

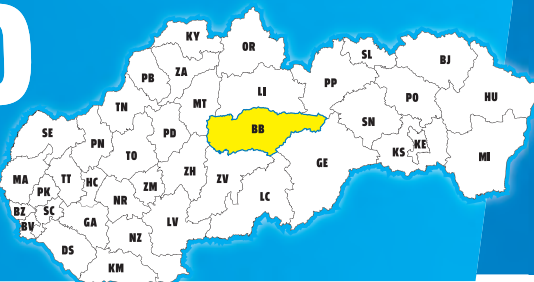
BYSTRICKO

BREZNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO



Rudolf Huliak je

Strana Vidieka

Strana vidieka



MALÉ VELKÉ PRAVDY

Hendikep menom vek a prax

„Naozaj som v 52 rokoch súca do starého železa? To ma naozaj nikto nezamestná?“ vyhlkla na mňa nedávno priateľka. Tón ma zamrazil. Nebola v ňom len sťažnosť, ale hnev zmiešaný so zúfalstvom. Vo firme, kde roky poctivo drela, dosiahla kariérny strop. Má však v sebe ešte kopec energie, chce ešte niečo dokázať. Chce žiť a rásť, nie prežívať do dôchodku. A tak vyšperkovala životopis a poslala. Pozícia by jej sadla ako uliata. Odvtedy zažíva jedno chladné fackovanie za druhým. Buď vám do schránky pristane vygenerovaný, bezduchý e-mail o tom, že „vybrali iného kandidáta“, alebo, čo je snáď ešte potupnejšie, zostane ignorantské ticho. Akoby ste pre nich ani neexistovali. Nikto vám, samozrejme, do očí nepovie: „Máte 52, ste pre nás stará a pridrahá.“ No podobných zúfalých výkrikov si v poslednom čase všimám čoraz viac aj na LinkedIne. Ľudia v zrelom veku tu opisujú ten istý pocit. Spoločnosť vás potichu a bez milosti odpisuje na vedľajšiu koľaj. A človeku z toho zvierá žalúdok. Trh práce sa správa ako zvrátený filter. V 20-tich nemáte

skúsenosti. V tridsiatke ich práce zbierate. V štyridsiatke niečo konečne viete. A po 50-ke ich už máte zrazu priveľa? Sme ako prémiové autá po zábehu. Motor šliape na sto percent, karoséria drží, spoľahlivosť je sto-percentná, no korporátne autosalóny radšej pozerajú po lacných „novotách“, len aby ušetrili na údržbe. A keď sa nová hračka po roku pokazi a odíde, tvária sa prekvapene.

Päťdesiatnik predsa nestojí s jednou nohou v hrobe a neodpočítava dni do dôchodku. Má pred sebou ešte 15 rokov produktívneho života. Ponúka rozvahu, lojalitu, stabilitu a hlad po skutočnej práci.

Preto, drahí „ejčaristi“, poprosíme, keď nabudúce otvoríte životopis, nepočítajte vrásky kandidáta. Skúste sa pozrieť na to, aké obrovské srdce a skúsenosti môžu do vašej firmy prísť.

» zk



Ilustračné foto.

Liahen Bzenica ponuka:

TESNE PRED začiatkom ZNÁŠKY vysoko nosivé mládky Dominant.
Posledné v sezóne 2026 - **17 a viac týždňové od 11,80 €/ks.**
Predaj bez objednávok každú sobotu: 9 – 13 h, do vypredania.

Vykŕmené DOMÁCE morky a moriaky 10 – 20 kg.
Možnosť kúpy aj zabitých moriek.
Predaj november až december na objednávky.

Našu aktuálnu ponuku nájdete vždy na:
www.liahenbzenica.wbl.sk

Bližšie info a predaj:
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) – okr. Žiar nad Hronom;
tel.: 045 / 676 91 18, 0917 912 693, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

ČISTENIE HROBOV
1hrob 75€ 2hrob 110€
Obnova písma 1,5€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
Do Dušičiek ešte stíhame!
AKCIA PLATÍ do 15.9.2026!!

ŽALÚZIE
SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783

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

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

ZEMIAKY
na zimné
uskladnenie
Odbor:
• Brezno
• Banská Bystrica
Nad 100 kg dovoz ZDARMA
0903 887 412

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Pripravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lípa, čerešňa, vrbka, osika, dodávané v napílených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter spaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	68 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	576 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviesť aj palivové drevo smrekové suché	345 €
1 PRMS	(priestorový meter spaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	48 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	594 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	247 €
1 PRMS	(priestorový meter spaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	35 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	438 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	196 €

LIPOVÉ TRIESKY vrecko 30x60 cm **3,50 €/vrecko**



0907 884 162

Jabloňový sad v Tekovskej Breznici

Sady Tekova

jablká

0917 77 00 40

www.sadytekova.sk

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

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

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (56.200 domácností)

pámy týždeň:

Banská Bystrica, Podkonice, Poniky, Prie-
chod, Sebedín - Bečov, Selce, Slovenská
Lúčka, Vlkánová, Bacúch, Brezno, Čierny
Balog, Dolná Lehota, Podbrezová, Po-
hronská Polhora, Predajná, Valaská

nepámy týždeň:

Banská Bystrica, Badín, Čerín, Dúbravica,
Horné Pršany, Hronek, Kynčelová, Lu-
bietová, Lučatín, Nemce, Brezno, Čierny
Balog, Hĺpka, Hronek, Nernecká, Polom-
ka, Žavacká 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	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34.390	GALANCKO-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSSTRICKO-BR
KV	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-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	ŽILIA NSKO-ZC-BB
ZA	50.780	ŽILIA NSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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	LUBOVNIA NSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KB
PO	49.940	PREŠOVSKO-SK
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Kraj pomôže obciam zasiahnutým víchricou

Banskobystrický samosprávny kraj (BBSK) pomôže obciam zasiahnutým silnou víchricou na južnom Gemeri. Po tom, ako sa pracovníkom Banskobystrickej regionálnej správy ciest podarilo sprejzdať krajské cesty a odstrániť z nich popadané stromy, sa dostupná technika a kapacity RSC postupne presunú na pomoc zasiahnutým obciam a ich obyvateľom.

V okrese Rimavská Sobota bolo víchricou zasiahnutých celkovo 15 obcí. Najvážnejšia situácia bola v Bottove, kde stačilo len desať minút na to, aby silný vietor poškodil drvivú väčšinu domov, pováľal desiatky stromov a vážne poškodil aj betónové stĺpy elektrického vedenia. „Obce zvládli v prvých hodinách a dňoch obrovský kus práce vlastnými silami. Stále však zostáva veľa vecí, s ktorými potrebujú pomoc. Ako kraj chceme byť obciam v tejto náročnej situácii oporou. Preto sme im iniciatívne ponúkli pomoc. Spolu s poslancami Zastupiteľstva BBSK za okres Rimavská Sobota a kolegami z úradu sme sa stretli so starostkami a starostami priamo v teréne a spísali si ich konkrétne požiadavky. Teraz chceme naše krajské kapacity využiť tam, kde ich najviac potrebujú,“ uviedol predseda BBSK Ondrej Lunter.

Najčastejšou požiadavkou obcí je pomoc s odpratávaním odpadu zo striech a s odstraňovaním poškodených a nebezpečných stromov. Regionálna správa ciest BBSK má k dispozícii techniku, ktorú môže pri odstraňovaní následkov víchrice nasadiť – nakladače, štiepkovače, vyvetvovače, motorové pily, bagre, nákladné

vozidlá či vozidlá na čistenie ciest.

„Jednotlivé požiadavky obcí budeme riešiť postupne podľa ich naliehavosti a dostupných kapacít. Cieľom je čo najskôr pomôcť obciam odstrániť najmä škody, ktoré predstavujú bezpečnostné riziko alebo bránia návratu k bežnému fungovaniu,“ uviedol predseda predstavenstva BBSK Martin Turčan.

Predseda BBSK Ondrej Lunter zároveň deklaroval, že kraj je pripravený podieľať sa aj na finančných nákladoch, ktoré štát nebude obciam kompenzovať.

Veľký kus práce pri odstraňovaní škôd po víchrici odvedli dobrovoľní hasiči. V najviac postihnutej obci zasahovalo až deväť dobrovoľných hasičských zborov. „Dobrovoľní hasiči odvedli obrovský kus práce. Od starostiek a starostov sme počuli, že niektorí z nich zasahovali takmer bez prestávky. Patrí im za to veľká vďaka,“ uviedol predseda BBSK s tým, že poďakovanie patrí aj odboru krízového riadenia pri Okresnom úrade. Ako dodal, BBSK bude situáciu v zasiahnutých obciach naďalej sledovať s cieľom zabezpečiť bezodkladnosť poskytovanej pomoci. » **ren**



zdroj foto BBSK

NÁTERY STRIECH

kvalitne, rýchlo
a za prijateľnú cenu.

Tel.: 0910 234 747



PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

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

volajte 0903 419 623

ŽALÚZIE

Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

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

www.balkony.net 0905 767 777

TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE

strechy - altánky - šalovanie schodov
rekonštrukcie a opravy

0904 820 681

Orez stromov

Arboristika

Ruka v Hore
komplexná starostlivosť o drevo

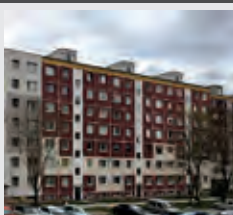
Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty

0918545451 www.citytrees.sk

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA 3 izbový byt

Brezno

Najnižšie podanie: 63 825,00 EUR

Termín konania dražby:
dňa 28.09.2026 o 10:00 hod.

Miesto konania dražby:

Robotnícky dom, Konferenčná
miestnosť, Robotnícka 3, 974 01
Banská Bystrica
Dražobná zábezpeka:
10 000 EUR

Predmet dražby: trojizbový byt o výmere 62,75 m², na ul. 9. mája mesto Brezno - Mazorníkovo. Byt č. 2 je na 2. p., východ č. 26, v bytovom dome súpisné č. 2143. Podiel priestoru na spoločných častiach a zariadeniach bytového domu, na príslušenstve a spoluvlastnícky podiel k pozemkom parc. č. 3858/133, 3858/134, 3858/135 je o veľkosti 6284/264858. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 5556, k. ú. Brezno.

Kontakt: 0903 404 713, dražby@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay

dobrovoľné
dražby

Mestský park získa moderné športoviská

Pripravovaná revitalizácia Mestského parku na Tajovského ulici v Banskej Bystrici poteší rodiny s deťmi, ako aj priaznivcov aktívneho pohybu. Športová zóna, ktorá v tejto lokalite vznikne, citlivo prepája a rešpektuje historickú hodnotu národnej kultúrnej pamiatky, moderné trendy v inkluzívnom hraní a bohatú výsadbu zelene. Celé riešenie vychádza zo záväzného stanoviska Krajského pamiatkového úradu a spája športové a herné prvky tak, aby prirodzene zapadli do priestoru parku.

„Naším cieľom je, aby bol mestský park plný života a prirodzene slúžil všetkým generáciám. Nový návrh aktívnej zóny sme pripravovali s maximálnym rešpektom k histórii a prírode, no zároveň s dôrazom na potreby dnešných rodín. Chceme, aby si tu každé dieťa našlo svoj bezpečný priestor na hru, objavovanie a pohyb. Verím, že prepojenie moderných športovísk, jedinečného ihriska s odkazom na historickú Býčiu lúku a novej zelene vytvorí miesto, kde budú Bystričania radi a zmysluplne tráviť svoj voľný čas,“ hovorí primátor mesta Ján Nosko.

Aktívna plocha je rozdelená na dve časti, a to na športovú časť a zónu detských ihrísk. Športová časť vychádza zo zachovania dvoch existujúcich antukových volejbalových kurtov, ktoré doplní nové multifunkčné ihrisko. Práve jeho doplnenie vyplynulo z rozsiahleho participatívneho procesu. Pozdĺžny pás pod korunami dospelých platanov posluží na cvičenie a posilňovanie. Obyvatelia tu nájdu líniovú fitness zostavu, menšiu inkluzívnu zostavu, individuálne posilňovacie prvky aj pin-

gpongový stôl. Celý priestor doplní pitná fontána, ako aj atypické lavičky v dvoch výškových úrovniach s možnosťou nabíjania mobilných zariadení.

Zóna pre deti je členená podľa veku a náročnosti hry. Časť pre najmenšie deti je situovaná v blízkosti kaviarne, čo zabezpečí prirodzený kontakt a dohľad rodičov. Jej dominantou bude veľké pieskovisko a štrkovisko s vodným prvkom a ručnou pumpou, pružinová hojdačka, inkluzívny kolotoč, hojdačka-hniezdo a menšia šmykľavka. Bezpečnej dopadovej ploche z EPDM materiálu bude dominovať hravá líniová a kruhová grafika. Kým novovysadené stromy dorastú, príjemné tienenie zabezpečia tieniace plachty.

Priestor pre staršie deti rozvíja motív niekdajšej Býčej lúky, ktorý odkazuje na historické využitie územia. Ihrisko bude tvoriť sústava kruhových plôch vsadených do trávovo-trvalkovej výsadby. Najväčšiemu kruhu dominuje herná zostava býka v kruhovej ohraď, ktorá posluží nielen ako preliezačka, šmykľavka a nosič balančných lán, ale aj ako výtvarný a identifikačný prvok. Ďalšie kruhy ponúknu sieťové zostavy s trampolínou, kolotoč, lanovú hojdačku a interaktívne hry.

» **ren**



zdroj foto Mesto Banská Bystrica



0915 454 828

0915 807 072

Podhrádok 369/59

Predajná, 976 63

www.krmko.sk

ZEMIAKY
konzumné, sadbové
NA ZIMNÉ USKLADNENIE.



MAK MODRÝ
ručne zbieraný

OBILIE

pšenica, jačmeň, ovos, šrot...

KRÉMNE ZMESI

pre hospodárske zvieratá,
králiky, nosnice, hydinu, pštrosy...



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

-50%
na všetky pomníky

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



CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

INZERCIA
907 877 860

MUŠTÁREŇ BIOPLANT
OSTRATICE



rezervácie
0908 648 775



od 50kg
na počkanie

5l a 3l samočapovacie
balenia s vakuovým
uzáverom

Ak nemáte vlastné
ovocie, muštujeme
aj z našich jablák

www.mustaren.com

FARMA
U FLÁSKOV
VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY
Dominant a Leghorn
Vek 14 a 18 týždňov,
rozvoz od 24. 8. 2026
Cena od 8,60 eur za 1ks,
od 10ks doprava zdarma
0915 988 336
www.uflaskov.sk



Firma
Ovona spol. s r.o.
ponúka na predaj



BROJLEROVÉ KURČATÁ

Predaj sa uskutoční v týchto termínoch:

10. 9. - 12. 9. 2026, vek kurčiat 3 týždne

cena 2,50 €/ks

17. 9. - 19. 9. 2026, vek kurčiat 4 týždne

cena 2,50 €/kg

24. 9. - 26. 9. 2026, vek kurčiat 5 týždňov,

cena 2,50 €/kg

Čas predaja v uvedených termínoch od 7.00 - 17.00 hod.

Miesto predaja: **farma Pijavice Krupina**

48°20'19.4"N 19°03'22.8"E

Objednávky:
0907 483 483, 0948 257 427



Riadková inzercia

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zväračku ks200, 250, 350, triodyn, 0949 386 463

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

» Predám 1:8 Kalimero pred znáškou. Cena 80,- Euro. 0903 554 416.

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM ĽUDOVÉ KROJE, 0950 849 407

9 ZOZNÁMENIE

» Sympatický 40-ročný 173 cm vysoký štíhlej postavy, nealkoholik, nefačiar, rodinne založený, bez záväzkov, pracujúci si hľadá priateľku štíhlej postavy, bez záväzkov, primeraného veku, VŠ poteší. Ďakujem 0917 067 655

0 RÔZNE

» Kúpim domáce tkané, plátno, utierky, uteráky, tkané vrecia, kroje, šatky a starožitnosti, 0909 101 716

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 poplatný 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 – Zoznamenie
- 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 písmenami „BB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomsl.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Harmanček má protizápalové aj upokojujúce účinky

Rumanček kamilkový, či ľudovo povedané harmanček alebo kamilky, je jednou z našich najpoužívanejších liečivých rastlín. Pre množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a možnosť jeho používania aj u malých detí, ho hojne a s obľubou používali aj naše babičky.

Harmanček nájdeme rásť na poliach, lúkach aj pasienkoch. Spoznáme ho vďaka drobným bielym kvietkom so žltým hutným stredom a charakteristickej omamnej vôni. Zbierame ho od mája do septembra. Ak sa rozhodnete pestovať túto liečivú rastlinu v záhrade, nájdite jej slnečné stanovište, chránené pred vetrom. Výhodou je ľahká, priepustná pôda.

Účinky na zdravie - Harmanček je známy pre svoje silné protizápalové, upokojujúce, dezinfekčné a protikŕčivé účinky. Blahodárne pôsobí na sliznice, pokožku celého tela a tráviace aj dýchacie orgány.

Použitie - Harmanček sa v podobe čaju zvykne podávať pri tráviacich ťažkostiach, pri ochoreniach močových a dýchacích ciest, pri chrípke a nachladnutí, prípadne na upokojenie nervového systému. Silnejší odvar sa používa pri bolesti hrdla či rozličných zápaloch v ústnej dutine ako kloktadlo. Zvonka sa tiež jeho liečivá sila využíva v podobe obkladov či kúpeľov pri zápaloch napríklad očí či kože, alebo niektorých iných kožných problémoch.

Náš tip:

Kamilkový čaj

Jednu až dve lyžičky sušených kvietkov harmančeka vložte do šálky a zalejte 200 až 250 ml horúcej vody. Prikryte a lúhujte 8 až 10 minút, následne precedte. V prípade potreby môžete osladiť medom. Čaj pite vlažný.

Soľ do kúpeľa

Budeme potrebovať: morskú soľ, sušený kvet harmančeka, harmančekový esenciálny olej, sklenenú uzatvárateľnú nádobu

Takto sa to podarí:

Do sklenej uzatvárateľnej nádoby vsypte asi centimeter vysokú vrstvu soli, prisypte rovnako vysokú vrstvu sušeného harmančekového kvetu a jednotlivé vrstvy takto striedajte, až kým bude nádoba plná. Na záver pokvapkajte zmes zopár kvapkami kamilkového esenciálneho oleja a nádobu uzatvorte. Nechajte odležať aspoň dva týždne. Potom už môžete pridávať do kúpeľa. Harmanček vám poskytne relaxáciu a upokojí telo aj myseľ.

» ren



zdroj foto ebasa pixabay

SAMOZBER

**JABĽK, HRUŠIEK, SLIVIEK
ZAČÍNAME UŽ 7.9.2026!**

PO-SO 7.00 - 18.00
PRI OBCI LIVINA (JAHODOVISKO)

☎ 0908 977 926 / 0908 648 776



Každý deň aktuálne info: bioplant.sk f Bioplant

INZERCIA

907 877 860

NEODTEKÁ? ORIGINAL



TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?

KRTKOVANIE - MONITORING

www.krtkovanie.sk

mobil: 0905 803 100, 0911 897 464



Smútočné pohostenie v Banskej Bystrici

Po poslednej rozlúčke je prirodzené stretnúť sa s rodinou a priateľmi, zaspomínať si a stráviť spoločný čas.

V R2N Cantína pre vás pripravíme smútočné pohostenie tak, aby ste sa mohli venovať svojim blízkym bez starostí.

Všetko zorganizujeme za vás.

V prípade záujmu, alebo akýchkoľvek otázok nás neváhajte kontaktovať.

0914 545 545 / info@r2n.sk

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

SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom
☎ 0944 304 589

Zaplatím na náramkové hodinky
MODRÚ krabičku zn. HEUER - 50 EUR
ČERVENÚ krabičku zn. HEUER - 100 EUR
Tel.: 0918 170 073

**Prijmeme VODIČA
TRAKTORISTU**

na zametanie

v Šalkovej a okolí

Bližšie informácie: 0948 048 007

**Prijmeme VODIČOV na
TRAKTORY**

za účelom zametania a polievania ciest
v okolí Šáľkova, Slovenská Ľupča.

Bližšie informácie: 0948 048 007

Karate klub ŠK Univerzita Mateja Bela
Nábor žiakov a žiačok 2. až 7. tried základných škôl

do kurzu KARATE
a SEBAOBRANY
INFO na FB: Karate klub ŠK UMB
peter.zbinovsky77@gmail.com, m. 0907 843 516

R2N

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

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



Sa oplatí.



Značkové
produkty

Ušetri*
-43%

0.45

Rajo Smotanový
Mňam jogurt
200 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

*Úspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej
cene výrobcu

Ušetri*
-53%

2.69

Hellmann's
Tatarská omáčka/
Majonéza
625 ml, (1 l = 4,30)

*Úspora na jednotkovú cenu v porovnaní
s produktom v štandardnej pomáranke
veľkosti z dňa 28. 8. 2026

Ušetri*
-43%

1 kus od
0.37 €

2.19

s Lidl Plus

Ušetri*
-52%

1.85

Horalky

5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 8,76), (LP: 1 kg = 7,40)

*Úspora na jednotkovú cenu v porovnaní
s produktom v štandardnej pomáranke
veľkosti z dňa 28. 8. 2026

1 fľaša iba
0.90 €

ponožky
ako darček

Ušetri*
-36%

8.99

Pilsner Urquell

10 x 0,5 l = 5 l, svetlý ležiac
+ záloh za obaly 1,30 €
(1 l = 1,80)

*Úspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej cene výrobcu

od pondelka 7. 9. do 13. 9.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.



500 g

-52%

2.49

1.19

Biele hrozno
bezjadierkové
500 g balenie
(1 kg = 2,38)



-54%

1.59

s Lidl Plus

-57%

1.49

Červená
paprika
cena za 1 kg
odroda kápia



-35%

3.99

2.59

Kuracie
stehná XXL
cena za 1 kg
horné/dolné

dĺhodobé
zľacnené



Cenový
hit

3.99

s Lidl Plus kupónom

nad
20€

3.49

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
15 % tuku

welfare
chov

PARKSIDE®

Cenový
trhák

PARKSIDE
PERFORMANCE
Pracovné nohavice
kus

12.99

aj online

Cenový
trhák

PARKSIDE
Aku ručný vysávač, 20 V
kus

19.99

s funkciou
podlahového
vysávača



aj online

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru v letáku platí od 7. 9. do 13. 9. 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.

VEĽKÝ POSEZÓNNY VÝPREDAJ

ZĽAVY AŽ 70%

HECHT®

špecialista na záhradu

9.–22. 9. 2026

BANSKÁ BYSTRICA



VEĽMI ĽAHKÝ



AŽ 1 000 STRIHOV
NA NABITIE



PRAKTICKÝ
PREPRAVNÝ
KUFRÍK



2× 14,4 V DC



CENTRÁLNE NASTAVENIE
PRACOVNEJ HĽBKY



NÔŽ Z KVALITNEJ
ZLIATINY

ACCU SADA PÍLKA A NOŽNICE

HECHT 99126

- + max. strižný priemer 30 mm
- + rezná dĺžka 100 mm
- + akumulátor 1500 mAh
- + ľahké ovládanie

~~159,99**~~
99,99*

ELEKTRICKÝ PREVZDUŠŇOVAČ

HECHT 14032

- + príkon 1400 W
- + pracovná šírka 32 cm
- + nastavenie hĺbky -10 až 5 mm
- + zberný kôš 40 l

**robustná
konštrukcia**

~~109,99**~~
69,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 9.–22. 9. 2026
Do akcie je určených 250 ks HECHT 14032, 300 ks HECHT 99126 (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

VEĽKÝ POSEZÓNNY VÝPREDAJ ZĽAVY AŽ 70 %

9.–22. 9. 2026
alebo do vypredania zásob

ELEKTRICKÁ KOSAČKA
HECHT 1802 S
príkon 1800 W
záber 46 cm
kôš 50 l



~~294,99 €**~~
264,99 €*

DRVIČ VETIEV
HECHT 6285 XL
príkon 2800 W
drví vetvy až do
priemeru 4,4 cm
zberný box cca 60 l



~~209,99 €**~~
189,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH
HECHT 611
príkon 750 W, max. Ø strihu 24 mm
celková dĺžka lišty 68 cm



~~74,99 €**~~
64,99 €*

ŠTIEPAČKA NA DREVO
HECHT 6700
príkon 2000 W
dĺžka polena 100-370 mm
priemer dreva 50-250 mm



~~249,99 €**~~
229,99 €*

PLYNOVÝ GRIL
HECHT CONTACT 3
rozmery grilu 101 x 48 x 98 cm
rozmery roštu 61 x 41 cm
celkový výkon horákov 8,4 kW



3 hlavné horáky

ZÁHRADNÉ LEHÁTKO
HECHT CLAUDIA LOUNGER
rozmery 63x195x105 cm
max. zaťaženie 120 kg



~~79,99 €**~~
69,99 €*

ACCU ŠTVORKOLKA
HECHT 56150 HURON
rozmery 145x102x96 cm
accu 60 V / 20 Ah,
1200 W



~~1 499,99 €**~~
1 299,99 €*

VŔTACIE KLADIVO
HECHT 1069
príkon 1600 W
otáčky bez zaťaženia 560 min⁻¹
sila úderu 9 J



~~114,99 €**~~
99,99 €*

BENZÍNOVÉ ČERPADLO
HECHT 3635
objem 212 cm³
max. výtlak 28 m
max. prietok 36000 l/h



~~209,99 €**~~
179,99 €*

LANOVÝ NAVIJAK
HECHT 8425
príkon 450 W
nosnosť bez kladky / s kladkou 125 / 250 kg
výška zdvihu bez kladky / s kladkou 12 / 6 m



~~74,99 €**~~
64,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA
HECHT 1826
vstupná kapacita 6 kVA
zvárací prúd 20–160 A
priemer elektród 1–4 mm



~~119,99 €**~~
89,99 €*

UHLOVÁ BRÚSKA
HECHT 1324
príkon 2200 W
otáčky bez zaťaženia 6500/min



~~59,99 €**~~
49,99 €*

MIEŠADLO
HECHT 1140
max. otáčky
bez zaťaženia 780 ot./min.
priemer nástroja 140 mm
príkon 1800 W



~~99,99 €**~~
82,99 €*

ZĽAVA
NA ELEKTROBICYKLE



25 %



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

Získaj
uvítací balík

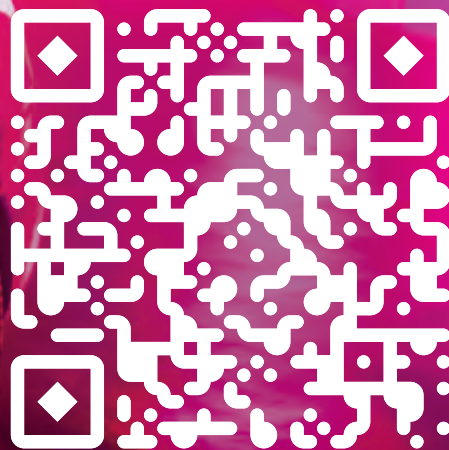
1050 €
+280 free spinov



Miesto, ktoré nikdy nespí

Vstúp do online kasína

Bonus 20€
k 1. vkladu



Naskenuj ma

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

Zlato z ME aj vláda v Diamantovej lige: Emma Zapletalová píše históriu slovenskej atletiky

Kým sa leto pomaly chýli ku koncu, jedna slovenská atlétka práve píše najkrajšiu a najvýznamnejšiu kapitolu svojej kariéry.

Emma Zapletalová prešla mesiacmi jún až august sezónou, akú tunajšia atletika ešte nezažila. Svojimi skvelými výkonmi, chladnokrvnou vyrovnanosťou a národnými rekordmi postupne píše úplne novú históriu slovenskej atletiky. Keď si zrátate jej dosiahnuté výsledky a dominanciu na svetových ováloch, jediné, čo môžeme s hrdosťou povedať, je: toto leto jednoducho patrí iba jej.

Séria, ktorá nepozná zaváhanie

Zapletalová vstúpila do letnej časti sezóny ako svetová jednotka v behu na 400 m prekážok a túto pozíciu si nielenže udržala, ale ešte ju aj výrazne upevnila. V prestížnej Diamantovej lige vyhrala doslova všetko, na čo sa postavila – postupne nenašla premožiteľku v Oslo, Dauhe, Rabate, Ríme ani v Lausanne. Päť náročných pretekov, päť suverénnych víťazstiev a absolútne žiadna prehra. K tejto neuveriteľnej sérii pridala aj svetový výkon roka v katarskej Dauhe (52,30 s) a v Lausanne, len deväť dní po svojom najväčšom triumfe kariéry, predviedla druhý najrýchlejší čas sezóny (52,41 s).

Najväčší triumf prišiel 13. augusta v Birminghame. Zapletalová sa v skvelom čase (52,91 s) stala majsterkou Európy a iba druhou Slovenkou v histórii, ktorá na ME v atletike získala najcennejší zlatý kov. Celá slovenská atletika na takýto obrovský úspech pod holým nebom čakala neuveriteľných 16 rokov – naposledy sa zo zlata tešil kladivár Libor Charfreitag ešte v roku 2010.

Atletický sviatok zažilo aj domáce publikum na mítingu TIPOS P-T-S

Leto v podaní Emmy nepatrilo len veľkým svetovým dejiskám a zahraničným štadiónom. Aj slovenské publikum si ju mohlo užiť v plnej paráde naživo, a to hneď dvakrát v Banskej Bystrici, kde žije a trénuje. Na tradičnom atletickom mítingu TIPOS P-T-S na Štiavničkách sa Emma predstavila pred vlastnými fanúšikmi v spoločnosti svetových šprintérskych mien ako Andre De Grasse či Elaine Thompsonová-Herahová.

Na majstrovstvách Slovenska, Emma Zapletalová prekvapila na hladkej trati aj samu seba – vo finále na 200 m zabehla fantastický čas 22,67 s a stala sa vôbec prvou Slovenkou v histórii, ktorej sa podarilo stlačiť čas pod hranicu 23 sekúnd.

Sme hrdí, že môžeme stáť pri takýchto historických úspechoch

Zlato z majstrovstiev Európy, suverénna víťazná séria v Diamantovej lige, dva historické slovenské rekordy a nezabudnuteľné momenty pred domácim publikom – Emma Zapletalová má za sebou leto, na ktoré sa bude v športových kronikách spomínať ešte dlhé roky. Za takýmito výsledkami však nestojí len tvrdá drina na tréningoch, ale aj silné zázemie.

V TIPOSe veríme v slovenský šport a s obrovskou hrdosťou Emmu Zapletalovú dlhodobo podporujeme na jej ceste za svetovými triumfami. Stojíme pri našich reprezentantoch pri každej prekážke a spoločne s fanúšikmi sa tešíme z každého cenného kovu.

Celý TIPOS drží palce, Emma – nech ti forma aj víťazná energia vydržia až do záverečného finále v Bruseli.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho 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:

V ktorej disciplíne získala Emma Zapletalová zlato na tohtoročných ME v atletike?

A: Vrh guľou

B: 400 metrov cez prekážky

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 4. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 11. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Zvýšený prídavok na dieťa pre rodičov prvákov

Jednorazový finančný príspevok vo výške 110 eur vyplácajú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny súčasne s prídavkom na dieťa rodičom prvákov automaticky bez potreby podania žiadosti. Cieľom zvýšeného prídavku na dieťa je podporiť rodiny pri zvládaní zvýšených výdavkov v súvislosti s nákupom školských potrieb.

„Na rezorte práce myslíme na ľudí v najrôznejších životných situáciách. Prvé kroky na základnej škole sú pre mnohé deti, ale aj ich rodiny, mimoriadnou udalosťou, ktorá popri šťastných momentoch spravidla prináša nemalé výdavky. Veríme, že aj vďaka našej podpore prinesie nástup do školy do rodín viac radosti z nových zážitkov,“ povedal minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. Nárok vzniká automaticky rodičom detí, ktoré nastúpili v aktuálnom školskom roku prvýkrát do prvého ročníka základnej školy.

Jednorazový finančný príspevok vyplácajú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny spolu s prídavkom na dieťa za mesiac september v októbri. Celková suma tohto prídavku na dieťa, ktoré nastúpi v septembri do prvého ročníka základnej školy, bude 170 eur, teda 60 eur bežný prídavok na dieťa a 110 eur jednorazový finančný príspevok. Zvýšený prídavok na dieťa je poskytnutý iba raz a je priamo viazaný na prvý nástup dieťaťa do školy.

„Od roku 2019 sme takto podporili už takmer 400-tisíc prvákov a ich rodičov. Verím, že aj vďaka našej pomoci je pre rodiny nová životná etapa ich dieťaťa dôvodom na radosť a optimizmus. Všetkým prvákom a ich rodinám prajem úspešný štart v škole,“ uviedol generálny riaditeľ a generálny tajomník služobného úradu Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.

Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny získavajú údaje o deťoch nastupujúcich do prvého ročníka základnej školy z informačného systému Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR. V prípade, ak oprávnená osoba poberá prídavok na dieťa v inom členskom štáte EÚ, nárok na zvýšený prídavok si uplatní podaním žiadosti. Informácie aj s tlačivom žiadosti sú zverejnené na webovom sídle Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto white77 pixabay

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

ŠTAHOVANIE
profi
SLIVKA
B. Bystrica
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

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

EKO KANAL
ČISTENIE A MONITORING
KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ
NONSTOP 0910 967 585
0908 967 587
ekokanal.sk

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

ZASKLENIE TERÁS A BALKÓNOV
rámový a bezrámový systém
NOVINKA
VONKAJŠIE ŽALÚZIE
NA OKNÁ
• balkóny • terasy
• pergoly • prestrešenia
• zimné záhrady
SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
B. Bystrica, Bernolákova 2 (Pod Novamedom)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160



**UROBÍME
KRAJ
NA ZEMI**

Kandidát na **predsedu BBSK**

ROMAN MALATINEC



**STRANA
VIDIEKA**

**PRÁVO
PRAVDU** NA

**RADŠEJ
RAZ VIDIEŤ,
AKO 100x
POČUŤ.**

Zoroslav Kollár

- Verejná diskusia
- Piatok, 11. 09. 2026, 18:00
- Hotel Arcade, Jána Cikkera 1, Banská Bystrica

**OBYVATELIA
BANSKEJ BYSTRICE!
PRÍDTE ZISTIŤ,
AKO OPRAVÍME
SLOVENSKO.**

www.pravonapravdu.sk



Objednávateľ: Politická strana Právo na pravdu, Družstevná 69/2, 831 04 Bratislava, IČO: 57259526.

Dodávateľ: JobWave s.r.o., Vínohradnícka 1367, 903 01 Senec, IČO: 56612877. Toto je politické reklamné oznámenie. Voľby do NR SR 2027.

Nová vyhliadka Gloriette

V Gelnici otvorili novú zážitkovú atrakciu. Vyhliadka Gloriette, osadená na skalnom brale v mestskom lesoparku, vracia život na historické turistické chodníky a návštevníkom ponúka úchvatný panoramatický výhľad na staré mesto ako na dlani. Celý koncept nadväzuje na pôvodnú sieť trás z konca 19. storočia vybudovaný Karpatským turistickým spolkom.

Nová vyhliadka je voľne a celoročne prístupná, pričom jej prevedenie prináša naozaj unikátny vizuálny a technický zážitok. Ocelové mólo s rozlohou 45 m² zasahuje do brala len bodovo pomocou hlbokých jadrových vrtov. Jeho najväčším lákadlom je 11 metrov dlhá visutá časť, ktorá je vysunutá priamo do voľného priestoru a vôbec sa nedotýka zeme. Pre umocnenie zážitku sú podlaha aj zábradlie tejto exponovanej časti vyrobené z lepeného bezpečnostného skla. Návštevníci tak doslova stoja vo vzduchu a pod nohami vidia priamy zráz skalného brala. Stavba je navyše energeticky autonómna vďaka fotovoltickým panelom a je vybavená architektonickým líniovým osvetlením, vďaka ktorému bude dominantu na brale po zotmení vidieť aj priamo z mesta. Súčasťou móla sú i edukačné grafiky približujúce lokálne názvy.

„Gelnica a celkovo Spiš v sebe skrýva-
jú obrovské čaro. Okrem novej Vyhliadky

Gloriette určite stojí za návštevu zrúcanina Gelnického hradu, Banické múzeum či historická Štôľňa Jozef. Skvelým tipom na výlet pre rodiny je aj neďaleké Turzovské jazero, kde sa deti zabavia napríklad na lanovej dráhe Turzovia,“ doplnila výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková.

Mestské lesy budú spolu s autorom stavby, architektom Igorom Czielom, počas sezóny priebežne dohliadať na jej bezpečnosť a technický stav pri zmenách počasia.

Ako sa dostať na Vyhliadku Gloriette?

Dobrodružstvo sa začína priamo v centre Gelnice na Banickom námestí. Odtiaľ sa vydajte smerom k lesnej ceste a následne už sledujte modrú turistickú značku.

» ren



zdroj foto KRT

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

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

Paplanik

Banská Bystrica
• Partizánska cesta 8 - sídlisko
• Nám. Š. Moyzesa 11

Otvorené:
pondelok - piatok 9⁰⁰ - 17⁰⁰ • sobota 9⁰⁰ - 12⁰⁰

0905976403

PAPLONY VANKUŠE

SCAN quilt

Darčeková sada uterák + osuška

PRESTIERADLA na vyššie matrace (30cm)

ALOE VERA

SET paplón + vankúš

Bavlnené obliečky

140/200-70/90cm aj rozmer 220cm

Akcia

Dámske a pánske pyžamá

župany, nočné košele aj do pôrodnice. čísla 2X, 3X, 4X.

INZERCIA

907 877 860

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

ARBORISTIKA

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

stromy AZ

STAROSTLIVOSŤ O STROMY

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

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás / striedky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
- betonárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov

OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

SLOVREKLA NOVÉ TYPY SIEŤOK PROTI HMYZU - PLISSE

INTERIÉROVÁ TIENIACA TECHNIKA

Roletky plisé, deň a noc, bambusové roletky

Horizontálne žalúzie hliníkové, drevené žalúzie

Vertikálne žalúzie, japonské steny

SIEŤKY PROTI HMYZU

Pevné siete v hliníkovom ráme,

balkónové dverové siete,

plisové siete

EXTERIÉROVÁ TIENIACA TECHNIKA

Plastové rolety, hliníkové rolety,

vonkajšie žalúzie, markízy, prestrešenia

Pevné siete na okná - cena od 24€

Roletky DEŇ A NOC - akčné letné ceny

zameranie rýchle dodanie montáž

- jednoduchá montáž bez vŕtania

- osadenie zvnútra okna - v prípade zateplenia

- osadenie bez vŕtania či lepenia - na háčiky

Slovrekla s.r.o., Bernolákova 2, pod Novamed-om, BB

pon - pia 8:00 - 16:00

www.slovrekla.sk, slovreklabb@slovrekla.sk

tel.: 048/416 2568, mob.: 0918 933 914

Okná Parapety

Žalúzie interiérové, exteriérové Sietky

Vchodové dvere drevené, oceľové, plastové, hliníkové

Interiérové dvere obložkové zárubne pevné zárubne

Zasklievanie balkóny, terasy, zimné záhrady

Denná dávka cvičenia bez toho, aby ste museli vstať zo stoličky?

Môžete cvičiť bez námahy!

Cítite stuhnutosť v kolenách a ramenách? Nechce sa vám chodiť na prechádzky, pretože sa ľahko unavíte? Alebo možno snívate o lepšej kondícii, ale cvičenie vás nudí?

TRÉNINGOVÝ ROTOR

vám pomôže udržiavať vašu dennú fyzickú aktivitu! Môžete ho položiť na podlahu alebo na stôl a cvičiť pri sledovaní televízie alebo čítaní novin. Ani si nevšimnete, že cvičíte!

- ✓ **Zabraňuje stuhnutosti kĺbov** a svalovým kontrakciám
- ✓ **Zlepšuje krvný obeh**, čo je kľúčové pri žilovej stagnácii
- ✓ Pomáha **posilňovať svaly a kĺby**
- ✓ Zlepší sa **vám pocit** každodennej fyzickej aktivity

Odborníci WHO odporúčajú 20 minút (150 – 300 minút týždenne) denného cvičenia pre zdravé svaly, kĺby a krvný obeh¹. Toto je obzvlášť dôležité pre seniorov: silné svaly na nohách a rukách nám umožňujú vykonávať každodenné činnosti samostatne. Keď sa menej hýbeme, začíname pociťovať stuhnutosť kĺbov a časom dokonca bolesť. Denné cvičenie pomáha zmierniť tieto príznaky a udržiavať flexibilitu. Fyzická aktivita stimuluje krvný obeh; predchádza kŕčovým žilám a opuchom dolných končatín. Seniorom sa odporúča venovať sa aktivitám, ktoré nezaťažujú kĺby (napr. rotoped, bežecký pás, plávanie).

Rotor pre domáci tréning bol vytvorený pre ľudí, ktorí chcú:

- ➡ Zostať fit,
- ➡ Užívať si väčšiu slobodu pohybu,
- ➡ Cvičiť ľahko a bezpečne doma,
- ➡ Starat' sa o svoje kĺby, svaly a krvný obeh.

Rotory používajú fyzioterapeuti pri ľuďoch s obmedzenou pohyblivosťou. Teraz môžete aj vy využívať toto zariadenie na domáce cvičenie. Domáci cvičebný rotor je jednoduchý a príjemný spôsob, ako si zabezpečiť dennú dávku cvičenia. Cvičenia sú podobné jazde na rotopedu. Jednoducho položte zariadenie na podlahu a šliapte do pedálov – môžete to robiť jednoducho aj pri sledovaní televízie. Už po 10 minútach pocítite, ako sa vaše svaly samy posilňujú!



LETNÁ PONUKA!

Teraz môžete získať tréningový rotor **len za 39 €!**
Zavolajte a objednajte si ešte dnes a kuriér vám zariadenie doručí až k dverám.

V RÁMCI
TEJTO PONUKY
**LEN ZA
39 €**



**STAČÍ
DENNE!**



Protišmykové podložky a pedále



Regulácia záťaže

CVIČENIA BEZ NÁMAHY

VĎAKA CVIČENIAM S ROTOROM:

- posilníte si nohy, aby ste mohli samostatne chodiť a schádzať schody
- každý váš krok bude sebedomejši
- zvýšite si silu rúk a svoju nezávislosť

ROTOR NA DOMÁCI TRÉNING

- ✓ Na cvičenie rúk a nôh
- ✓ Nastavenie odporu – vstavaný gombík umožňuje nastaviť intenzitu tréningu
- ✓ Kompaktný dizajn – ľahký, malý rám pre jednoduché skladovanie
- ✓ Vybavené protišmykovými podložkami a bezpečnostnými popruhmi

02/33 456 010

Po-Pia 8:00–20:00, So-Ne 9:00–19:00

Cena hovoru je rovnaká ako pri štandardnom hovore na pevnú linku.

Ponuka platí do vypredania zásob.

1. Svetová zdravotnícka organizácia. Regionálna kancelária pre Európu (2021). Usmernenia WHO týkajúce sa fyzickej aktivity a sedavého správania: prehľad.

Úrady práce ponúkajú uchádzačom rôzne nástroje pomoci Absolventi škôl a hľadanie zamestnania

Každoročne po letných prázdninách zamieria na úrady práce, sociálnych vecí a rodiny tisíce absolventov stredných škôl. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny majú k dispozícii viacero možností na podporu mladých ľudí v procese hľadanie pracovného uplatnenia.

Jednou z nich je zabezpečenie uhrádzania zdravotného poistenia za absolventov, ktorí si ešte nenašli zamestnanie. „V prípade, ak absolvent požiada o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie najneskôr do 10. septembra, zdravotné poistenie za neho platí štát. K uvedenému dátumu končí 10-dňová lehota na evidenciu po tom, ako absolvent stratí status nezaopatreného dieťa. Za nezaopatrené dieťa je považovaný do 31. augusta v roku, v ktorom ukončí stredoškolské vzdelávanie bez pokračovania v štúdiu na ďalšej škole,“ priblížil Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVR).

Pomoc pri hľadaní zamestnania

Ponuky práce sú k dispozícii aj na webovom portáli sluzbyzamestnanosti.gov.sk, ku ktorému má prístup široká verejnosť. „Iba uchádzači o zamestnanie si však na portáli môžu vytvoriť vlastný profil a aktivovať agenta automatic-

ky vyhľadávajúceho pozície v súlade s predstavami a schopnosťami uchádzača. S aktuálnou ponukou približne 145-tisíc pracovných miest je tento portál jednou z najväčších databáz voľných pracovných pozícií na Slovensku,“ objasnil ÚPSVR.

Poradenské služby

Nie každý si dokáže z rozsiahlej ponuky pozícií vybrať. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny v takomto prípade pomáhajú formou odborných poradenských služieb zameraných na zisťovanie osobnostných predpokladov, schopností a kompetencií uchádzača. „Odborníci na úradoch dokážu identifikovať súlad medzi osobnostnými predpokladmi a požiadavkami na výkon konkrétnych pracovných pozícií, sociálnu a pracovnú adaptáciu absolventa v zamestnaní,“ uviedla inštitúcia a doplnila, že absolventi, uchádzači o zamestnanie, sa môžu po splnení podmienok zapojiť do národného projektu Individualizovaný a komplexný prístup so zameraním na poradenskú činnosť / Poradenstvom k zamestnaniu. „Účastníci projektu sa v priebehu siedmych až desiatich poradenských stretnutí zamerajú na vytvorenie individuálneho plánu, ktorý im na základe ich silných stránok, nadobudnutých zručností a predstáv o budúcom

povolání pomôže lepšie sa uplatniť na trhu práce. Okrem toho získajú zručnosti a praktické skúsenosti pri hľadaní si práce a ďalšie informácie, ktoré im pomôžu zvýšiť šance na uplatnenie,“ vysvetlil ÚPSVR.

Pre zamestnanie aj podnikanie

Mladí ľudia vo veku do 30 rokov evidovaní viac ako jeden mesiac ako uchádzači o zamestnanie, môžu vďaka národnému projektu žiadať úrad práce, sociálnych vecí a rodiny o zaradenie na prax a o poskytnutie finančného príspevku na vykonávanie praxe. Príspevok sa poskytuje vo výške životného minima, čo je aktuálne 295,22 eur mesačne, po dobu maximálne pol roka. Je určený uchádzačom, ktorí dosiahli najviac stredné odborné vzdelanie a nepokračujú vo vzdelávaní ani sa nezúčastňujú na odbornej príprave.

O podporu z národného projektu môžu požiadať aj absolventi, ktorí sa rozhodli podnikáť. A to podaním žiadosti o finančný príspevok na začatie vykonávania samostatnej zárobkovej činnosti vo výške 8 607 eur.

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu povzbudzuje nových zamestnancov k zotrvaní v práci tak, že po nástupe



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

do nového zamestnania môžu požiadať o finančný príspevok. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny poskytujú príspevok po splnení všetkých podmienok počas trvania pracovného pomeru, a to najviac pol roka. Výška príspevku počas prvých troch mesiacov zamestnania je 150 eur mesačne a počas ďalších troch mesiacov 75 eur mesačne.

Vzdelávanie

Ak majú absolventi potrebu doplniť si vzdelanie, môžu úrad práce, sociálnych vecí a rodiny požiadať o zaplatenie kurzu podľa vlastného výberu v rámci národného projektu Zručnosti pre trh práce.

» [ren](#)

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- 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

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Premiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



www.imbodysport.sk

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálnička po celý rok.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom,

ako napríklad β -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri

príprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Náš tip:

Sušenie sliviek

- Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

- Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

- Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvýšime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvieračka na rúre by preto mali byť pootvorené. Ak je šťava na plechu veľa, slivky opatrne preložíme na ďalší plech s novým papierom na pečenie.

- To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrazia sa



Ilustračné foto.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

Mrazenie sliviek

- Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkuje, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

- Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantný organizmus. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. text: Medika Expert



Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠIEJ 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,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

**BOMBA
FASÁDA**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

slovenská
firma

!!! 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

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

LK-Servis UŽ VIAC AKO **20** ROKOV S VAMI
Slovakia, s.r.o.

-25%

energopomoc
na okná a tienenie
vlastný splátkový systém bez navýšenia

0915 863 995

www.lk-servis.sk

