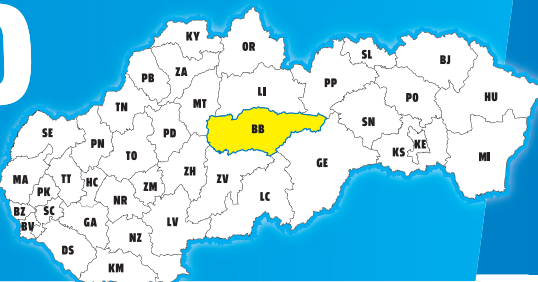


BYSTRICKO

BREZNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je

Strana Vidieka



Orez stromov

Arboristika



komplexná starostlivosť o drevo

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

0918545451 www.citytrees.sk



STAROSTLIVOSŤ O STROMY

ARBORISTIKA

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

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

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



VYMEŇTE STARÝ PAPIER ZA NOVÝ

Vymeníme Vám všetky druhy papiera, aj kartón od firiem, aj občanov. V prípade väčšieho množstva papiera, papier od Vás vykupíme.

Zabezpečujeme komplexný servis zberu a recyklácie papierového odpadu, vrátane skartácie dokumentov a likvidácie archívov.

Kostiviarska cesta 51 (bývalý areál Pepsi Cola) Kontakt: 0903 277 001



Palivové drevo

Skladom aj suché

59 EUR/PRMS

0907 222 616



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.

Vyrúbené DOMÁCE morky a moriaky 10 - 20 kg.

Možnosť kúpy aj zabíjajúcich morkov.

Predaj november až december na objednávky.

Našu aktuálnu ponuku nájdete vždy na:

www.liahenbzenica.wbl.sk

Blížiš 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

INZERCIA

0907 877 860

ČISTENIE HROBOV

Učinné a ekologicky

1hrob 55€ 2hrob 85€

IMPREGNÁCIA ZDARMA!

Obnova písma 1,2€/znak

Dosekávania písma na mieste

9€/znak

www.cisteniehrobu.sk

0940 653 651, 0919 205 521

Ing. Miroslav Greisiger

Do Dušičiek stíhame

AKCIA do 30.9.2026!!



armyvypredaj

www.armyvypredaj.sk

www.utafor.sk/armyvypredaje UTAFOR

ARMY VÝPREDAJ

MASKÁČE - OUTDOOROVÉ OBLEČENIE a OBUV - RUKSAKY a DOPLNKY

PIATOK: 9:00 - 18:00 | SOBOTA: 9:00 - 14:00

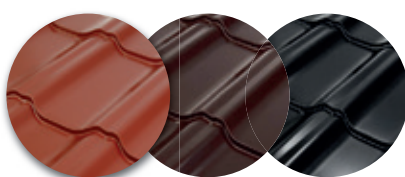
URBÁRSKY DOM, MLYNSKÁ 47

NÁMESTOVO 18. - 19. 9. 2026

STREŠNÉ KRYTINY



SLOVENSKÝ VÝROBCA



Akcia platí pre farby: ● RAL 3009 - červenohnedá
● RAL 8017 - hnedá lesklá / ● RAL 9005 - čierna lesklá

Akcia -50% na všetky farebné žľaby

ALUZINOK

V ATRAKTÍVNEJ CENE POZINKU

Všetky krytiny a trapézové plechy v prémiových vlastnostiach aluzinku za cenu obyčajného pozinku

www.maslen.sk

📍 Banská Bystrica, Badín 655 (pri čov) 📧 maslen@maslen.sk ☎ 0902 972 006

📍 Podbrezová, Štiavnička 674 📧 maslenbr@maslen.sk ☎ 0940 947 102



www.mbstlucenec.sk
mbstmediclucenec@gmail.com
+421 917 113 199
Haličská cesta 4345, Lučenec

POZOR! Unikátna liečebná metóda

Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksatróza kolená - ramená - členky

Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach

Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Šlachy

Hojenie rán - Pooperačná liečba



Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykle Jawa / ČZ / Simson / Babetta / Pioneer / Stadion, aj iné... 0949 371 361.

» Kúpim továrenský traktor alebo malotraktor, môže byť aj starý, nepojazdný, tel. 0949 350 195.

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

» Babeta / starý Pioneer / Mustang / Simson / moped Stadion / ČZ 175 125 150 250 – kúpim tieto motorky aj pokazené, som zberateľ, 0915 215 406.

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

» Predám tkané koberce v troch farbách, 3 ks (dĺžka 4,70 m) a 4 ks (dĺžka 2,20 m). Tel.: 0915 030 407

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim háky lešenie, 0908 532 682.

9 ZOZNÁMENIE

» Sympatický 42-ročný muž by rád spoznal ženu od 18 rokov na vážne zoznámenie, 0910 127 995.

Chcete si podať riadkovú inzerciu?

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

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

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobný dobytok
- 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 tlači. (Službu platbamiomok technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)


SPOJOVACÍ MATERIÁL
Predmestie 1, Zvolen
(areál ROBSTAV-u, smer Hypernova)
045 / 533 50 82 • www.vspoj.sk

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

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

PÁLENICA KRÁSNO
HOTOVÉ DESTILÁTY
PÁLENIE
PREDAJ KVASU
0948 955 559

ŽALÚZIE
Radovan Matuš
ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
roletky deň a noc
vertikálne žalúzie
sieťky proti hmyzu
zhrňacie lamelové dvere
servis balkónových rolet
www.balkony.net 0905 767 777

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

VONKAJŠIA TIENIACA TECHNIKA

• vonkajšie žalúzie
• vonkajšie rolety
• screenové rolety
• markízy
• pergoly
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

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

INZERCIA
0907 877 860

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

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
Radi Vás navštívime: 0917 216 390, 0907 840 778
SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989
-50% na všetky pomníky
Výroba kuchynských pracovných dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, quartzit, umelý kameň, onyx
CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS


0915 454 828
0915 807 072
Podhrádok 369/59
Predajná, 976 63
www.krmko.sk

ZEMI AKY
konzumné, sadbové
NA ZIMNÉ USKLADNENIE.

MAK MODRÝ
ručne zbieraný
OBILIE
pšenica, jačmeň, ovos, šrot...
KRÉMNE ZMESI
pre hospodárske zvieratá,
králiky, nosnice, hydinu, pštrosoy...



Ondrej Lunter
predseda BBSK

Silný kraj pre ľudí

1

**Odolná
ekonomika**

2

**Skutočný
sociálny štát**

3

**Moderná
infraštruktúra**

BANSKÁ BYSTRICA



Peter Brozman
Progresívne Slovensko



Miroslav Čellár
HLAS – sociálna demokracia



Viera Dubačová
NEKA



Jakub Gajdošík
HLAS – sociálna demokracia



David Kapusta
Progresívne Slovensko

BANSKÁ BYSTRICA



Igor Kašper
NEKA



Milan Lichý
NEKA



Tomáš Sobota
KDH – Kresťanskodemokratické hnutie



Martin Turčan
NEKA

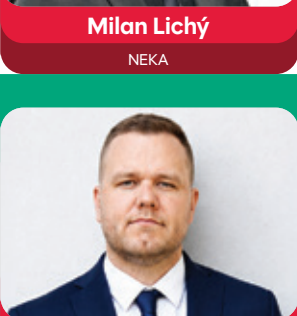


Tomáš Abel
NEKA

BREZNO



Martin Albery
HLAS – sociálna demokracia



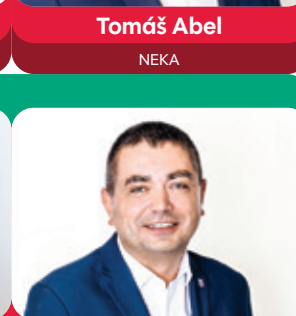
Tadeáš Ambros
KDH – Kresťanskodemokratické hnutie



Miroslav Fašang
NEKA



Martin Juhaniak
NEKA



Martin Ridzoň
NEKA

BREZNO



Martin Albery
HLAS – sociálna demokracia



Tadeáš Ambros
KDH – Kresťanskodemokratické hnutie



Miroslav Fašang
NEKA



Martin Juhaniak
NEKA



Martin Ridzoň
NEKA

Politické reklamné oznámenie, Voľby do orgánov územnej samosprávy 2026. Objednávateľ: Mgr. Ondrej Lunter, Ruttkaya Nedeckého 3729/1, 974 01 Banská Bystrica. Dodávateľ: bigB.sk, s.r.o., Zvolenská cesta 20, 97405 Banská Bystrica, IČO: 54018552 Oznámenie o transparentnosti



LUNTER

idemedalej.sk



Daniel Struhár
NEKA



Sa oplatí.

**Ušetri*
-40%**
0.39
S Lidl Plus
**Ušetri*
-46%**
od 3 kusov



**Milsky
Bánovecký jogurt**

145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27)
(LP: 100 g = 0,24)

*Úspora k odporúčanej bežnej
malobehodnej predajnej cene výrobcu.

**Cottage
Cheese**
200 g, (100 g = 0,40)
**S Lidl Plus
-33%**
0.79
1:19



**Šariš 10°/Gambrinus/
Velkopopovický Kozel**
0,5 l, + záloh za obal 0,13 €
(1 l = 0,78)

**S Lidl Plus
10 + 10
zadarmo**
0.39*
0.78**

*Cena za kus pri kúpe 20 kusov = 0,39 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,78 €
Cena za 20 kusov = 7,80 €.



**Supercena
24.99**
**S Lidl Plus
Cenový
hit**



22.99

**Jar Platinum
All in One**
125 tablet
(1 tableta = 0,20)
(LP: 1 tableta = 0,18)

od pondelka 14. 9. do 20. 9.

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



500 g

-60% 3:29

1.29

**S Lidl Plus
-63%**

1.19

3:29



**Ružové hrozno
bezjadierkové**
500 g balenie
(1 kg = 2,58)
(LP: 1 kg = 2,38)



-28% 1:39

0.99

**S Lidl Plus
-35%**

0.89

1:39



**Zrelé
avokádo**
kus

Kačacie hody sa začínajú.



-40% 4:99

2.99

**S Lidl Plus
kupónom
nad 20€**

-44%

2.79

4:99



**Kačica
celá**
cena za 1 kg
s drobní



-40% 5:49

3.29

**S Lidl Plus
kupónom
nad 20€**

-47%

2.89

5:49



**Bravčové
karé**
cena za 1 kg
v celku
bez kosti

PARKSIDE®

**Cenový
trhák**

**PARKSIDE
Aku nožnice
na konáre, 20 V**
kus

24.99

aj online

**Cenový
trhák**

**PARKSIDE
Elektrický vysávač/
fúkač listia**
kus

27.99

aj online



**V utorok 15. septembra
štandardné otváracie hodiny**

**EURO
JACKPOT**

Užívaj si problémy milionárov

**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 informácií na www.tipos.sk.
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.

The logo for TIPOS, featuring a stylized 'i' icon inside a red square followed by the word 'TIPOS' in white capital letters on a blue background.

Čo ak sa z obyčajného tiketu stane život plný „milionárskych“ problémov?

Eurojackpot prichádza s novým konceptom. Henry, milionár z ostrova, prenecháva miesto novej tvári a to čerstvému výhercovi, ktorý zisťuje, že veľká výhra prináša okrem radostí aj nejaké tie starosti...

Jeden podvečer si s priateľmi podáte tiket a o pár hodín zrazu hľadáte odpovede na otázky, ktoré ste dovtedy nemuseli riešiť:

„Aký model športového auta si vybrať?“ „Kde sa dá booknuť skúšobná jazda osobného vrtulníka?“ „Podľa akých parametrov si vybrať najlepšieho osobného šéfkuchára?“

Práve na týchto anekdotálnych, no zároveň príjemných situáciách je postavený nový komunikačný koncept číselnej lotérie EUROJACKPOT, ktorý prichádza od 1. septembra 2026.

Ostrovana Henryho strieda nový milionár

Doterajšia komunikácia Eurojackpotu bola spojená s Henrym, ikonickým milionárom z ostrova. Jeho rozprávke však odzvonilo a na scénu prichádza nová sympatická tvár – čerstvý výherca

hlavnej výhry Eurojackpotu, ktorý nám ukáže, čo nečakané môže veľká výhra do života priniesť.

Milé problémy, ktoré by chcel riešiť azda každý

Nový komunikačný koncept Eurojackpotu pracuje s nadsádzkou, poukazovaním na situácie, ktoré vznikajú vo chvíli, keď sa niekoho sen zrazu začne meniť na realitu.

Čo robiť, keď máte zrazu možnosti, o ktorých ste kedysi len vtipkovali? Ako sa vysporiadať s tým, že zrazu môžete splniť sny nielen sebe ale aj svojim blízkym? A čo ak je tých možností akosi priveľa?

Práve takéto „milé problémy“ budú sprevádzať nového protagonistu v kampani Eurojackpotu.

Z tiketu sa môže začať úplne nový príbeh

Eurojackpot je hra, pri ktorej si ľudia podávajú tikety s rôznymi predstavami o tom, čo by urobili, keby práve ich čísla priniesli veľkú výhru.

Niektorí by si splnili cestovateľský sen,

iný by zabezpečil rodinu ďalší by sa pustil do podnikania alebo si konečne doprial niečo, na čo si dlhé roky šetril.

Nová komunikácia Eurojackpotu sa s touto predstavivosťou pohráva a obracia ju naruby: „Čo keby sa sen stal skutočne realitou?“

A čo keby najväčším problémom zrazu nebolo to, či si môžete splniť svoje sny, ale skôr to, ktorý z nich si máte splniť ako prvý?

Sami dobre vieme, že niektoré problémy sú príjemnejšie ako iné. A otázku: „Čo budem robiť s miliónmi?“ by medzi tie nepríjemné asi zaradil málokto.

Eurojackpot tak od 1. septembra prináša nielen nový komunikačný koncept, ale aj nový príbeh o tom, čo sa môže stať, keď sa veľký sen zrazu zmení na skutočnosť.

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:

**Akej farby je logo číselnej lotérie
EUROJACKPOT?**

A: modro-červené

B: zlato-čierne

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 11. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 18. 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

Obohatí, prekyprí a chráni pôdu

Zelené hnojenie pre vašu záhradu

Zelené hnojenie nám ponúka možnosť ako nahradiť v záhrade maštalný hnoj a zároveň dodať pôde potrebné živiny. Zatiaľ s ním môžeme ihneď po zbere úrody.

Zelené hnojenie môžeme v záhrade využiť všade tam, kde pestujeme zeleninu, dokonca sa nemusíme báť použiť ho v skleníku či fóliovníku.

O čo vlastne ide?

Pri zelenom hnojení ide o spôsob hnojenia pôdy pomocou živých rastlín a ich zapracovanie v skorom rastovom

štádiu do pôdy, pričom ide o metódu veľmi šetrnú k životnému prostrediu.

Kedy je naň vhodný čas?

Zelené hnojenie sa dá realizovať počas celého roka, ak sa preň rozhodnete v období od polovice septembra až do polovice októbra, rastliny zapracujete do pôdy ešte koncom jesene, prípadne skoro na jar.

Pôdu obohatí aj chráni

Potom ako sa rastliny, ktoré ste do pôdy zapracovali rozložia, obohatia pôdu o množstvo živín. Zelené hnojenie tiež chráni pôdu pred vysušením slnkom, eróziou vetrom a vymývaním živín dažďom. Rastliny, ktoré vysejete pôdu prekypria a niektoré z nich môžu pôsobiť aj proti škodcom či chorobám.

Ako postupovať?

- Z pôdy najskôr odstráňte všetky zvyšky predchádzajúcej úrody a zlikvidujte aj burinu.
- Potom plochu prekyprite do hĺbky približne 5 až 7 centimetrov.
- Vezmite osivo určené na zelené hnojenie a rozhadzovaním ho husto vysejte do pripravenej pôdy. Následne ho hrablami zapracujte do pôdy a utlačte.
- Ideálne je pustiť sa do výsevu po daž-



Zelené hnojenie je pre záhradu prospešné.

zdroj foto Caniceus pixabay

di, pretože rastliny potrebujú veľa vlhky. V suchom počasí, treba pôdu vydatne zavlažiť.

- Po tom, ako narastú rastlinky do výšky približne 10 až 20 centimetrov, pokoste ich a nechajte mierne zvädnúť – nemali by však uschnúť.
- Pomocou motyky rastliny zapracujete plytko do pôdy. Ak je porast nízky, môžete ho do pôdy zarýlovať aj bez predchádzajúceho kosenia. Dajte pozor, aby ste rastliny zapracovali do pôdy ešte skôr, kým sa vysemenia.

Aké druhy rastlín vysadiť?

Výber rastlín vhodných na zelené hnojenie je pestrý a vhodné sú: horčica - ktorá pomáha potlačiť niektoré pôdne choroby a škodcov, repka alebo medonosná facélia - ktorá pomáha zlepšovať štruktúru pôdy a zvyšovať jej organický obsah, datelina - ktorá významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry, ale aj ozimná repka, vika huňatá či raž, hrach kŕmny, lupina, nechtík lekársky alebo lucerna.

» [ren](#)



Ďatelina významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry.

zdroj foto Schanin pixabay



**UROBÍME
KRAJ
NA ZEMI**

Kandidát na **predsedu BBSK**

ROMAN MALATINEC



**STRANA
VIDIEKA**

Pripravte si dezert alebo smoothie

Doprajte si chutné, šťavnaté mango

Mango je veľmi chutné tropické šťavnaté ovocie. Pochádza z Ázie a postupne sa rozšírilo do celého sveta. Plody mangovníka majú oválny alebo okrúhly tvar. Nezrelé mango má zelenú šupku, ktorá sa po dozretí mení na zlatožltú, červenú, žltú alebo oranžovú v závislosti od typu manga. Toto ovocie je plné živín a obsahuje mnoho ďalších látok prospešných pre naše zdravie.

„Cennými látkami sú draslík, vitamín C, E a K, fosfor, vápnik, kyselina listová. Exotické ovocie je zdrojom antioxidantov, ako je izokvercetin, kvercetin, fisetin a astragalin“, popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr.



Ilustračné foto. zdroj foto pen_ash pixabay

Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia. Ako dodáva, mango má protizápalové účinky, upokojuje nervový systém. Pozitívne pôsobí na nechty, vlasy a dokonca sa odporúča na starnúcu pleť. Mango je bohaté aj na železo, vďaka čomu je užitočné pre ľudí trpiacich anémiou.

Použitie

Mango môžete konzumovať ako súčasť rozličných ovocných šalátov či nápojov, prípadne si z neho pripraviť chutné dezerty. Skladovať ho môžete v chladničke asi 2 týždne.

Náš tip: Dezert s mangom

Suroviny: Spodná vrstva - 150 ml plnotučné mlieko, 50 g kryštálový cukor, 1 KL prášková želatína, 120 ml smotana na šľahanie, 1 KL vanilkový extrakt

Vrchná vrstva - 100 g mango, 50 g trstinový cukor, 1 PL citrónová šťava

Postup: Spodná vrstva: V malom hrnci zahrejeme mlieko s cukrom. Do misky nalejeme 2 PL vlažnej vody, zasympeme ich želatínou a necháme ju odstáť 5 minút, kým napučí. Takto pripravenú želatínu rozmiešame v hrnci s horúcim mliekom. Hrniec odstavíme zo sporáka, k mlieku prilejeme smotanu a vanilkový extrakt. Zmes premiešame, rozlejeme do dvoch sklenených pohárov a



Ilustračné foto.

zdroj foto livanchun pixabay

tie po vychladnutí vložíme aspoň na 6 hodín do chladničky.

Vrchná vrstva: Z manga si deň vopred pripravíme mrazené kocky. Na ďalší deň ich vložíme do rajnice a pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko spolu privedieme k varu a na miernom plameni varíme približne 5 minút. Následne rozmixujeme a necháme vychladnúť. Vzniknuté mangové pyré navrstvíme do pohárov na spodnú vrstvu a ešte na hodinku uložíme do chladničky. Pred podávaním môžeme dezert ešte ozdobiť kockami manga, obľúbeným bobu-

ľovým ovocím - napríklad malinami, jahodami či čučoriedkami a lístkami čerstvej mäty.

Smoothie s mangom a mrkvou

Suroviny: 1 ks zrelé mango, 1 ks mrkva, čerstvý zázvor podľa chuti (môžeme vynechať), 200 ml voda

Postup: Mango, mrkvu a zázvor očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Všetko zalejeme vodou a rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme do pohárov a podávame.

» 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 antioxidantáciu organizmu. 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

**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.**

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolesť. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Pravidelný režim zaspávania

„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania,“ radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlie-

kajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

• Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svetlými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku
- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» **ren**

ŽALÚZIE
SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783

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

Zateká Vám strecha?
Spoločnosť 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**

STRECHAFAER, s.r.o.
Božik Peter
0948 606 860

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom
0944 304 589

Predám suché štiepané PALIVOVÉ DREVO BUK 32 cm, 25 cm
0905 841 785

MALIARSKÉ PRÁCE
KVALITNÉ, PRECÍZNE, ČISTO 0918 870 344

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

E-SHOP PRE VŠETKÝCH VIA TREK
www.viatrek.sk

CHROPYNSKA
Engineering. Production. Flexibility.

Member of
CHROPYNSKA
Group

www.chropynska.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

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

ZLAVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

19. septembra 1848

vypuknutie prvého Slovenského povstania, vyhlásenie Slovenskej národnej rady a jej zasadanie v dome pani Kolényovej v Myjave

Výročia a udalosti

22. septembra 1818

bulou rímskeho pápeža Pia VII. Relata Sempere bola kanonicky zriadená Prešovská eparchia

Výročia a udalosti

Naša pobočka v Detve práve hľadá:

- **Majster/ka (supervízor/ka plánovania) v strojárskych výrobach - Junior**
- **Technológ/ička strojárskych výrobach - Junior**
- **CNC Frézar/ka**

Čo od vás požadujeme:

- **Majster/ka, Technológ/ička:**
- VŠ vzdelanie II. stupňa strojárskych zameranie
- **pozícia vhodná aj pre absolventa**
- Anglický jazyk/ Nemecký jazyk výhodou
- pokročilé počítačové zručnosti: Microsoft Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- výborné komunikačné, organizačné, analytické schopnosti
- **CNC Frézar/ka** - stredoškolské vzdelanie, prax v odbore výhodou

Čo vám ponúkame:

- pracovnú pozíciu vhodnú aj pre absolventa VŠ
- od 1 500 - 1 700 Eur brutto, finálna mzda sa odvíja od výsledku pracovného pohovoru pre pozície: **Majster/ka, Technológ/ička**
- od 1 400 - 1 700 Eur brutto pre pozíciu **CNC Frézar/ka**
- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- zaujímavé finančné ohodnotenie, motivačné odmeňovanie
- motivačné odmeňovanie - bonusy
- bohatý sociálny program

Náplň práce:

- podrobnejšie informácie o jednotlivých pracovných náplňach nájdete na našej webovej stránke **www.chropynska.sk**, v sekcii **Kariéra**



Chropynska Slovakia a. s.
Dúbravy, Areál PPS 48
962 12 Detva, SK

+421 911 126 536, +421 455 203 206
personalne@chropynska.sk

Epileptický záchvat a prvá pomoc

V týchto dňoch sme si pripomenuli Svetový deň epilepsie známy aj ako fialový deň. Viete rozpoznať epileptický záchvat a poskytnúť epileptikovi adekvátnu prvú pomoc? Prinášame odporúčania odborníkov zo Slovenského Červeného kríža.

Epileptický záchvat sprevádza:

- Náhle bezvedomie s pádom na zem, pri ktorom môže postihnutý chračť či vydávať neartikulované zvuky.

- Dochádza uňho k prehnaniu celého tela a následným rytmickým kŕčovitým záškľbom svalov. Tie sú najviditeľnejšie na končatinách a môžu trvať niekoľko sekúnd až minút.

- Na perách sa mu tvorí pena a môžu zmodrieť, rovnako ako iné sliznice a koncové časti tela.

- Môže dôjsť k samovoľnému úniku moču aj stolice.

Ako sa dá pomôcť?

Zabráňte sekundárnym poraneniam:

- Odstráňte z okolia postihnutého všetky nebezpečné predmety, a ak sa dá, podložte mu hlavu rukami alebo niečím mäkkým, aby si ju neudieral o zem.

- Nebráňte kŕčom, sú veľmi silné. Ak sa ho budete snažiť fixovať, môžete mu spôsobiť poškodenie chrčtice až zlomeniny.

- Rovnako sa nesnažte pacientovi niečo vkladať do úst alebo vytiahnuť jazyk – je to vysoko rizikové preňho aj pre vás.

Po odznení záchvatu:

Človek môže byť zmätený, nepokojný, vyčerpaný a mať stratu pamäte:

- Uložte ho do stabilizovanej polohy na bok a zostaňte pri ňom do nadobudnutia úplného vedomia. Až vtedy mu môžete ponúknuť trochu tekutiny, prípadne užiť mimoriadnu dávku lieku proti epilepsii, ak ho má pri sebe.

- Ak treba, ošetrte mu poranenia vzniknuté pri páde.

Približne do hodiny od odznenia záchvatu by mal byť postihnutý opäť schopný bežnej činnosti.

Záchrannú zdravotnú službu volajte okamžite, ak:

- ide o prvý záchvat postihnutého
- záchvat trvá viac ako 15 minút
- záchvat je veľmi silný alebo sa opakuje
- pri páde došlo k úrazu hlavy, chrčtice, či inému poškodeniu

» ren

Horizontálne ŽALÚZIE SIETKY



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

NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA
0905 555 863
www.super-pozicka.eu

SBS
LAMA SK
prijme bezpečnostného
pracovníka na obchodné
prevádzky v
Banskej Bystrici
1200 € / mes. brutto
POS nutný! Nástup ihneď.
0948 491 167

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

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

**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



EVONIK
Leading Beyond Chemistry
Evonik Fermas s.r.o.

Stabilný zamestnávateľ v regióne - Evonik Fermas hľadá nových kolegov!
Evonik Fermas je súčasťou nemeckého koncernu Evonik Industries, a patrí medzi lídrov v oblasti špeciálnej chémie. Naša výroba v Slovenskej Ľupči je zameraná na biotechnologické procesy, ktoré prispievajú k udržateľnému rozvoju a inováciám. Sme hrdí na to, že vytvárame hodnoty pre našich zákazníkov, zamestnancov a životné prostredie.

Ponuka voľných pracovných pozícií Evonik Fermas s.r.o. má voľné nasledovné pracovné pozície:

OPERÁTOR / OPERÁTORKA VÝROBY

ponúkaná nástupná mzda 1055 - 1176 EUR
nepretržitá 12 hodinová prevádzka

ELEKTRIKÁR / ELEKTRIKÁRKA

ponúkaná nástupná mzda 1357 - 1411 EUR

STROJNÝ MECHANIK / MECHANIČKA

ponúkaná nástupná mzda 1298 - 1357 EUR

K uvedeným nástupným mzdám sa vyplácajú ešte zmenové príplatky a bonusy.

Hľadáme motivovaných ľudí, ktorí sa neboja výziev a chcú pracovať a zaujímavých projektoch v oblasti biotechnológie.

Príďte sa k nám a staňte sa súčasťou tímu, ktorý formuje budúcnosť prostredníctvom inovácií!

LABORANT / LABORANTKA

ponúkaná nástupná mzda 1236 - 1298 EUR
nepretržitá 12 hodinová prevádzka

PREVÁDZKOVÝ TECHNIK / TECHNIČKA

ponúkaná nástupná mzda od 1600 EUR

Čo ponúkame našim zamestnancom?

Ponúkaná mzda je bez zmenových príplatkov a bonusov. Po 6 mesiacoch navýšenie základnej mzdy.

Pozície sú vhodné aj pre absolventov.

Nadštandardný bonusový systém

Každoročná valorizácia mzdy: Vaša odmena rastie spolu s vami.

Stabilné zamestnanie: Práca v medzinárodnej spoločnosti s dlhoročnou tradíciou.

Podpora osobného rozvoja: Možnosti školení, tréningov a kariérneho rastu.

Prijemná pracovná atmosféra: Sme tím, ktorý si navzájom pomáha a podporuje sa.

Nástup možný ihneď. Životopisy zasielajte emailom: iveta.blaskova@evonik.com.

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE 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,- €

Každý deň o trochu viac slobody

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- ✓ Elegantný dizajn s prémiovými povrchmi
- ✓ Intuitívne a ergonomické ovládanie
- ✓ Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku



Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov



Platba v splátkach k dispozícii

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

HIC INTERNATIONAL *Seriózne
dlhodobé
zákazky*

HĽADÁME
SAMOSTATNÝCH ŽIVNOSTNÍKOV -
SADROKARTONISTOV
DO RAKÚSKA A NEMECKA.

Úkolová práca alebo
podľa normohodín.

ZÁROBOK
5.000 - 6.000 €/mes.

Ubytovanie
zabezpečíme

0915 503 252 **KONTAKTY:**
hic.international.sk@gmail.com

Oplatí sa!.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



**ABA
INNOVATOR**

**zastavenie
sadania budov**



- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

**TOP
INJECT**

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com