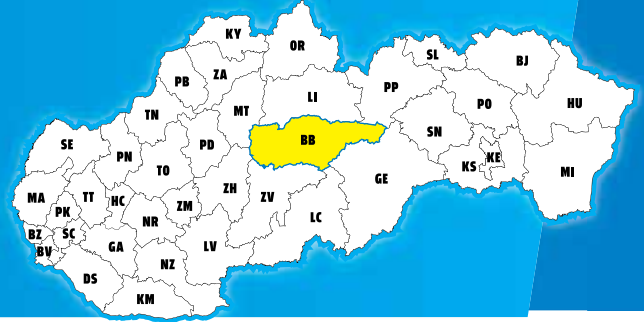


BYSTRICKO BREZNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

Horizontálne
ŽALÚZIE
SIETKY

od 25€/kus

www.samo-sato.sk
0910 494 369

PLYNOVÉ KOTLY VIESSMANN
Výmena • Montáž • Kúrenie
0915 999 904 / www.vymenakotlov.sk

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

ŽALÚZIE
SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783

ČISTENIE HROBOV
1hrob 65€ 2hrob 95€
Obnova písma 1,2€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
AKCIA PLATÍ do 15.8.2026!!

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT
od 11. 8. 2026
Viac info **str. 4**

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

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

Dosekávajúce dátumov úmrtia
rok 80€ dátum 100€
Text 9€/znak
Obnova písma 1,2€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
AKCIA PLATÍ do 15.8.2026!!

OTVÁRAME NOVÚ OČNÚ OPTIKU

Kde? Europa SC
Banská Bystrica

- ✓ meranie zraku **ZADARMO**
- ✓ najmodernejšie technológie
- ✓ odborný prístup

Objednajte sa na bezplatné meranie zraku:
0800 183 183



Výhry, zľavy,
špeciálne akcie
či **koleso šťastia**,
v ktorom **vyhráva**
naozaj **každý**.



30.7.-2.8.2026

- COCOA MINT
- VISIONARIO
- H&M
- Victoria's Secret
- bolle
- GANT
- GUESS
- Champion

Navštívte nás
a doprajte si
výnimočný zážitok
pre váš zrak.



Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Nové prístupy v robotickej chirurgii

Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici opäť posúva hranice robotickej chirurgie na Slovensku. Centrum robotickej chirurgie zavádza dva nové operačné prístupy pri liečbe nádorov obličky a prostaty, ktoré pacientom prinášajú rýchlejšie zotavenie, menšiu pooperačnú bolesť a lepšiu kvalitu života.

Nové techniky sa urologický tím učil priamo od jedného z popredných európskych odborníkov na robotickú urológiu, profesora Prof. Dr. med. Christiana Schwentnera z Diakonie - Klinikum Stuttgart, ktorý v nemocnici viedol odborný workshop. Počas dvojdnového pracovného stretnutia profesor Schwentner operoval spolu s tímom Centra robotickej chirurgie a odovzdával skúsenosti s dvoma modernými operačnými technikami, ktoré zatiaľ využíva len obmedzený počet pracovísk v Európe. „Keď som prišiel do Banskej Bystrice, videl som veľmi vysoký štandard robotickej chirurgie. Netýka sa to len samotných chirurgov, ale aj anesteziologického tímu a organizácie práce na operačnej sále. Verím, že zavedenie týchto techník vám pomôže dosahovať ešte lepšie výsledky,“ povedal prof. Christian Schwentner.

Prvou novinkou je zavedenie nového prístupu k obličke zo zadnej strany tela pri robotických operáciách nádorov obličky. Kým štandardne sa operuje cez brušnú dutinu, nový prístup umožňuje dostať sa k obličke zo zadnej strany tela. Je vhodný najmä pri nádoroch uložených na zadnej časti obličky. „Výhodou je,

že sa vyhneme brušnej dutine a k nádoru sa dostaneme priamo. Operácia je rýchlejšia, nie je potrebná rozsiahla mobilizácia okolitých orgánov, čím sa znižuje riziko komplikácií. Pacienti zároveň pociťujú výrazne menšiu pooperačnú bolesť a zotavujú sa rýchlejšie,“ vysvetľuje MUDr. Jozef Babela, PhD., primár II. Urologickej kliniky SZU. Počas workshopu boli týmto spôsobom úspešne operovaní traja pacienti, ktorí sa zotavovali bez komplikácií a s minimálnou potrebou analgetickej liečby.

Druhou novinkou je ešte šetrnejší spôsob robotickej operácie prostaty (Retzius-sparing), ktorý zachováva dôležité podporné štruktúry močového mechúra. „Pri liečbe rakoviny prostaty nestačí odstrániť nádor. Rovnako dôležité je zachovať pacientovi čo najvyššiu kvalitu života. Tento operačný prístup výrazne znižuje riziko pooperačnej inkontinencie a pacientom umožňuje rýchlejší návrat do bežného života,“ dopĺňa MUDr. Babela.

» ren



zdroj foto Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici

SOS IT, Tajovského 30,
Banská Bystrica

vyhlasuje
obchodnú verejnú
súťaž na prenájom
nebytových priestorov.

Podmienky OVS
sa nachádzajú
na www.sos-it.sk
- verejná obchodná
súťaž.

INZERCIA

0905 915 034

NÁTERY
STRIECH

kvalitne, rýchlo
a za prijateľnú cenu.

Tel.: 0910 234 747



ŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

roletky deň a noc
vertikálne žalúzie
sieťky proti hmyzu
zhŕňacie lamelové dvere
servis balkónových roliet

AKCIA
NA
SIETKY

www.balkony.net 0905 767 777

KAMENARSTVO



LETNÁ AKCIA

- KAMENÁRSKE PRÁCE •
- ŽULOVÉ HROBY •
- NÁHROBNÉ KAMENE •
- DOPLNKY NA HROBY •

Písmo a doplnky (strieborné)
ZADARMO (ku kompletom)

OTVORENÉ PO - PIA 9:00 - 12:00 a 13:00 - 16:00 hod.

Rázusova 30, Brezno

Tel. 0903 039 612, 0909 100 793

www.kamenarstvo-fabry.sk

MARTIN TURČAN
kandidát na poslanca MsZ
za Sásovú, Rudlovú, Kostiviarsku
a BBSK za okres BB

ERIKA KAROVÁ
kandidátka na poslankyňu MsZ
za Radvaň a BBSK za okres BB

KATARÍNA ČIZMAROVÁ
kandidátka na poslankyňu MsZ
za Podlavice, Skubín, Jakub, Uľanku

LUCIA FABRICIUSOVÁ
kandidátka na poslankyňu MsZ
za centrum mesta

MARCEL PECNÍK
kandidát na poslanca MsZ
za Uhlisko, Šalkovú, Senicu, Majer

SILNÝ TÍM



Sa oplatí.



s Lidl Plus
-34 %

0.49
0.75

Mozzarella
125 g, rôzne druhy
(100 g = 0.39)



95 %
mäsa
300 g
s Lidl Plus
-31 %

2.39
3.49

**Šunka najvyššej
kvality**
300 g, (1 kg = 7.97)

Staropramen Smíchov
0,55 l, svetlé pivo
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,89)



**UŠETRITE*
-50 %**

0.49

*Úspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej cene výrobcu.

**ALESTO
Kalifornské pistácie**
300 g, (1 kg = 13,30)

**UŠETRITE*
-21 %**

3.99

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní
s produktom v štandardnej ponúkanej
veľkosti z dňa 24. 7. 2025.



od pondelka 3. 8. do 9. 8.

**Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.**



-56 % s Lidl Plus
2.19
4.99

**Biele
hrozno
stolové**
cena za 1 kg

1.99
4.99



-50 %

0.39
0.79

**Červená
dyňa**
cena za 1 kg



-21 %

2.49
3.19

**Kurča a 2 kuracie
štvrte**
cena za 1 kg



welfare
chov

1 kg

**CENOVÝ
HIT**

2.99

**Mleté bravčové
mäso XXL**
1 kg balenie
z pitecka

TRONIC TRONIC
Batérie/nabijateľné batérie
súprava/balenie

**CENOVÝ
TRHÁK**

2.99

aj online



LIVARNO
Kostrčový vankúš
kus

LIVARNO

**CENOVÝ
TRHÁK**

12.99

aj online



z pamäťovej peny

*Potvrďuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 17. 6. do 23. 6. 2025 na vzorke 2 002 respondentov. Na otázku, ktorý z obch. reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac - až 40 % opýtaných - práve Lidl. Sme líder kvality za najnižšiu cenu v kategórii čerstvého ovocia a zeleniny. Ponuka tovaru v letáku platí od 3. 8. do 9. 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 v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

Bezplatný týždenník

BYSTRICKO
BREZNIAANSKO

EV 6221/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia:

Družby 14

BANSKÁ BYSTRICA

bystricko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Jana Žabenská 0907 877 860
Ing. Jozef Mesík 0905 915 034

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (56.200 domácností)

páry týždeň:

Banská Bystrica, Podkonice, Poniky, Prie-
hod, Sebedín - Bečov, Selce, Slovenská
Lupča, Vlkavová, Bacúchi, Brezno, Čierny
Balog, Dolná Lehota, Podbrezová, Po-
hronská Polhora, Predajná, Valaská

nepáry týždeň:

Banská Bystrica, Badín, Čerín, Dúbravica,
Homé Pršany, Hronec, Kynčelová, Lu-
bietová, Lučatin, Nemce, Brezno, Čierny
Balog, Hĺpka, Hronec, Nemecká, Polom-
ka, Žavada nad HronomVydavateľ 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-SÁLIANSKO	
HC	30.330	HIDOVCEVO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-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	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENECOKO-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-BB	
ZA	50.780	ZILINSKO-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	ĽUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KB	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Začala sa rekonštrukcia
ďalších areálov základných škôl

V Banskej Bystrici sa začiatkom letných prázdnin okrem Základnej školy na Pieninskej ulici v Sásovej rozbehli práce aj na modernizácii športových areálov pri Základnej škole Spojová a ZŠ Moskovská na Fončorde. V závere augusta sa začne s prácami v ZŠ J. G. Tajovského v Podlaviciach. Na modernizáciu štyroch základných škôl vyčlenilo mesto Banská Bystrica takmer 4,62 milióna eur. Z toho 4,25 milióna eur pokryje nenávratný finančný príspevok z európskych fondov, zvyšných takmer 370 000 eur hradí mesto z vlastného rozpočtu.

Stavebné práce sa zameriavajú nielen na rekonštrukciu športovísk, ale aj čiastočnú debarierizáciu škôl a nákup nového vybavenia do odborných učební. Po dokončení vzniknú športové areály určené pre rôzne druhy športov, ktoré budú počas vyučovania slúžiť žiakom a pedagógom. V popoludňajších hodinách ich bude môcť využívať aj široká verejnosť na športové a voľnočasové aktivity.

V areáli ZŠ Pieninská v Sásovej bude vo finále k dispozícii multifunkčné ihrisko s emelou trávou i s mäkkým povrchom, atletická rovinka, ako aj basketbalové ihrisko. Zmodernizované budú odborné učebne a pribudne vonkajší altánok pre environmentálny program. Celý areál bude bezbariérový s novými chodníkmi, rampou aj plošinou pre jednoduchý prístup.

Súčasťou nového športového areálu pri ZŠ

Spojová bude bežecká dráha s doskočiskom, multifunkčné športové ihrisko s mantinelmi a ďalšími prvkami, ktoré vytvoria kvalitné zázemie pre športové aktivity. Projekt zahŕňa aj modernizáciu odborného vybavenia učební a čiastočnú debarierizáciu školy. V škole pribudnú aj orientačné prvky pre zrakovo znevýhodnené osoby.

V realizácii je aj projekt zameraný na vytvorenie moderného, inkluzívneho a bezbariérového školského prostredia v ZŠ Moskovská. Zahŕňa modernizáciu učební a ich technického vybavenia, vybudovanie vnútorných aj vonkajších učební, podporu žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, čiastočnú debarierizáciu školy a komplexnú rekonštrukciu športového areálu.

V Základnej škole v Podlaviciach sa v prvej etape modernizácie zrealizuje výmena podláh a dverí, rekonštrukcia sociálnych zariadení, maľovanie interiérov, ako aj doplnenie vonkajšieho areálu o lavičky, prístrešky, stolno-tenisové a tegballeové stoly. Športovisko bude ozvučené s inštalovaným kamerovým systémom. Úpravami prejde nádvorie i prístupová komunikácia. Súčasťou projektu bude aj vybudovanie ďalších bezbariérových prístupov a nových tried v prírode. „Väčšinu stavebných prác realizujeme počas letných prázdnin, aby sme čo najviac obmedzili ich vplyv na vyučovanie,“ hovorí primátor Ján Nosko a dodáva: „Nové športové areály nebudú slúžiť len žiakom počas vyučovania. Po jeho skončení ich sprístupníme aj širokej verejnosti.“

» ren

SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom
☎ 0944 304 589

MALIARSKE PRÁCE

KVALITNÉ, PRECÍZNE, ČISTO 0918 870 344

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² – v cene je farba + práca
tel: 0905 922 418

PALIVOVÉ DREVO
www.predajpalivovehodreva.sk
Kontakt: 0905 841 785

MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com

Orez stromov

Arboristika

Ruka & Hore
komplexná starostlivosť o stromy

Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty

☎ 0918545451 🌐 www.citytrees.sk

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.kamenarstvorovnan.sk
tel. 0917 333 133

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: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv
a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

0,50 €
za kus

králik s liečivom, nosnice,
brojler a kačice, bažant,
ovce, kozy, ošípané, husi,
morky, psy

a PREDAJ
KRMÍV

Výkup
sa opakuje každé
3 týždne

**PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 11. 8. 2026**

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
11.8., 1.9., 22.9., 13.10.,
3.11., 24.11. 2026

Malachov	9,00 hod.	V. Ľubietová	11,35 hod.
Horné Pršany-hostinec	9,30 hod.	Strelníky-h. zbroj...	11,50 hod.
V. Šalková	9,50 hod.	Medzibrod	12,05 hod.
Nemce	10,05 hod.	Brusno	12,20 hod.
Selce	10,20 hod.	Nemecká-Coop	12,35 hod.
Priečad	10,35 hod.	Predajná	12,50 hod.
Podkonice	10,50 hod.	Valaská	13,05 hod.
Slov. Lupča	11,05 hod.	Brezno-Tesco	13,20 hod.
Lučatin	11,20 hod.	Čierny Balog	13,35 hod.

vždy v PIATOK v týchto termínoch:
14.8., 4.9., 25.9., 16.10.,
6.11., 27.11. 2026

Budča	9,00 hod.	Očová	11,50 hod.
Kováčová	9,15 hod.	Dúbravy-Coop	12,10 hod.
Sliač	9,30 hod.	Stará Detva	12,25 hod.
Sielnica	9,45 hod.	Kriváň	12,45 hod.
Veľká Lúka	10,05 hod.	Korytárky	13,00 hod.
Hronec	10,20 hod.	Hriňová	13,15 hod.
Vlkavová-has. zbr...	10,35 hod.	Stožok	14,00 hod.
Badín	10,50 hod.	Viglaš	14,15 hod.
Lieskovec-pošta	11,20 hod.	Zvolenská Slatina	14,30 hod.
Zolná	11,35 hod.		

>> Auto bude stát na stanovišti alebo pred Obecým úradom 10 minút <<
VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

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

Zateká Vám strecha?

Spôľahnite 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.
Božik Peter
0948 606 860

Ako používať klimatizáciu v aute pri vysokých teplotách

Ak v letných mesiacoch cestujeme autom, môžu extrémne vysoké teploty predstavovať pre náš organizmus vysokú záťaž. Vtedy nám príde vhod klimatizácia. Mali by sme ju však vedieť správne nastaviť, aby nám namiesto pomoci skôr neuškodila a nespôsobilala zbytočné zdravotné problémy. Ako na to, radia odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR:

- Klimatizáciu v aute odporúčame časovo regulovať, na 10 až 15 minút za hodinu.
- Prúd chladného vzduchu smerujte tak, aby nefúkal priamo na posádku - najlepšie je viesť ho na čelné sklo, prípadne k nohám.
- Pri nástupe do auta, najprv pootvárajte okná a nechajte pár minút vyvetrať horúci vzduch.
- Zapnite klimatizáciu a nastavte ju na rozdiel 5 až 7 °C. Takto dávame telu šancu sa adaptovať.
- Pri ceste, ktorá trvá niekoľko hodín, keď sa telo trochu prispôbi, môžete začať postupne znižovať teplotu aj na vyšší rozdiel, avšak cca 30 minút pred cieľom začnite postupne zvyšovať teplotu klimatizácie o pár stupňov, až kým rozdiel medzi teplotou v aute a vonkajšou nebude opäť 5 – 7 °C.
- Pri dlhšej jazde sa odporúča robiť krátke prestávky, počas ktorých sa môžete trochu osviežiť a hydratovať.

Pozor! Pri používaní klimatizácie v aute sa okolo výparníka kondenzuje voda obsiahnutá

vo vzduchu na jadre výparníka, odkiaľ sa odvádza pod vozidlo. Okolo výparníka je neustále vlhké prostredie, čo je výborná živná pôda pre rôzne plesne, ktorých spóry sa nachádzajú vo vzduchu a často nepríjemne zapáchajú. Zlikvidujete ich antibakteriálnym sprejom.

Pre cestovanie autom ďalej odborníci odporúčajú:

- Vždy keď je to možné, parkujte na tienistých miestach alebo na krytom parkovisku. Priame slnečné svetlo dramaticky zvyšuje teplotu interiéru auta.
- Slnečná clona na čelnom skle môže výrazne znížiť hromadenie tepla.
- Vždy majte v aute pitnú vodu, najmä počas dlhých ciest alebo dopravných zápch počas vrcholiacich letných horúčav Vyčerpanie z tepla sa môže počas jazdy rýchlo prejavíť.
- Nikdy nenechávajte deti ani zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle - ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky.

» **ren**



zdroj foto kaboompics pixabay

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**

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk

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

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

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

-50% na všetky pomníky

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

PALIVOVÉ DREVO metrovina

BUK, DUB, HRAB

0948 902 721

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH

ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

DOVOZ NA ADRESU mládky, morky brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

ARBORISTIKA

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

- Ošetrovanie stromov
- Výsadba a výrub stromov
- Istenie korún stromov
- Záhradnícke práce
- Orežovanie živých plotov

stromy AZ
STAROSTLIVOSŤ O STROMY

0917 884 717 info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZLAVA na materiál 45%

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

PEKNÝ DOM

➔ **NÁTERY STRIECH A FASÁD**

➔ **VÝMENA ŽLABOV, OPRAVA KOMÍNOV**

➔ **ČISTENIE STRIECH, ZATEPLOVANIE FASÁD**

• rod. domy • byt. domy • obch. priestory • haly, kostoly

0940 167 755

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

PALIVOVÉ DREVO

0905 571 038

www.palivodrevo.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

- » Kúpim motocykel Jawa Simson MZ dychové nástroje heligonku akordeón husle aj poškodené 0915876860
- » Kúpim auto do roku výroby 1995. Tel. 0950 844 677
- » Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Simson/Babeta/Pionier/Stadion aj iné... 0949 371 361

2 ELEKTRO, TECHNIKA

- » Kupim zvaracku k s 200, 250, 350, triodyn 0949386463

4 DOM A ZÁHRADA

- » KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

6 HOBBY A ŠPORT

- » Kupim akekoľvek zlate a strieborne mince, sperky, hodinky, príbory, zlate zubý, mostiky, korunky, zlomkove zlato a stare vojenske vyznamenania tel. 0915 627 285.

9 ZOZNÁMENIE

- » SYMPATICKY 40ROČNY 173CM VYSOKÝ ŠTÍHLEJ POSTAVY NEALKOLIK NEFAJČIAR RODINNÉ ZALOŽENÝ BEZ ZÁVÁZKOV PRACUJÚCI SI HLADA PRIATELKU BEZ ZÁVÁZKOV PRIMERANEHO VEKU. VŠ.POTEŠI. DAKUJEM 0917067654

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločným 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, drobných
- 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 nahraďte písmena „BB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Vaše výhry, naša radosť



*HRA ZAČÍNA

The GAME is ON *

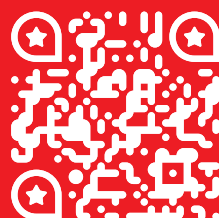
— KÚP SI ŽREB, REGISTRUJ SA A VSTÚP DO HRY —

**ŽREB THE GAME JE MOŽNÉ ZAKÚPIŤ
NA PREDAJNÝCH MIESTACH TIPOS**

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

Vstúp do hry:



Nový žreb TIPOS láka GEN Z na spontánnosť a zážitky

Spoločnosť TIPOS uviedla na trh nový žreb s názvom THE GAME, ktorý je postavený na téme spontánnosti a objavovania nových zážitkov. Firma takto reaguje na to, ako dnes uvažuje generácia mladých dospelých.

O čo ide

Žreb THE GAME je dostupný na predajných miestach TIPOS za 2 €. Hráč si ho kúpi, zaregistruje na moj.etipos.sk/lp/thegame a zapojí sa do hry, v ktorej môže vyhrať hodnotné ceny. Do hry sa pritom môžu zapojiť aj tí, ktorých žreb nebol výherný. Šancu na výhru tak TIPOS rozširuje na širší okruh hráčov.

Koncept žrebu vychádza z myšlienky, že zaujímavé zážitky často vznikajú v nečakaných okamihoch, a preto pracuje s motívmi objavovania a dobrodružstva.

Prečo práve táto téma

TIPOS sa pri koncepte oprel o výsledky prieskumu Eurodesk Youth Information Survey 2025, podľa ktorého je 98 % mladých Európanov otvorených novým skúsenostiam a cestovaniu do zahraničia a viac ako 95 % z nich vníma takéto

zážitky ako dôležitý prínos pre ich osobný rozvoj.

„Mladí ľudia dnes túžia po autentických skúsenostiach viac než kedykoľvek predtým. Zároveň však čelia bariéram, ktoré ich často brzdia, ako napríklad zotrvávanie v komfortných zónach, nedostatok času alebo informácií. Chceli sme preto vytvoriť koncept, ktorý bude oslavovať spontánnosť a odvahu povedať áno novým príležitostiam,“ uviedol predseda predstavenstva a generálny riaditeľ spoločnosti TIPOS Štefan Vyletel.

Uvedenie do života

Žreb THE GAME predstavil TIPOS verejnosti 2. júla 2026 v bratislavskom obchodnom centre Nivy, kde bol pre mladých dospelých pripravený sprievodný program s interaktívnymi aktivitami, výzvami a tvorcami obsahu na sociálnych sieťach. Podujatie malo slúžiť skôr ako stretnutie a spoločný zážitok než ako klasická prezentácia produktu.

THE GAME naživo aj na festivaloch

Žreb THE GAME sa dá zažiť toto leto nielen na predajných miestach. TIPOS zóny sú k dispozícii na rôznych

festivaloch, ktorých je TIPOS partnerom, počas celého leta. Súčasťou týchto zón sú rôzne aktivity a takzvané huntý práve k žrebu THE GAME, ktoré návštevníkov sprevádzajú naprieč celým konceptom THE GAME. Dospelí návštevníci festivalu si tak môžu vyskúšať atmosféru žrebu naživo.

Zodpovedné hranie ako súčasť ponuky

TIPOS pri komunikácii žrebu opakovane pripomína, že ide o produkt určený výhradne osobám starším ako 18 rokov. Firma THE GAME označuje ako formu zábavy pre dospelých – nie ako spôsob riešenia finančnej situácie – a odkazuje na princípy zodpovedného hrania, ktoré dlhodobo presadzuje naprieč celým svojím portfóliom.

Viac informácií o žrebe THE GAME nájdete na komunikačných kanáloch spoločnosti TIPOS.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny svojich číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené 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:

**Čo znamená v slovenskom preklade
názov žrebu The Game?**

A: Hra

B: Prehra

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 31. 7. 2026 od 10:00 hod. do piatku 7. 8. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Pri dlhodobom ošetrovaní sa striedanie členov rodiny zjednoduší

Zmeny v nároku na dávku ošetrovné

Nárok na dávku ošetrovné (OČR) bude môcť od 1. augusta 2026 získať viac poistencov než v súčasnosti. Novela zákona o sociálnom poistení rozšírila okruh osôb s nárokom na krátkodobé aj dlhodobé ošetrovné o chorú manželku/manžela rodiča alebo osvojiteľa, ako aj o chorých osvojiteľov a ich príbuzných. Národná rada SR v tejto súvislosti v júni na svojej schôdzi posunula termín účinnosti zákona z 1. júla 2026 na 1. august 2026.

„Nová právna úprava zjednodušuje postup pri striedaní členov rodiny počas dlhodobého ošetrovania chorého člena rodiny. Pri 90-dňovej dávke ošetrovné sa poistenci pri starostlivosti o chorého budú môcť po 30-dňoch vystriedať prostredníctvom elektronického formulára – nebudú už musieť navštevovať a o potvrdenia k dávke žiadať ošetrojúceho lekára chorého,“ priblížila Sociálna poisťovňa s tým, že uvedené platí iba v prípadoch, ak lekár potvrdí potrebu dlhodobej osobnej starostlivosti už elektronicky. Pokým lekár nepristúpi k elektronickému potvrdzovaniu potreby dlhodobej osobnej starostlivosti elektronicky, používajú sa tlačivá a uplatňujú sa postupy platné v súčasnosti.

Krátkodobé ošetrovné

S účinnosťou od 1. augusta 2026 zákon spresňuje definíciu okruhu osôb, ktorým vzniká nárok na krátkodobé aj dlhodobé ošetrovné a aj ju rozširuje. Po novom si budú môcť po splnení zákonných podmienok nárok na ošetrovné uplatniť aj poistenci, ktorí budú osobne a celodenne ošetrovať:

- chorého osvojiteľa (nevlastného rodiča)
- chorého osvojiteľa manžela alebo manželky (manželovho/manželkinho nevlastného rodiča)
- chorého manžela alebo manželku rodiča/osvojiteľa (otčima, macochu)

„Doteraz si mohli osvojené deti uplatniť ošetrovné len pri ošetrovaní svojho chorého rodiča a chorého rodiča manžela/manželky,“ objasnila Sociálna poisťovňa.

Dlhodobé ošetrovné

a striedanie poistencov pri ošetrovaní

Ďalšia legislatívna úprava, účinná tak tiež od 1. augusta 2026, sa týka dlhodobého ošetrovného. Doposiaľ pri striedaní sa v starostlivosti o ošetrovaného musí lekár ošetrovanej osoby ukončiť poskytovanie ošetrovania prvému poistencovi a následne potvrdiť jeho poskytovanie ďalšiemu poistencovi. Striedanie poistencov pri ošetrovaní chorého je možné spravidla najskôr po uplynutí 30 dní. „Ak lekár po 31. júli 2026 potvrdí potrebu dlhodobej osobnej starostlivosti vytvorením elektronického záznamu v Elektronickej zdravotnej knižke občana – striedanie poistencov už nebude potvrdzovať lekár. Poistenci sa budú môcť vystriedať naďalej spravidla po 30 dňoch ošetrovania, pričom poistenc, ktorý aktuálne ošetruje ošetrovanú osobu, bude musieť udeliť súhlas s ukon-



zdroj foto truthseekero8 pixabay

sledne potvrdiť jeho poskytovanie ďalšiemu poistencovi. Striedanie poistencov pri ošetrovaní chorého je možné spravidla najskôr po uplynutí 30 dní. „Ak lekár po 31. júli 2026 potvrdí potrebu dlhodobej osobnej starostlivosti vytvorením elektronického záznamu v Elektronickej zdravotnej knižke občana – striedanie poistencov už nebude potvrdzovať lekár. Poistenci sa budú môcť vystriedať naďalej spravidla po 30 dňoch ošetrovania, pričom poistenc, ktorý aktuálne ošetruje ošetrovanú osobu, bude musieť udeliť súhlas s ukon-

čením ošetrovania prostredníctvom pripravovaného elektronického formulára. Následne bude môcť ošetrovanie prevziať ďalší poistenc,“ vysvetlila postup Sociálna poisťovňa a zdôraznila tiež, že ak lekár po 31. júli 2026, v prechodnom období, potvrdí potrebu v prirodzenom prostredí osoby na účely dlhodobého ošetrovného na aktuálne platných tlačivách Sociálnej poisťovne, postupy pri striedaní sa poistencov sa nemenia a prestriedanie sa poistencov potvrdzuje naďalej príslušný lekár.

» ren

Paplanik Banská Bystrica
• Partizánska cesta 8 - sídlisko
• Nám. Š. Moyzeša 11
Otvorené: pondelok - piatok 9⁰⁰ - 17⁰⁰ • sobota 9⁰⁰ - 12⁰⁰
0905976403

PAPLONY VANKUŠE
ALOE VERA
SCAN quilt
Detský paplón do škôlky s vankúšom, aj samostatne. Rozmer 90/130, 100/130

PRESTIERADLÁ
na vyššie matrace (30cm)
Nepremokavá plachta-napínacia 60/120 70/140

Darčeková sada uterák + osuška
Vyšívané obrusy
Gobelinové tašky
Dekorácie vankúše
Gobelinové obrusy
Vankúše z peria

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH
na KĽÚČ

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínu GRATIS
0950 266 604

Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Model	1 BEŇ	VÝKON	2-10 DŇÍ	11-60 DŇÍ	60 DŇÍ +
JURA E8	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €
JURA X10	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €
SANREMO D8	60 €	90 €	40 €	20 €	9 €
FIORINZATO F64	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIGBEAN.SK
BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

7. augusta 2002

v Česku sa začala **najničivejšia povodeň** v novodobých českých dejinách

Výročia a udalosti

9. augusta 1173

začala sa stavba veže v Pise, dokončená bola o celé dve storočia neskôr

Výročia a udalosti

Medovka lekárska pre naše zdravie

Medovka lekárska je nenáročná bylinka s príjemnou citrónovou arómou a mnohokrát využitím pre naše zdravie. Pestovať ju môžete v záhrade, ale darí sa jej aj v črepníku na terase či balkóne.

Liečivé účinky - Medovka lekárska upokojuje našu psychiku, vďaka čomu je výborným bojovníkom proti nespavosti, ale využitie nachádza aj pri liečbe ľahších foriem depresie. Pozitívny vplyv má medovka aj na naše trávenie, pomáha pri nechutenstve či nadúvaní. Zároveň táto rastlinka zlepšuje pamäť a uľaví pri bolesti hlavy.

Pestovanie - Medovka je nenáročná na pestovanie, zvládne slnko i polotieň. Do pestovať si ju môžeme zo semiačok, alebo z priesad zakúpených napríklad v záhradníctve.

Zber - Z medovky zbierame najmä listy a to tesne pre obdobím kvetu, za suchého počasia a najlepšie v popoludňajších hodinách. Zbierať ich môžeme aj dvakrát za sezónu, len treba počkať, kým po prvom zbere narastú nové asi 30 cm vysoké stonky.

Použitie - Z lístkov medovky si môžete uvariť čaj, či sirup, ale pridávať ich môžete aj do limonád a zeleninových či ovocných šalátov. Rovnako sa využívajú pri zdobení koktailov či múčnikov.

Sirup z medovky lekárskej

Budeme potrebovať: pohár vody, pohár cukru a pohár lístkov medovky lekárskej

Postup: Lístky medovky umyte v studenej vode a zbavte prípadných nečistôt. Do hrnca nalejte pohár vody, pridajte cukor a lístky medovky. Varte na miernom ohni, kým sa cukor nerozpuští. Odstavte zo sporáka, prikryte pokrievkou a nechajte 30 minút odpočívať. Následne precedte a nechajte celkom vychladnúť. Potom môžete preliať do sterilizovanej fľaše a skladovať v chladničke. Sirup sa hodí na ochutenie koktailov a limonád.

Pozor! - Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. To platí aj v prípade medovky. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» **ren**



zdroj foto kackuc pixabay

Po katastrofe prišla nádej

Venezuelské pobrežie zasiahli 24. júna dve ničivé zemetrasenia. Celé obytné bloky sa zrútili, ulice zaplnili trosky a desaťtisíce ľudí prišli o domov. Oficiálne údaje hovoria o takmer 5 000 obetiach, skutočný počet však môže byť podstatne vyšší.

„Nečakala som taký rozsah skazy,“ hovorí Regina Lynch, výkonná prezidentka nadácie ACN. Spolu s delegáciou ACN navštívila najviac zasiahnuté oblasti. „Všade boli hory trosiek, naklonené bytové domy a buldozéry. Pôsobilo to apokalypticky.“ Tisíce ľudí utrpeli vážne zranenia a mnohí zo dňa na deň prišli aj o prácu.

Uprostred trosiek sa okamžite rozbehla pomoc. Kňazi, rehoľníci a dobrovoľníci miestnej Charity rozdávali potraviny, poskytovali prístrešie a sprevádzali ľudí, ktorí stratili svojich blízkych. V distribučných centrách pracujú dobrovoľníci rôzneho veku. Triedia potraviny, oblečenie a ďalšie dary od Venezuelčanov.

Miestna Cirkev dokázala reagovať rýchlo aj preto, že jej dobrovoľníci poznajú jednotlivé komunity a dlhodobo v nich pôsobia. Pomoc pre nich neznamená iba rozdávanie potravín a oblečenia. Zostávajú pri rodinách, počúvajú ich príbehy, modlia sa s nimi a pomáhajú im vyrovnávať sa so stratou a neistotou.

Podporu prítom potrebujú aj samotní záchranovia. V cirkevnej klinike v La Guaire zahynuli dvaja lekári a viacerí zamestnanci prišli o rodiny či domovy. Napriek vlastným stratám zostala klinika otvorená nepretržite. Odborníci na liečbu traumy pomáhajú najskôr zdravotníkom, aby následne dokázali sprevádzať ďalších ľudí.

Rozsah ľudského utrpenia ukazujú aj príbehy pacientov, ktorých delegácia stretla. Gismely, mladá žena z La Guaira, prežila pád z dvanásteho poschodia. Prišla však o nohu. „Nebude to ľahké, ale môj život je viac než táto strata,“ povedala.

ACN zostáva v kontakte s miestnou Cirkvou. Podporuje obnovu poškodených budov, ako aj odbornú starostlivosť o ľudí zasiahnutých traumou. Aj vy môžete Venezuelčanom pomôcť prekonať následky katastrofy. Informácie nájdete na www.acnslovensko.sk.



zdroj foto ACN

» **ACN**

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



Výšivka z Nitrianskeho Pravna a okolia

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Výšivka z Nitrianskeho Pravna a okolia.

Termín pravnianska výšivka označuje dekoratívnu farebnú výšivku zdobiacu tradičný ľudový odev žien na hornom toku rieky Nitry, zahŕňajúcej okrem Nitrianskeho Pravna aj južne ležiace obce Pravenec, Poluvsie, Nedožery-Brezany, Lazany, Kaniaňka, Poruba, Bojnica a Dubnica (dnes súčasť mesta Bojnice) v prievádzskom okrese.

Inšpiráciou pre vyšívanie pravnianskej výšivky boli najmä sakrálna textília a odev šľachty či mešťanov. Od začiatku 19. storočia sa v dedinskom prostredí výšivkou zdobili golieri a manžety oplecka, opasky bielej a čiernej zástery a plátenné stuhy k čepcom. Najhonosnejšie kompozície s rozmermi takmer jeden meter sa uplatňovali na pôlkach a na oboch koncoch svadobnej obradovej šaty.

Výšivka z Nitrianskeho Pravna sa vyznačuje symetrickou ornamentálnou kompozíciou. Ornamenty väčších rozmerov sa predkresľujú. Vyšiva sa nespriadaným hodvábom na jemné továrenské plátno s použitím plného plochého, stonkového a retiazkového stehu, krokvičky a krivinky, ale aj dierkovej a vyrezávanej výšivky a gatrov. Pre rastlinný ornament sú typickými motívmi granátové jablká, tulipány, karafiáty, srdcia, ananás, kvety klinčekov a ľalií. Často používaným zvieracím motívom je vtáčik. Spájajú

cimi a vyplňujúcimi prvkami sú stonky, špirálky, lístky, vetvičky, a rôzne hviezdy. Stred motívov je vyplnený prelamaním na spôsob šachovnice alebo gatrami. Kompozícia výšivky je vedená buď vertikálne do kyčlí alebo stromov života, ktoré vychádzajú z jedného bodu – srdca, jablka, ľalie – a stonka sa symetricky rozrastá a vyúsťuje do dominantných kvetových motívov, na ktorých sedia vtáčiky. Inokedy je kompozícia vedená horizontálne v husto vyšitom širokom páse arabsky lemovanom linkou.

Jednofarebné výšivky s prevládajúcimi svetlými maslovými a zlatými farbami sa radia k najstarším. Postupne pribudli tmavšie odtiene farieb a farebné kombinácie – tehlové, červené, zelené, žlté, modré, hnedé, ružové, fialové a čierne výšivky. Kombinácia dvoch až troch farieb sa radí k mladšiemu vývojovému stupňu výšivky.

Výšivkársku tradíciu v Nitrianskom Pravne oživil Rastislav Haronik, zberateľ ľudového odevu, keramikár.

Informácie a foto poskytlo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u

» ren



Manžety „obalky“ oplecka vyšité hodvábom. foto 2022 / Milan Tarabčík

Pripravte si domáce zmrzliny

Zmrzlina k letným mesiacom neodmysliteľne patrí. Dokáže nás príjemne schladíť aj osviežiť a ešte si na nej aj dobre pochutíme. V obchodoch či predajných stánkoch je na výber množstvo tradičných ale aj exotických chutí, stačí si len vybrať tú svoju. Ale, čo tak pripraviť si túto skvelú pochúťku doma? Prinášame zopár tipov.

Výhodou doma pripravenej zmrzliny je rozhodne to, že vieme, aké suroviny sme na jej výrobu použili. Zároveň však môžeme kombinovať rôzne ingrediencie a chute a pripraviť si tak zmrzlinu podľa nášho gusta.

Náš tip:

Výrobu domácej zmrzliny vám rozhodne môže uľahčiť zmrzlinovač, ale dokážete to zvládnuť aj bez jeho pomoci. Ponúkame dva nenáročné recepty:

Jahodová zmrzlina

Suroviny: 250 g jahody, 80 g kryštálový cukor, 1 KL citrónová šťava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt

Postup:

- Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do ravnice, pridáme cukor, citrónovú šťavu a necháme povariť približne 5 minút.
- Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu.

- V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej primiešame jogurt a vychladenú jahodovú omáčku.

- Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvime do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín.

- Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.

Banánová zmrzlina

Suroviny: 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

Postup:

- Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky.
- Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

» ren



zdroj foto RítaE pixabay

Máte pozemok bez infraštruktúry? Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať? S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)
Modulárne jednotky
Bez pripojenia na sieť
Bez plánovania a stavebného procesu
Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com

0907 877 864

BB 26-31 strana 11

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ 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



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

98-0004

91-0002

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



LETO PRE SENIOROV

Dovolenkujte iba za 310 €
1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobytový balíček zahŕňa:

- ★ 5x ubytovanie
- ★ 5x plná penzia
- ★ 1x celodenný zájazd
+ zaujímavé bonusy

Volné termíny:

10. 8. – 15. 8. 7. 9. – 12. 9.
24. 8. – 29. 8. 14. 9. – 19. 9.
31. 8. – 5. 9. 21. 9. – 26. 9.

Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáren, Oravský
Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

68-001

37-0121

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prác do 31.8.

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

91-0085

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



Oplatí sa? .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

