat (brutto) od - do:
870 – 1180 € + príplatky + prémie

Nástupný plat (brutto) od – do:
1430 – 1740 €

Bližšie informácie na tel.: 045/6702 315, 0918 835 881.

Svoje žiadosti spolu so životopisom posielajte na email: praca@nemak.com
alebo na adresu: **Personálne oddelenie, Vieska 394, 965 01 Ladomerská Vieska.**

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

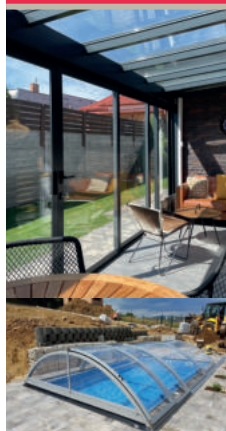
GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ 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



pred po

BEZ WAPKY

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

ELEKTROINŠTALÁCIE
RODINNÝCH DOMOV, BYTOV, PREVÁDZOK

Montáž a údržba

- ⚡ Bleskozvodov
- 💡 Interiérových a exteriérových svietidiel
- 🔌 Zásuviek a vypínačov
- 🔌 NN prípojky
- 🔌 Elektrických rozvodných skriní
- 🔧 Revízie

0944 169 402
marekvrabel18@gmail.com
Marek Vrábel Elektroinštalácie

**Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko**



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT
info@imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

