

BYSTRICKO BREZNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce
pre všetkých
ZDARMA

Kontakt:
kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

PRENAJMEM

zariadenú
ambulanciu v BB
na Internátnej ulici

0907 194 999

**MAĽOVANIE
INTERIÉROV**

renovácia a náter
dverí a okien

Tel.: **0918 594 356**

**PONÚKAM
NÁTERY STRIECH**
☎ **0907 615 089**

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

PROFIDEMONT
• REALIZÁCIA HRUBEJ
STAVBY
• ZÁKLADOVÉ DOSKY

www.profidemont.sk **0919 175 335**

**KÚPIM
BYT, DOM**

aj zadĺžený, v exekúcii,
aj v dedičskom konaní

0948 001 811

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie 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.!!!

RIČI
Firma

ČISTENIE PERIA
- antibakteriálne
Šitie
PAPLÓNOV a VANKÚŠOV

BANSKÁ BYSTRICA
048/415 16 59
0908 838 838

www.rici.sk



Letím k vám s najlepšou
jarnou ponukou

zriaďovák
wifi router
televízny box

0 €

BBXNET
HRDINSKÝ NET & TV

0850 250 250
info@bbxnet.sk

STK
už od 68 €

**Ušetrite
na STK
vo Vlkánovej!**

**TUV
SUD** **STK**

www.tuvsud.com/stk
Rezervácia: **0850 221 400**



**Koliba
ČERVENÝ KÚT**



TRADIČNÉ SLOVENSKÉ ŠPECIALITY
Najväčšie porcie na Liptove

+421 910 123 432

cervenykut.sk



Po. - Ne. **8:00 - 22:00**
Hybe-Liptovský Hrádok



Správna voľba

1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slniečnicový olej
1 l

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



2+1 ZADARMO

1.29**

0.86*

Kryštalový cukor
1 kg

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



26% ZĽAVA

13.50***

9.90 (11=1,98)

Pilsner Urquell
10 x 0,5 l = 5 l
ležať
+ 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=4,63)

Nanuk s polevou
960 ml
8 x 120 ml
rôzne druhy

ALMOND



XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na rovnakú váhu produktu z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Pomůcka 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.

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 pripomínáme 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



NEOBMEDZENÝ OPTICKÝ INTERNET

UŽ ZA 12€ - AŽ DO 600 MBIT/S 120 PROGRAMOV TV

PRIPÓJTE SA K NÁM!

INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP ODBORNE PORADENSTVO

NA TV, PC, MOBILE A TABLET KOMBINÁCIE NET-TV NA MIERU

WWW.METRONET.SK 0915 859 255 NÁM. SNP 15, BANSKÁ BYSTRICA

NEODTEKÁ? ORIGINAL

TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?

KRTKOVANIE - MONITORING

www.krtkovanie.sk

tel.: 048/413 09 58 mobil: 0905 803 100

SIE TU PRE VÁS 25 rokov OD ROKU 1999

ŽALÚZIE
Radovan Matúš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

roletky deň a noc vertikálne žalúzie aj sušiaci siete proti hmyzu zhrňacie lamelové dvere servis balkónových roliet

www.balkony.net 0905 767 777

STAVEBNÉ PRÁCE, REKONŠTRUKCIE, ALTÁNKY, PRÍSTREŠKY, ZÁHRADNÉ CHATKY OPLOTENIA, MOBILNÉ DOMČEKY

Tel.: 0948 013 001 / 0951 765 571

PREDÁM NOVÝ DOM

5 izbový za 372.000 € v Tajove

Tel.: 0907 528 831

ARBORISTIKA

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

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

stromy AZ STAROSTLIVOSŤ O STROMY

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



Nové miešacie centrum CAPAROL v Banskej Bystrici.

Omietky aj farby v cenách priamo od výrobcu!

Navštívte nás na adrese **TEPORE, Kremnička 5 v Banskej Bystrici.**

Tepore
izolujte zdravo

Bezplatný týždenník

BYSTRICKO
BREZNIANSKO

EV 6221/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Jegerovova 14081/37
BANSKÁ BYSTRICA
bystricko@regionpress.sk

INZERCIA

Michaela Reichelová 0910 698 446

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (56.200 domácností)

Každý týždeň:

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín,
Dolná Mlčná, Dúbravica, Harmanec,
Homé Pršany, Hrochoč, Hronsek, Kyn-
ceľová, Lúbitová, Lučatín, Malachov,
Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky,
Priehod, Selce, Slovenská Ľupča, Tajov,
Vlkánová, Brezno, Čierny Balog, Dolná
Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predaj-
ná, ValaskáVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TT	49390	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	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 in Kalapahade na severných Andamanoch. „Pri predieraní sa hustým porastom myslíme na ľudí, ktorí sa rovnako ako my preskávajú 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 prideme do kaplniek, nikdy ich nenájde prázdné - 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 nejakú 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

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácií,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

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

NON-STOP

NÁBYTOK JAME

Čierny Balog
ponúka slovenské
SEDACIE SÚPRAVY
od firmy FINES
0905 631 594
www.jame.sk

Orez stromov

Arboristika

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

□ 0918545451 □ www.citytrees.sk

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390

-50% na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ • 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

Veterinárna ambulancia

MVDr. Miroslav Málus
Švermova 21/A, Fončorda (za Úsvitom)pre psov
a mačkyPrevencia - liečba - operácie - lab. dg.
zuby ultrazvuk - čipovanie - pet pasy

PRACUJEME NA OBJEDNÁVKU

PO - PIA 8:00 - 18:00 hod.; SO 8:00 - 12:00 hod.

Objednávate sa vopred na tel.: 0905 421 576

najneskôr pol dňa do predu, na SO najneskôr v PIA do 19:00 hod.

www.mvdrmalus.zzz.sk

VYSOKOTLAKOVÉ ČISTENIE

zámkovej dlažby
od machov,
olejových škvŕnČistenie hrobov,
fontán, bazénov

Genová ponuka ZDARMA.

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY, OBRUBNÍKOV

0907 812 052 | klimtexas@gmail.com

PERGOLY

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

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
B. Bystrica, Bernoláková 2 (Pod Novamedom)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160PREDÁVATE 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

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

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 utušujúcim 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.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie.tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»59R HLADA PRIATELKU 0904 076 379

»Si sama, si sám? Ozvi sa, je máj. zn. BB Tel.: 0917 150 318

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera BB medzera
Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP BB 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 začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.

Upozornenie! Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, BB zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 727 204

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou fahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využiť by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrančičku či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených listů ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie polička použijete na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či bylínok. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využijte ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa fahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



» ren
Ilustračné foto. zdroj foto planet_fox pixabay

Jarná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Bukové brikety

960 kg / ~~286€~~ **252€**

600 kg / ~~285€~~ **195€**

Smrekové pelety A1

1005 kg / ~~310€~~ **292€**

780 kg / ~~265€~~ **249€**

Drevo v kletke

1 prm / **172€**

1,7 prm / **210€**

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.skinfo@ekomax.skAkcia platí do vyčerpania zásob

SLOVREKLA

VŠETKO PRE VÁŠ DOM

PORADENSTVO - ZAMERANIE - MONTÁŽ

DVERE + ZÁRUBNE DO HRÚBKY MÚRU 300 mm SKLADOM!

245,00 € **270,00 €**

komplet so zárubňou od 12 mm - 179 mm komplet so zárubňou od 18 mm - 249 mm

cena samostatných dverí

155,00€

230,00 € **250,00 €**

komplet so zárubňou od 75 mm - 179 mm komplet so zárubňou od 180 mm - 249 mm

cena samostatných dverí

130,00€

245,00 € **270,00 €**

komplet so zárubňou od 12 mm - 179 mm komplet so zárubňou od 180 mm - 249 mm

cena samostatných dverí

155,00€

LAMELY VŠETKÝCH FARIEB

dub európsky	dub jesenný
betón svetlý	dub charleston

www.slovrekla.sk

Slovrekla s.r.o., Bernolákova 2, pod Novamed-om, BB
pon-pia 8:00 - 16:00
slovreklab@slovrekla.sk
tel.: 048/416 2568, 0918 933 914

Okná Parapety

Žalúzie interiérové, exteriérové Sietky

Vchodové dvere drevené, ocelové, plastové, hliníkové

Interiérové dvere obložkové zárubne pevné zárubne

Zasklievanie balkóny, terasy, zimné záhrady

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

SPRACOVANIE ÚČTOVNÍCTVA
JÚ, PÚ, mzdy, dane / 0907 718 981
info@maleconomy.eu

Predáme štiepané palivové drevo s dovozom
0940 870 613 ☎ 0944 304 589

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR

PREDAJ, MONTÁŽ KLIMATIZÁCIE

kontakt: 0905 753 983

CHOVATEĽSKÉ POTREBY - AKVARISTIKA

Horná 12, Banská Bystrica
(oproti hlavnej pošty, smerom k starému PRIORU)

- kompletná ponuka pre mačky, psov, hlodavcov, vtáky
- akvarijné rybičky + akvaristický sortiment

POZOR NA KLIETKE - obojky, pipety, šampóny a spreje

- rybky do jazierka

20% ZĽAVY NA AKVARISTICKÝ TOVAR, 30% ZĽAVY NA KLIETKY

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

ŽALÚZIE SIETE, SERVIS v BB 0907 536 783

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátuo kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky

☎ 0908 627 952

SOŠ Pod Bánošom vypisuje verejnú obchodnú súťaž na prenájom NEBYTOVÝCH PRIESTOROV s plochou 11 m² v priestoroch internátu školy.

Blížšie informácie na tel. čísle 0908 942 312

ZBER STARÝCH VOZIDIEL a trvalé vyradenie z evidencie, možnosť odvozu.

Po-Pia: 7,00 - 15,30

0944 530 853 045/53 33 644

Hrozil mu invalidný vozík! TO HO ZACHRÁNILO!

„Kolená ma tak boleli, že som nemohol chodiť. A keď som dostal tento nový vynález od svojich dcér, bolesť bola za pár dní preč.“

„Keď som bol mladý, chcel som žiť v meste. Ale môj starší brat ma predbehol. Mal som 17 rokov a Stano bol o 5 rokov starší. V meste stretol nejaké dievča a odsťahoval sa. Ostal som ja a moji rodičia. Keby som išiel do mesta aj ja, rodičia by zostali na farme sami. A môj otec bol chorý. **Mal rovnaký problém s kolenami ako ja donedávna,**“ hovorí Anton (72) z Košíc.

„Keď som mal 19 rokov, stretol som Terezu. Bývala v susednej dedine. Vzali sme sa, presťahovala sa do nášho domu a o rok neskôr sa nám narodili tri dcéry! **Áno, áno, tri naraz! Trojčatá!** Bola to senzácia pre celú dedinu!

Celý život pracujem na vidieku. Je tu veľa práce. Máme pole, veľa zvierat. Dlhú som bol fit.

Kolená ma začali bolieť až po šesťdesiatke

Hlavne po večeroch v tých nohách pulzovalo. Najprv stáčili tablety a mastičky. Niekedy to bolo lepšie, niekedy horšie. Boli dni, keď som normálne chodil a pracoval. Alebo že sa ráno ťažko vstávalo. Ale potom **bol každý deň nočnou porou.** Sám som nedokázal nič. Dcéry sa rozutekali po krajine, vydali

sa, manželka mala dlho problém s nohami. Nemal kto robiť! Začal som predávať zvieratá...

Chodieval som po doktoroch, ale **ani jeden nepomohol.** Predpísali mi lieky proti bolesti a boli také silné, že aj keď ma po ich užití kolena boleli menej, tak sa mi točila hlava. A bolelo ma brucho. K tomu všetkému som pribral 10 kíl, pretože som bol celý život v pohybe a teraz skoro vôbec.

Cítil som sa ako zbytočný mrzák!

Moje dcéry našli špecialistu v meste. Povedal, že **len operácia,** pretože zmeny na kolenách sú pokročilé. **Pomliaždená chrupavka, potrhane väzy...** Lahko sa povie **OPERÁCIA!** Otec mal opevnené koleno, po ktorých prestal úplne chodiť, pred smrťou sme ho vozili na invalidnom vozíku. A to bol pred chorobou obratný chlap! Keď sme ho posadili na tento vozík, skolaboval, neprešlo ani pol roka a bol mŕtvý.

V jednu nedeľu ma prišli navštíviť všetky tri dcéry. Také spokojné. Priniesli balík, povedali, že je zo Švajčiarska. Netušil som, čo sa deje: **aký balík, aké Švajčiarsko?!**

Ukázalo sa, že aj dievčatá sa mojej operácie báli, lebo si pamätali dedka na invalidnom vozíku. A stále pre mňa niečo hľadali. Dozvedeli sa o...

Biomagnetických analgetických regenerátorov kolenných kĺbov

Je to dlhý názov, ale odvtedy si ho pamätám.

Boli to také pásy na kolena. Novinka. Práve patentované vo Švajčiarsku. Dcéry objednali. Už vtedy som bol odradený a nechcel som to založiť, ale človeče vyhrajte so ženami! Začali ma otravovať, aby som to nosil. Nakoniec som mával rukou. Bol večer, ukázalo sa, že tieto pásy sú pohodlné, tak som v nich išiel spať. Ráno som vstal z postele, išiel do kuchyne, urobil si kávu, sadol si s hrnčekom a... **zrazu som si uvedomil, že CHODÍM normálne, nekulhám ako posledné roky!** Kolená ma bolia stále, ale menej ako deň predtým. Pozerám, a mám tieto regenerátory na kolenách, podarilo sa mi na ne cez noc zabudnúť. Kričím na manželku: **Zdá sa, že to funguje!**

Tieto regenerátory som nosil každý deň. Na pár hodín. Alebo som v nich spával. Po asi 3 týždňoch manželka hovorí, že to bolo ešte o 2 týždne bližšie, **vôbec som nemal bolesti!** Vrátil som sa k svojim aktivitám. Mal som viac energie ako pred týmito bolesťami! Kúpil som zvie-

ratá. Ešte viac, lebo práca ide rýchlejšie. Asi po mesiaci som sa rozhodol, že by sa možno oplátilo ísť k lekárovi, aby mi tieto kolena zrentgenoval. **Nikdy som nevidel tak šokovaného muža!**

Kolená ako nové! Ako ste to urobili?! Opakoval lekár znova a znova.

Odvtedy prešli 4 mesiace, mám pocit, že **mám 30 rokov.** A moja žena hovorí, že ona sa cítiako 20-ročná, lebo po mne nosila regenerátory a už ju nebolia nohy!

Anton

BIOMAGNETICKÉ ANALGETICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÝCH KĽBOV

– je najnovším vynálezom Švajčiarskeho inštitútu modernej ortopedie. Pracovali na tom najlepší odborníci v krajine aj na magnetoterapiu. Hypoalergénny materiál prispôsobený tvaru ľudského kolena obsahuje **4 maximálne silné neodýmové biomagnety.** Vysielaajú energetické vlny, ktoré prenikajú do pokožky a prenikajú

hlboko do štruktúry poškodených tkanív. **Šľachy, meniskus, väzy a kĺbová chrupavka môžu byť prestavané.** 97,6% užívateľov biomagnetických regenerátorov kolenného kĺbu pocítilo jasnú úľavu od bolesti už po prvom použití. Kompletná regenerácia poškodených tkanív kolena sa môže uskutočniť v priebehu **14-33 dní.**

- + Hypoalergénny, priedušný materiál
- + Pre ženy a mužov
- + Jednoduché nasadenie
- + Účinnosť za 14-33 dní, min. 3,5 hodiny denne
- + Čím dlhšie a častejšie ich nosíte, tým rýchlejší je efekt – možno nosiť aj na noc
- + Vďaka spevneniu kĺbových štruktúr zvnútra sa neduhu nemusia vrátiť
- + Pomáha urýchliť rehabilitáciu kolena



Výkon
4 x
500 Gs

Švajčiarska magnetoterapia u Váš doma!

Biomagnetické analgetické regenerátory kolenného kĺbu debutujú na našom trhu. Distribútor preto ponúka 100 regenerátorov **ÚPLNE ZADARMO!**

Akcia platí len do 17.05.2024
Rozhodujúce je poradenie prihlášok.

Volajte:

044/230 41 50

Pon - Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00
(Bežný miestny hovor bez príplatkov)

100 kusov za 0 €!

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 objaviť 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 oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezskom 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 nezapomnite ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho priľahlé okolie. Výnimočnou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povesť o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľ Štefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokkej 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 výnimočne 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 užúčku 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 priechod 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 náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným 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**

Čistenie a kontrola
komína
s revíziou
správou

29 €
S DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a
oddechtovanie komínov

0914 276 111
0915 483 234
kominarstvo-mitas@centrum.sk

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umývanie škrídlí a eternitu

0940 167 755

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové
a nosníkové kurčiatka
husi, kačky,
husokacky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

VÝPREDAJ



AVON TYRES 205/55 R16 91V

~~109,90 €~~ **54,90 €**

v pneuservise alebo online: www.mikona.sk

MIKONA
... ON THE ROAD

ZV7



VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov
a budete kľudne spať
- opravy asfaltových a plechových
striech - lokálne aj celoplošne
novými elastickými materiálmi
so životnosťou min. 30 rokov
v cene už od 12,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie
cenovej ponuky **zadarmo**

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

VÁŠ OSOBNÝ ZÁHRADNÍK



ZÁHRADNÉ SLUŽBY

0907 383 950 f Grassy Liptov

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

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_Akyurt 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 elektro- nických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

PRAKTIK PUMP
Profesionálny partner pre Čerpacie technológie

ČERPADLÁ - VODÁRNE - NÁDRŽE - PRÍSLUŠENSTVO

NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV,
NIE V ZMIEŠANOM OBCHODE.

AKCIA

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

PRAKTIK PUMP, TEN OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!!



TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI

MALOOBCHOD - VEĽKOOBCHOD

* na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov
www.praktikpump.sk

**NÁTERY
STRIECH**
CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie
od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný
žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

**FRÉZUJEME
PO CELY
ROK**

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

DREVENÉ konštrukcie



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE TERASY
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
PRÍSTREŠKY
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
BALKÓNY a LODŽIE
SCREENOVE ROLETY
BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK

0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.
My sa o všetko postaráme.



HLINÍKOVÉ konštrukcie



BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viaceré rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužitú plastovú boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladáť a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhoďením PET fliaš do kontajnera zmenšite ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistíte, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

- pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a nepríjemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,
- staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservise,
- ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

- starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričky poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete oblečenie, ktoré je vám ľúto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,
- nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.
- použité batérie odneste do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektro-materiálu predáva prípadne na zberný dvor.

» 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 tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA
2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR /1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR /1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaním 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 „hydroxyprolin“, 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 známok 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 Piátka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon



WWW.REGIONPRESS.SK

**BUKOVÉ
brikety**Čistý produkt
zo 100% čistého bukového
dreva, bez umelín, lepidiel
alebo škodlivín,
našej vlastnej výrobynízka popolnosť
nedechtujú
pre všetky typy pecok,
sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

AKCIA
249€ROZMER BRIKETY
155 x 90 x 60mmvýhrevnosť: 16,36 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

24-0040

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**FRÉZOVANIE
od 15€/bmREKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA
na materiál 40%

- PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

46-0007-1

**SBS
LAMA SK**prijme bezpečnostných
pracovníkov
na obchodné prevádzky
v Banskej
Bystrici1 000 € brutto / mesiac
POS nutný!

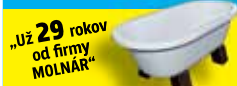
0948 491 167

96-0009

ŠTAHOVANIE
DOPRAVA **PRIMA**
0915 829 947

WWW.STAHOVANIEPRIMA.SK

65-008

**GLAZÚROVANIE
VANÍ**„Už 29 rokov
od firmy
MOLNÁR“0903 405 588
0905 983 602

32-0008

STAVEBNÁ FIRMA PRÍJME**MAJSTRA, PRÍPRAVÁRA, ZÁSOBOVAČA**
(kumulovaná funkcia)

kontakt: ☎ 0905 656 319

19-0006

**Lesy Slovenskej republiky,
štátny podnik,**Odštepny závod lesnej techniky,
Mičinská 33, 974 01 Banská BystricaOdštepny závod lesnej techniky, Mičinská cesta 33,
Banská Bystrica, pracovisko Margecany

Prijme do zamestnania

údržbára(bežné drobné opravy v interiéroch
+ údržba zelene v okolí budov)Druh pracovného pomeru: Dohoda
Platové podmienky: 5,96 € (brutto)Kontakt: p. Ing. Jaroslav Výboštok,
+421 918 333 346
e-mail: jaroslav.vybostok@lesy.sk

91-0009

800 € / 2 TÝŽDNEOblíbené jarné práce
na Českých Chmelnicích

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.

Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká,
ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy**
16.5. alebo dohodou. Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.Viac na **0948 880 673** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).**Jobbees** - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

08-0002

Hľadáme šikovného kolegu/kolegynku do tímu

**ŠPECIALISTU PRINTOVEJ
A ONLINE REKLAMY**

pre Bystricko

Mzdové podmienky (brutto):
1 000 - 1 200 EUR/mesiac + odmeny za výsledkySvoju žiadosť spolu so životopisom pošlite
na e-mailovú adresu: job@regionpress.sk**KFC****ZAHRYZNI SA****DO NOVÝCH VÝZIEV!**

Pridaj sa do nášho tímu.

PRACOVNÍK KFC
BANSKÁ BYSTRICA (DRIVE THRU)Mzda (plný úväzok):
od 1 015 €/mesiac+ príplatky a výkonnostný bonus
+ náborový bonus 300 €Svoj životopis nám pošli na:
kariera@qweurope.com

81-0077

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

0940 723 073
trofej.eu@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 BLIŽÍ!

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.MONITTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONITTER.SK