

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

www.rekostavsk.sk

REKOSTAV ss-vp, s.r.o.

- krby
- krbové vložky
- kachle
- sporáky
- záhradné krby
- komíny

P. Jilemnického 1087/1
966 81 Žarnovica
mobil: 0918 389 415
maslenova@rekostavsk.sk

ŠIROKÝ VÝBER TOVARU PRIAMO NA PREDAJNI

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

INZERCIA

0907 877 860

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

Tvrde Mäkké
60€/prms 40€/prms

0948 158 922

KURZ SBS

LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt:
kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

INZERCIA

0907 877 860

TREDDY ☎ 0918 870 344 f @ @treddy_bb

MALIARSKÉ A NATIERAČKE PRÁCE + UPRAŤOVACIE SLUŽBY A TEPOVANIE domy, byty, obchodné priestory, ploty, brány, garáže, tatranský profil, konštrukcie, priestory bytových domov a vchodov, riešenie problémov so zaizolovanými a zadymenými priestormi

ŽALÚZIE

ROLETY, SIEŤKY

DODÁVKA + OPRAVA

0903 810 097, hronkol@gmail.com

Očná Optika V.S.O.P s.r.o.

OMEGA OPTIX

Pozývame Vás na Deň otvorených dverí v Očnej optike V.S.O.P. s.r.o.

Kde a kedy to bude: **od 13. 5. 2024 do 17. 5. 2024**
Očná optika V.S.O.P. s.r.o.
Námestie Matice Slovenskej 404/0, Žiar nad Hronom
tel. č.: +421 905 535 661



Počas dní ponúkame širokú ponuku okuliarových rámov v **akciových cenách od 10% do 30%**

A v spolupráci s firmou Omega-Optix **zľava** na všetky okuliarevé šošovky **50%**.

Počas dní bude vyšetrenie zrakovkej ostrosti na časenky.

Výťažok z vyšetrenia poputuje chlapčkovi menom Marek.

Pre Marečka

Marek, chlapček s fašákovým úvodom do života a nekonečný bojovník

Pomôžte Marečkovi v jeho boji!

SK79 1100 0000 0029 3383 4989

20 ĎAKUJEME

KANALIZÁCIA A KRTKOVANIE ODPADOV ZH-ZC-NB

// kamerový prieskum a určenie trasy kanalizácie, opravy poškodených potrubí //

MONTÁŽ: ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJOK

VYHĽADANIE ÚNIKU VODY

PORUCHOVÁ SLUŽBA
☎ 0903 397 668
bytspolservis@gmail.com

KÚPIM BYT, DOM

aj zadĺžený, v exekúcii, aj v dedičskom konaní

0948 001 811

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO
ŠTIAVNICKO-ZARNOVICKO

EV 6215/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Nám. Matice slovenskej 17
ŽIAR n/HRONOM
ziarsko@regionpress.sk

INZERCIA

Jana Žabenská 0907 877 860

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

DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

Každý týždeň: Banská Štiavnica, Banská Belá, Štiavnické Bane, Žarnovica, Brehy, Hodruša - Hámre, Hronský Beňadik, Nová Baňa, Rudno nad Hronom, Tekovská Breznica, Veľká Lehota, Žiar nad Hronom, Bartošova Lehôtka, Dolná Trnávka, Hliník nad Hronom, Janova Lehota, Jastrabá, Kosorin, Kremnica, Lovča, Lovčica - Trubín, Lutilla, Piteľová, Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnava Hora, Vyhne, Hodruša - Hámre, Vyhne



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, 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	GALANTSKO-ŠALIAŇSKO	
HC	30.330	HĽHOVECKO-SEREDSKO	
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	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-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	LUČENEC-KV-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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

Medzi kobrami v džungli

Súostrovia Andamany a Nikobary v Indickom oceáne ničím nezaostávajú za bielymi plážami Thajska či Myanmarska, ku ktorým sú geograficky najbližšie. Teritoriálne patria k Indii. Okrem nádherných pláží sa na ostrovoch rozprestiera hustá džungľa, plná kobier a iných nebezpečenstiev.

„Je extrémne náročné dostať sa cez nepriechodnú džungľu do odľahlých oblastí,“ hovorí Santosh Kumar. Pôsobí ako diakon vo farnosti Panny Márie ustavičnej pomoci v Kalapahade na severných Andamanoch. „Pri predieraní sa hustým porastom myslíme na ľudí, ktorí sa rovnako ako my presekávajú cez džungľu, aby prišli na svätú omšu. Zdolávajú pritom často aj niekoľko kilometrov. To nám spolu s farárom dodáva silu pokračovať,“ poukazuje Santosh na veľkú vieru kresťanov, ktorí žijú v najvzdialenejších častiach farnosti. „Keď prídeмо do kaplniek, nikdy ich nenájdeмо prázdne - ľudia majú smäd po Eucharistii a modlitbe.“

K niektorým kaplnkám vedú aké-také cesty. Kňaz a diakon na nich často využívajú motorku, ktorú farnosť dostala od nadácie ACN - Pomoc trpiacej Cirkvi. „Motorka je pre nás veľmi užitočná. Keby sme ju nemali, nemohli by sme plniť naše poslanie a navštevovať dediny vzdialené 10, 20 alebo aj 30 km,“ vysvetľuje Santosh. V mnohých

dedinách nie je elektrina a ľudia trpia nedostatkom pitnej vody. „Vždy si nako poradíme,“ nestráca optimizmus diakon.

Santosh v týchto dňoch prijíma kňazskú vysviacku. Je vďačný za to, že ho pri štúdiu ako prvého seminaristu na Andamanoch a Nikobaroch podporovala nadácia ACN. Jeho cesta povolania sa začala nečakane, po vrúcnych modlitbách za uzdravenie svojho otca. „Nikdy som nepomyslel na to, že sa stanem kňazom, ale potom môj otec ochorel na rakovinu. Modlil som sa k Bohu a to začalo meniť môj život,“ spomína. Po otcovom vyličení Santosh cítil, že ho to ťahá ku kňazstvu: „V našej diecéze je veľmi málo kňazov. Vnímam som túžbu ľudí po Kristovi a po sviatostiach, a rozhodol som sa odpovedať na Božie volanie a slúžiť jemu i ľuďom.“

www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN

SAMOZBER JAHÔD

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

začína 10.5.2024

pred príchodom si overte
dostupnosť na číslach:

0903 767 190

0903 752 433

0902 982 120

Otvorené 7 dní v týždni
7:00 - 18:00Aktuálnu situáciu zistíte na www.jahodynajovce.sk alebo na [f fructopsk](https://www.facebook.com/fructopsk)

HRACHU

začína o 10 dní

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁČA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390-50%
na všetky pomníky

SERIOZNOŠT · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME
OBJEDNÁVKY
PRE ROK
2024
ZA
MINULOROČNÉ
CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

MAJ SA
ŠTAHOVANIE

Sťahovanie

Preprava

Expresná Preprava

Upratovanie

Vypratávanie (priestorov, pivníc, garáží)

0907 302 462



SR aj zahraničie

10% zľava
na všetky službyMB-Y Žarnovica
info@napisnapomnik.sk
0951 042 751DOPISOVANIE a OBNOVA
písma priamo na cintoríne

Ponúkam pre kamenárov pieskovanie textu na pomníky

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektormi
- Lokálne bezvýkopové opravy

NON-STOP

Liahen
Bzenica= KVALITA OVERENÁ
DESAŤOČIA - ponuka:

Predaj každú sobotu bez objednávok:

- vysoko nosivé mládky NOVINKA r. 2024, „tovareň“ na vajčka Lohmann Brown 14 a viac týždňové od 9,6 €/ks. Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h.

Znáška jún / júl 2024.

Predaj hydiny na objednávku v máji až júni:

- 1 dňové brojlerové kurčatá; 2 týždňové kačky / mulardy / husi

Naša aktuálna ponuka vid' web:
www.liahenbzenica.wbl.sk

Blížšie informácie a objednávky:

v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) - okr. Žiar nad Hronom;
tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

Ponúkame:

- žulové hroby
 - rekonštrukcie a čistenie starších hrobov
 - na splátky bez navýšenia
 - kvalitná žula z Indie, Južnej Afriky ...
 - bez finančnej zálohy
- Celožulový jednohrob s pomníkom od 1.250€
Celožulový dvojhrob s pomníkom od 2.190€
Urnový hrob od 635€

ZAVOLAJTE, PRÍDEME ZA VAMI.

Obhliadka a doprava zdarma.
www.kamenarstvorovnan.sk

tel. 0917 333 133





Správna voľba

1+1 ZADARMO Plus

1.98**

0.99*

Slniečnicový olej
1 l

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 1,98 €
Cena za 2 kusy = 1,98 €



2+1 ZADARMO Plus

1.29**

0.86*

Kryštalový cukor
1 kg

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,86 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 1,29 €
Cena za 3 kusy = 2,58 €



26% ZĽAVA

13.50***

9.90 (11=198)

Pilsner Urquell
10 x 0,5 l = 5 l
ležak
+ záloh za obaly 1,30 €

0,5 l iba 0.99

DARČEK PONOŽKY



OD PONDELKA
OD PONDELKA 13. 5. DO NEDELE 19. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

35% ZĽAVA

5.23***

3.39

Pomaranče XXL
3 kg balenie

1 kg iba 1.13



Lidl
STÁNOK
DENNE ČISTÝE

51% ZĽAVA

3.49***

1.69 (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL
650 g balenie



42% ZĽAVA

6.99

3.99

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



37% ZĽAVA

7.12***

4.44 (11=4,68)

Nanuk s polevou
960 ml
8 x 120 ml
rôzne druhy



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 13. 5. do 19. 5. 2024 alebo do vypredania 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.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie.tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám FTVP Philips - krásny obraz, elektronicko prenosný písací stroj, 2x nočná lampa. Nove veci 0910295897

»Predám bielu skriňu IKEA Pax 49€, 0908 551 420.

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

»KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

»ODKUPIM STARE VECI ZO STARYCH DOMOV PIVNIC POVALOV 0903868361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Seriozny muz hľada priateľku nad 63r.SMS 0903404189

»Sympatický 55r muž hľadá priateľku do 60r sms 0904619573

»SYMPATICKA 58 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:

RP ZH 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia reálit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu nášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, ZH zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Pestujeme bylinky - Rozmarín

Rosmarinus officinalis, v preklade „morská rosa“ pochádza z oblastí južnej Európy a je ďalšou z bylín, ktorú môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Keďže nie je príliš náročný na pestovanie, darí sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Rozmarín lekársky je vždyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zberať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

Účinky na zdravie

Rozmarín obsahuje vo veľkom množstve éterické oleje - cineol a borneol. Oba pôsobia blahodarne na nervovú sústavu a na podporu dobrého trávenia. Bohatý je aj na flavonoidy, triesloviny, terpenoidy, živice, saponíny a vitamín A, B6 a C. Do nášho tela nám doplníme tiež minerály ako mangan, železo, meď, vápnik a horčík. „Využíva sa na posilnenie imunitného sys-

tému a krvného obehu. Môže zvyšovať krvný tlak a má aj výrazné antiseptické a močopudné účinky“, hovorí odborníčka na zdravú výživu z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Za zmienku určite stojí aj účinok spôsobený jeho vôňou - dokáže nabudiť naše zmysly, posilňuje sústredenie.

Pozor – neprežeňte to

Rozmarín je vo väčších dávkach jedovatý, preto je potrebné dať si pozor na konzumované množstvo. Aj v prípade rozmarínu platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom.



» ren

zdroj foto HansLinde pixabay

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

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

volajte ☎ 0903 419 623

ČISTENIE HROBOV JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávajúce písma

Bez demontáže pomníka !!

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vazy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

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

DOVOZ NA ADRESU 18 týž. mládky, brojlerové a nosníkové kuriatka husí, kačky, husokacky, morky www.hydinashop.sk 0944 842 953

RÝCHLOČISTIAREN PERIA ŠITIE paplónov a vankúšov AKCIA pri predložení inzerátu čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR Tel:0905 267 750 Žiar n. Hronom

PREDAJ MALEJ HYDINY

V PIATOK 24. 5. 2024

v Žarnovici,

Sandrická ulica

- za mostom,

bývalé sklenníky

od 17:00 do 18:00 hod.

AKCIA za bezkonkurenčné ceny

18 týždňové	mládky	10,00 €/kus
3 týždňové	husokacky	5,00 €/kus
3 týždňové	kačky	5,00 €/kus
3 týždňové	husi	11,00 €/kus

TURÁ - bývalé PD 0905 745 006 • 0903 944 151

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35% 0904 157 144, 0903 874 784

ZBER STARÝCH VOZIDIEL a trvalé vyradenie z evidencie, možnosť odvozu. Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUVEK 0944 530 853 045/53 33 644

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980 <https://sites.google.com/view/strechygalis>

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky ☎ 0908 627 952

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny Rekonštrukcie komínov

frézovanie od 15€/m Zľava na materiál 35% Obhliadka zdarma Montáž v celej SR tel: 0907 265 361

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI PRÍJEMNÉ CENY Volajte:0944 813 531

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 40%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

PERGOLY

- BIOKLIMATICKÉ naklápacie lamely
- strecha
- strecha s polykarbonátom
- strecha so sklom
- strecha rolovacía
- zimné záhrady

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica) www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk 045/540 20 71, 0905 298 160

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena

9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.
OBI č. 2450740 a i.



Top cena

49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.
OBI č. 1114362



Top cena

104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena

124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utuňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena

249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebrík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.
OBI č. 1427871



Top cena

399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDOVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorenia kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanedbávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akurt pixabay

Medzi tieto návyky patrí napríklad: • dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

• Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

• Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

• Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

PRAKTIKPUMP
Profesionálny partner pre Čerpacie technológie

ČERPADLÁ - VODÁRNE - NÁDRŽE - PRÍSLUŠENSTVO

NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV,
NIE V ZMIEŠANOM OBCHODE.



PONÚKAME NAJLEPŠIE CENY, ODBORNÉ
PORADENSTVO, SERVIS A ŠIROKÝ SORTIMENT.



KONTAKT:
JANKA JESENSKÉHO 621, 960 01 ZVOLEN
TEL.: 045/524 90 13-14; predajna@praktikpump.sk

PRAKTIKPUMP, TEN OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!



TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI

MALOOBCHOD - VEĽKOOBCHOD

* na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov

www.praktikpump.sk

**RECYKLÁCIA a VYRADENIE
VOZIDLA z EVIDENCIE**

Autorizovaný spracovateľ starých vozidiel

EAST - WEST SK, s.r.o.

www.stareauta.sk

Prevádzka: **Bátovce 364**

east.west.sk@gmail.com

**VYRADÍME VAŠE VOZIDLO Z EVIDENCIE
PRIAMO NA MIESTE**

Vydáme Vám potvrdenie o vyradení
ZABEZPEČÍME ODĎAH VÁŠHO VOZIDLA

Prijem vozidiel **0911 939 149**

Predaj použitých náhr. dielov **0948 255 662**

Najlepší pracujú s nami!

EGO
POWER BEYOND BELIEF



Quatro na splátky bez navýšenia

KRAVEC

Kravec s.r.o., Dobronivská cesta 8772, 960 01 Zvolen
mobil: 0905 470 774, e-mail: predajna@kravec.sk

Nechajte sa zlákať na potulky Trenčianskym krajom Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava

Ak sa chystáte na potulky Slovenskom, možno zavítate aj do Trenčianskeho kraja. Môžete tam objavovať bohatú históriu aj krásne prírodné zákutia. Za vašu pozornosť isto stojí Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava.

Trenčiansky hrad

Dnešný hrad vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť, ktorá stráži dôležité vážske brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce územie severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezsokom a Poľskom. V ďalších storo-



Trenčiansky hrad.

čiach sa hrad stal sídlom pohraničného komitátu, kráľovskej a neskôr šľachtickej župy. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky. Ak zavítate na Trenčiansky hrad, tak tam môžete obdivovať Matúšovu vežu. Za vašu pozornosť však isto stojí aj Ludovítov, Barborin či Zápoľského palác, Letná veža, Delová bašta, Rotunda či objekt Kasárne. Zastaviť sa nezabudnite ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho príslahlé okolie. Výnimkou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povest o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľoval Štefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokej studne do hradnej skaly. Zaľúbený a vytrvalý Omar rúbal tvrdú skalu so svojimi tristo druhmi celé tri roky. So slovami „Zápoľský, vodu máš, ale srdce nie!“ si Omar krásnu Fatimu napokon odviezol domov.

K Trenčianskemu hradu sa dostanete jednoducho z centra mesta. Spod mestskej veže nachádzajúcej sa na námestí vás k nemu dovedú výnimočné kryté Farské schody.

Manínska tiesňava

V severozápadnej časti Strážovských vrchov, približne šesť kilometrov od Považskej Bystrice sa nachádza krásny vápencový kaňon Manínska tiesňava. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú užsičku dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho bradla na dva vrchy: Veľký Manín (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na prechod autobusu. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Priamo cez tiesňavu prechádza cesta. Do kaňonu je tiež zabezpečená mestská aj prímestská doprava z mesta Považská Bystrica.

Náš tip: Proti prúdu potoka môžete ďalej pokračovať náročným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s impozantným sutinovým kuželom. Tento vzácny previs vytvorila príroda tak, že sa do vápencového bradla Drieňovka od vekov



Manínska tiesňava.

zarezával Manínsky potok, ktorý má na svedomí aj Manínsku tiesňavu. Zarezával sa, prekvapkával, tiekol, a až po veľmi dlhej dobe vznikla táto prírodná rarita. Bralo, na ktorom je vytesaná tiesňava, sa nazýva Kavčia skala podľa výskytu Kavky tmavej. Na ľavej strane môžete postrehnúť skalný útvar pripomínajúci vlasy.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Trenčín región

» ren

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

☎ 0948 300 988 ☎

Máte svoju webovú stránku?

Urobíme Vám kompletnú servisnú prehľadku ZDARMA

Sme Google partneri

0907 877 860

Prijmeme VODIČOV na
TRAKTORY
v Hronskom Beňadiku

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
Bližšie informácie: 0905 449 843

REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ oplotenia
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altány
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ maľovky

VYPRATÁVANIE domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit

☎ 0904 865 898

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

ZÁHRADNÁ LED GIRLANDA 10 M + 20X 1W LED ŽIAROVKA

-10%

67,00 EUR 60,30 EUR

Využite kód:
OPLATISA

LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĹP

-10%

18,00 EUR 16,20 EUR

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

MET-KOV

Hľadáme do svojho tímu kolegu na trvalý pracovný pomer

ÚDRŽBÁR STROJOV A ZARIADENÍ
LAKIRNIK OCEĽOVÝCH KONŠTRUKCII
VODIČ C,CE

plat 1500 EUR + dochádzkový bonus

Miesto výkonu práce: Ladomerská Vieska. Nástup možný: ihneď

Kontakt: Peter Kruml - 0903 583 398, 0903 805 201, email: peter@met-kov.sk

15. mája 1948
Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

Výročia a udalosti

16. mája 1929
Akadémia filmových umení a vied po prvýkrát udelila ceny za zaslúhy, známejšie pod menom Oscar

Výročia a udalosti

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk

0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah



**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na dušu.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radostné a pohodlné miesto.



Služby
Špičkovej
Kvality

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



UŽ OD
379 €

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

MONITER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11
ROČNÉ
SKÚŠENOSTI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTER.SK