

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem

INZERCIA
0907 727 201

ZVOLENSKO

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

ŠIMUNEK *Kompletné*
STAVBA • INTERIÉR • KÚRENIE
rekonštrukcie
domov a bytov
www.stavbysimunek.sk **0904 525 084**

NEODTEKÁ !!!
KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!
www.profidemont.sk **0919 175 335**

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.
 Po-Pia: **0944 530 853**
7,00 - 15,30 **045/ 533 36 44**

Samozber
jahôd



V ovocnom sade
v Tekovskej Breznici

Informujte sa:
0908 906 510, 0905 717 375
www.sadytekova.sk

KÚPIM
BYT, DOM

aj zadĺžený, v exekúcii,
aj v dedičskom konaní
0948 001 811

Hľadám partiu
na výrobu metrinvy v lese
Zvolen
tel.: **0948 902 721**

**RUSI ZAÚTOČIA
NA SLOVENSKO**

Ak EÚ zlyhá v pomoci brániacej sa Ukrajine, je to len otázka času. Preto je veľmi dôležité voliť do EP ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nepredajú. My Vás nezradíme.

22 **HNUTIE SLOVENSKO**
ĎAKUJEM za Vašu podporu



KAMENÁRSTVO
WellStav s.r.o. DETVA

- komplet kamenárske práce
- 1-hroby, 2-hroby, viachroby, urnové komplety
- svetlý, tmavý, farebný kameň
- obnova starých hrobov
- renovácia písmá (zlato, striebro)

V cene jednohrobu, dvojhrobu alebo viachrobu ZDARMA:
100 ks písmen, svietnik, váza, doprava + zameranie

Ľubomír Adamec
tel.: **0903 162 933**

www.wellstav.sk

**STAČÍ IBA
ZAVOLAŤ
A MY PRÍDEME
AŽ K VÁM**



S nami je práca zábavou!



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

1. DAY **OBCHOD**
NA JEDNOTKU!



**ZNAČKOVÝ
ALKOHOL**



**ORIGINÁLNE
DARČEKY**



**EXKLUZÍVNE
POTRAVINY**



facebook.com
/1dayKrupina

SKVELÉ CENY CELÝ MÁJ!

1.DAY KLUB
Rum
Bumbu Originál
40 %; 0,7 l
1 l = 42,84 €
UŠETRI 6 €
35,99
29 99



Whisky
Jack Daniel's
40 %; 0,7 l
1 l = 29,98 €

UŠETRI 5 €
25,99
20 99



1.DAY KLUB
Vino Pereg
z čiernych ríbezlí
0,75 l
1 l = 7,99 €
UŠETRI 1,50 €
7,49
5 99



Všetky akciové produkty platia do 31.5.2024, alebo do vypredania zásob. Akcia platí iba pre predajne 1. day uvedené nižšie. Ceny pri produktoch, kde je vyobrazená klubová karta, platia len pre členov vernostného programu 1. DAY KLUB. Fotografie sú ilustračné. Ceny sú uvedené v eur s DPH. Zmena cien a chýb v tlači vyhradená. Alkoholické nápoje len od 18 rokov. Konzumujte zodpovedne.

KRUPINA, ŽELEZNIČNÁ 3111/4 (LIPA PARK)



Správna voľba

46% ZĽAVA

0.79

0.42

• (100g = 0.21)
Smetanový mňam jogurt 200g, rôzne druhy



30% ZĽAVA

0.79

0.55

Trvanlivé mlieko 1l polotučné 1.5% tuku



31% ZĽAVA

1.89

1.29

• (1l = 0.52)
Pepsi/Pepsi Zero/Mirinda/7 UP Zero 2.5l, * nápoj za obal 0.01 €



41% ZĽAVA

1.89

1.11

• (1l = 0.44)

OD PONDELKA

OD PONDELKA 20. 5. DO NEDELE 26. 5. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL

43% ZĽAVA

6.72***

3.79

Konzumné zemiaky ružové 5 kg balenie, varný typ B - prílohové práne

1 kg iba

0.76



52% ZĽAVA

4.00***

1.89

Nektárinky 750 g balenie



33% ZĽAVA

5.98

3.99

Mleté bravčové mäso XXL 1 kg balenie z pliecka



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



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobku. **Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na jednotnosť produktu z ekvívneho týtáka. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 20. 5. do 26. 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.

POZÝVAME VÁS

Prinášame vám krásu slovenského ľudového tanca, hudby a spevu v podaní legendárneho umeleckého súboru

Lúčnica



24. MÁJA 2024

NÁMESTIE SNP ZVOLEN
20.00 HOD

VSTUP ZDARMA

— weishaupt —

30 ROKOV NA SLOVENSKU



Mesto Zvolen

Bezplatný týždenník
ZVOLENSKO
DETVANSKO-KRUPINSKO

EV 6201/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 3, týždeň 20/2024.

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA
Mariana Kučerová 0907 727 201

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:
Zvolen, Detva, Hriňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Vígľaš, Krupina, Bzovík, Dudince, Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Niva, Hronská Breznica, Kováčová, Lieskovec, Očová, Pľešovec, Podzámčok, Sása, Sielnica, Sliac, Zvolenská Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská Slatina



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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
GE	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENEC-KV-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	ZIARSKO-ZC-BS
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

INZERÁT tu už za **14 €**+DPH
0907 727 201 / kucerova@regionpress.sk

POŽIČOVŇA / NA PRENÁJOM:
DODÁVKY-OSOBÁKY-VOZÍKY-SKLADY
☎0908 888 988 / ZVOLEN, J. JESENSKÉHO 89

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

KOSÍM KROVINOREZOM
počas celého roka | Tel.: 0940 870 790

Mulčovanie trávnatých plôch / zarastených pozemkov.
Veľké aj malé pozemky.
+421 948 164 468 | hliva.matusi@gmail.com

ČISTIACE PRÁCE DOMÁCNOSTÍ A VOZIDIEL
TEPOVANIE-PARNÉ ČISTENIE-UMÝVANIE OKIEN-DEZINFEKCIA
0911 917 920 | maron.autodetailing@gmail.com
www.maron-autodetailing.sk

TREDDY ☎ 0918 870 344 | @tredy_bb
MALIARSKÉ A NATIERAČKÉ PRÁCE + UPRATOVACIE 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

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m

HĽADÁME KUCHÁROV Perfektný plat, zabezpečené ubytovanie
0915 093 526
pavel.sarina@gmail.com

PERGOLY ● **BIOKLIMATICKÉ**
naklápacie lamely
● **strecha**
s polykarbonátom
● **strecha so sklom**
● **strecha rollovacia**
● **zimné záhrady**
SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

AKCIOVÁ CENA

205/55 R16 91V
74,90 €
MIKONA
... ON THE ROAD

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNÉ
Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA
Kontakt:
kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328
SŤAHOVANIE
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

22. mája 1908 Výročia a udalosti
bratia Wrightovci patentovali svoje **lieta-dlo**

PLASTOVÉ OKNÁ
výrobca okien a dverí z PVC a hliníka
vonkajšie žalúzie a rolety
garážové brány
Dobré Zvolen, s.r.o.
OK NO
EUROCOLOR
JARNÉ ZĽAVY
REHAU
Zvolen, ul. JESENSKÉHO 4707, (bývalý areál ZDROJ)
tel.: 0905 967 427
dobreoknozvolen@gmail.com
Po - Pia 9.00 - 17.00 hod.
www.dobre-okno.sk

Dražba auctio
Dražba bytu na Pražskej ulici vo Zvolene
Miesto dražby: Notársky úrad, JUDr. Jozef Brázdil, PhD., Bystrický rad 314/69, 960 01 Zvolen, zasadacia miestnosť
Dátum a čas: 10.06.2024 o 11.00 hod.
Najnižšie podanie: 101.000,- Eur
Dražobná zábezpeka: 15.000,- Eur
Minimálne príhodenie: 100,- Eur
Termíny obhliadok: dňa 20.05.2024 o 10:00 hod. dňa 03.06.2024 o 10:00 hod.
Predmetom dražby je nehnuteľnosť vedená Okresným úradom Zvolen – Katastrálnym odborom, nachádzajúce sa v:
• Okres: Zvolen
• Obec: Zvolen
• Katastrálne územie: Zvolen
• List vlastníctva číslo 6038:
A. byt číslo 1
• na 1. poschodí, vo vchode č. 11, nachádzajúci sa v bytovom dome (popis stavby: Bytový dom, ul. Pražská) so súpisným číslom 1451 na parcele registra „C“ číslo 3410/63, parcele registra „C“ číslo 3410/62, parcele registra „C“ číslo 3410/662 a parcele registra „C“ číslo 3410/64,
• bytovom dome (popis stavby: Bytový dom, ul. Novozámocká) so súpisným číslom 1453 na parcele registra „C“ číslo 3410/61 a parcele registra „C“ číslo 3410/60,
B. podiel priestoru na spoločných častiach, spoločných zariadeniach domu a na príslušenstve vo veľkosti 4844/589416 – in k celku.
Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 3410/62 pod stavbou s. č. 1451 nie je evidovaný na liste vlastníctva.
Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 3410/63 pod stavbou s. č. 1451 nie je evidovaný na liste vlastníctva.
Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 3410/64 pod stavbou s. č. 1451 nie je evidovaný na liste vlastníctva.
Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 3410/662 pod stavbou s. č. 1451 je evidovaný na liste vlastníctva č. 6682.
Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 3410/60 pod stavbou s. č. 1453 nie je evidovaný na liste vlastníctva.
Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 3410/61 pod stavbou s. č. 1453 nie je evidovaný na liste vlastníctva.
v podielovom spoluvlastníctve: Halmo Peter a Halmo Rastislav, každý v spoluvlastníckom podiele: ½
Predmet dražby sa draží tak ako „stojí a leží“.
Všetci záujemcovia o obhliadku sa ohlásia pred termínom obhliadky na tel. č.: 0910 460 926
Viac informácií sa dozviete na **www.auctio.sk**

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel: 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám seno, slamu, malé aj veľké balíky. Tel: 0905518454

»Predám do dobrých rúk potkaníkov „Dumbo“, rôzne farby. Tel: 0948222556

»Predám 3 mesačného capka po výbornej dojke, dve 3 mesačné kozičky po prvoroďičke. Všetky kozy sú bezrohé, bielej farby, capko má kúsok hnedej srsti a pod krkom "gorálky". Lokalita Detva. Cena dohodou. Tel: 0944478521

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré hodinky, bankovky a mince. Tel: 0905767777

»Odkúpim veci povalové zo starých pajt, mince, bankovky a iné. Tel: 0903868361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»Predám podiel spoločnej nehnuteľnosti v Urbárskej spoločnosti Sielnica. Tel: 0904354916

14 RÔZNE / iné

»Hľadám človeka, ktorý by vedel urobiť z video pásky DVD. Tel: 0907812591

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Som obyčajný muž, mám 51 rokov a veľmi rád by som spoznal ženu na trvalý vzťah. Kontakt v redakcii.
»Seriózny rozvedený muž, hľadá vzťah so ženou nad 62r. SMS 0903404189
»Nemáš s kým ísť na prechádzku, výlet ai. Kovid mi zobral susedov aj kamarátku, tiež si sama, hľadám si kamarátku seniorku na volný čas, len zo Zvolena, nájde sa, ozvi sa som žena. Tel: 0908355554

Chcete si podať inzerát?

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

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 operátorov 02 a 4ka.**

Gotický kostol v Plešivci

V kostole Reformovanej kresťanskej cirkvi v Plešivci sa podarilo oživiť pamiatky a maľby, ktoré nám ponúkajú hodnotný pohľad do stredovekých čias. Nový život dostali najvzácnejšie a najoslávnejšie časti kostola - jeho gotické fresky. Pozornosť bola venovaná ich zreštaurovaniu a prezentácii v ich najlepšej možnej podobe.

Gotický kostol v Plešivci je skutočným pokladom gotickej architektúry. Stavba zo 14. storočia s bohatou freskovou výzdobou, s pohrebnou kaplnkou a klasicistickou zvonnicou je rodovým kostolom rodiny Bubekovcov. Vďaka zachovanej freskovej výzdobe výnimočnej kvality patrí medzi významné kultúrne pamiatky, pričom sa od roku 2022 hrádza značkou Európske kultúrne dedičstvo. „Gemer sa pomaly stáva umeleckým srdcom turistického mapy Košického kraja a jeho pôvab a históriu si už teraz môžu návštevníci naplno užít. V rámci dotačného programu Terra Incognita sme investovali 13 tisíc eur do obnovy fascinujúcej freskovej výzdoby. Cieľom projektu bolo odstránenie najväčšej bariéry, prístupnosti kostola širokej verejnosti a zveladenie malieb nachádzajúcich sa v interiéri. Táto iniciatíva nám umožnila znovu obdivovať majstrovstvo a talent autorov, ktorých umelecké korene siahajú až do Talianska,“ povedal Rastislav Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja.

Gemerské turistické bohatstvo

Región Gemer ponúka krásy prírody,

hodnotné historické pamiatky, podzemné unikátne jaskyne, tradície, ale aj gastronomické zážitky. Najvýznamnejšie turistické lokality tohto kedysi banického regiónu hrad Krásna Hôrka, Gombasecká jaskyňa či Betliar, dopĺňajú ďalšie atraktívne miesta, ako sú nedávno otvorený Zipline v Gombaseku, Včelí raj v Betliari alebo virtuálni sprievodcovia po gemerských kostolíkoch Štítnického okruhu, do ktorého patrí Kostol reformovanej kresťanskej cirkvi v Plešivci spolu s evanjelickými kostolmi v Štítniku, Ochtinej a Kocelovciach, teda štyri autentické sakrálne stavby, ktoré sú súčasťou vyhľadávanej Gotickej cesty. Keďže spojenie medzi jednotlivými kostolmi je pre turistov pomerne náročné, ponúka Košice Región Turizmus na trase Plešivec – Štítnik – Ochtiná – Kocelovce – Štítnik pravidelne každú sobotu od 15.6. do 14.9.2024 prepravu mikrobusem po Gotickej ceste.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus



» [ren](#)



Obec Kováčová - MKS Kováčová
Asociácia furmanov Slovenska
21. ročník



DEŇ KOŇA

Záprahové preteky

25. máj 2024 o 10:00 hod



Kúpeľný areál Kováčová

Súťažné disciplíny:

- záprah slalom cez prekážky
- rýchlostná - záprahy dvojice
- práca s klátom
- silová v páre

Sprievodný program:

- vozenie na koči
- remeselné stánky
- detské atrakcie

Sponzori:



Mediálny partner:



77-0086

BOBRIA SILA

V AKCII

DOKÁŽETE ČOKOLIEK S

NAŠA MÁJOVÁ PONUKA

Top cena¹

49,99
od

¹Cena od platí pri kúpe 4 a viac kusov.

VOSTER FALCOVÉ INTERIÉROVÉ DVERE ARUBA 4/4, LAKOVANÉ, DUB ŠKANDINÁVSKY, 80 Ľ
Interiérové dvere presklené, MDF rám opláštený HDF doskami, lakované. Pravé/ľavé. Šírka: 60, 70, 80 a 90 cm. OBI č. 1006667 a i.

Top cena²

6,49
m² od

²Cena od platí pri kúpe od 25 m².

KAINDL LAMINÁTOVÁ PODLAHA MASTERFLOOR LAMINATE DUB BODENSE 1383 x 193 x 7 MM
Rozmery: š 19,3 x d 138,3 cm, hrúbka 7 mm. Obsah balenia 2,669 m². OBI č. 2004000

Top cena³

8,99
m² od

³Cena od platí pri kúpe od 25 m².

DLAŽBA METROPOLIS BEIGE 30 x 60 CM
Hrúbka 7,5 mm, trieda oteru 4. Protišmyková úprava R9. Mrázuvzdorná, rektifikovaná. Vhodná do interiéru aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva. 1,620 m²/balenie (9 ks). OBI č. 2325454 a i.

NAJDOVEREJNIEJŠIA ZNAČKA 2023

obi.sk

¹Cena pri kúpe 1 ks: 59,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváratosti kridla: 49,99 €/ks. ²Cena pri kúpe 1 bal.: 6,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m² (9 bal.): 6,49 €/m². ³Cena pri kúpe 1 bal.: od 9,49 €/m². Cena pri kúpe od 25 m² (15 bal.): 8,99 €/m². Platí od 2. 5. do 31. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.

33-0009

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výťahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotykame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,” pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,” vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávajú väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygieny všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,” zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použitím farebného encyklopédia, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebné obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,” dodáva Jana Hamade.

Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkani.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

INZERCA ZVOLENSKO
0907 727 201

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
slovenská firma
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
ZÁRUKA 25 ROKOV
zameranie odborné poradenstvo
cenová kalkulácia ZDARMA!!!
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
0948 012 507 • www.profikominy.sk

PREDAJ, MONTÁŽ KLIMATIZÁCIE
kontakt: 0905 753 983

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
0948 300 988

TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE
strechy - altánky - šalovanie schodov rekonštrukcie a opravy
0904 820 681

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

BUKOVÉ brikety
Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby
AKCIA 249€
nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy pecí, sporákov a krbov
ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm
výhrevnosť: 19 MJ/kg popolnosť: 1,3%
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
frézovanie od 15€/bm
• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%
0904 157 144, 0903 874 784

Linka pomoci pre deti

Deti sa môžu stretnúť s násilím, ktoré má veľa podôb. Či už je to násilie fyzické, psychické, sexuálne, týranie, zanedbávanie, šikanovanie, kyberšikanovanie, sebaopoškodzovanie. Pre všetky deti, ktoré sa ocitli vo vážnej situácii a hľadajú pomoc alebo niekoho s kým sa o tom môžu porozprávať je k dispozícii Národná linka na pomoc deťom v ohrození VIAC AKO NI(c)K.

Národná linka na pomoc deťom v ohrození VIAC AKO NI(c)K funguje na štyroch základných pilieroch, ktorými sú súkromie, dôvera, riešenia a zodpovednosť. Vysokoškolsky vzdelaní, odborne vyškolení konzultanti poskytujú rýchlu pomoc formou dištančného online poradenstva, prevencie, ale aj krízovej intervencie prostredníctvom četovej a e-mailovej komunikácie. Komunikácia na webovej stránke www.viacakonick.sk alebo cez mobilnú aplikáciu formou, prípadne prostredníctvom emailu na adrese pomoc@viacakonick.gov.sk umožňuje deťom a mladým ľuďom, aby sa mohli s dôverou kedykoľvek obrátiť a nájsť riešenie ich situácie nepretržite 24/7, teda 24 hodín denne a 7 dní v týždni.

Linka je anonymná a bezplatná

Národná linka na pomoc deťom v ohro-

zení VIAC AKO NI(c)K je anonymná a bezplatná, dopĺňa systém už existujúcich liniek, ktoré rovnako pomáhajú a radia ľuďom v rôznych ťažkých životných situáciách. Dištančná forma pomoci zabezpečuje maximálne súkromie a priestor zdôveriť sa. Na linku sa môžu obrátiť aj deti, ktoré poznajú vo svojom okolí mladého človeka s problémom a chcú mu pomôcť. Rovnako tak môžu národnú linku kontaktovať aj dospelí klienti s podnetom k riešeniu prípadu násilia na dieťati.

Ochrana detí pred násilím

Národná linka na pomoc deťom v ohrození je jednou z aktivít Národného projektu Prevencia a eliminácia násilia a sociálneho vylúčenia prostredníctvom národných liniek pomoci, ktorého cieľom je zefektívnenie systému ochrany detí pred násilím, zvýšenie efektivity subjektov pri riešení problematiky násilia páchaného na deťoch, zvyšovanie profesionality, informovanie odbornej i laickej verejnosti o danej problematike. Národný projekt implementuje Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny Bratislava a odborným garantom je v rámci MPSVaR SR Národné koordináčne stredisko pre riešenie problematiky násilia na deťoch.

» red



**Mesto Detva vyhlasuje
verejnú obchodnú súťaž**



na predaj **BUDOVY**
ROZOSTAVANÉHO OKRESNÉHO ÚRADU

Minimálna celková kúpna cena je **999.999,- €**.
Lehota na podanie návrhov je **do 30. 06. 2024 do 10:00 hod.**

Viac informácií na úradnej tabuli Mesta Detva:
www.detva.sk

<https://www.detva.sk/oznamy-uradnej-tabule.html>



23. mája 1805

Napoleon Bonaparte bol v milánskej katedrále korunovaný **za talianskeho kráľa**

Výročia a udalosti

Optický internet od DIGI



Rýchlosť až
400 Mbit/s



**Viac už
hľadať
nemusíte!**

DIGI
S L O V A K I A

▶ digislovakia.sk ☎ 0850 211 112

Akčný mesačný poplatok 1 € za základný balík na obdobie prvých 3 mesiacov platí pri využití a splnení podmienok kampane „1 EUR na 3 mesiace 2024“ a Bonusu na inštaláciu/aktíváciu služby. V závislosti od typu služby môže byť pre jej využívanie potrebné komerčné zariadenie/zariadenia, ktorých nájom je osobitne špecifikovaný. Informácie o Bonusu a poplatkoch sú uvedené v Cenníkoch, ktoré sú spolu so všetkými informáciami a kampaňovými listami dostupné na www.digislovakia.sk. Tento marketingový materiál má iba informatívny charakter.

Zakladáme minijazierko

Vodný prvok dokáže skrášliť každý priestor a zlepšiť aj mikroklimu. Vhodným riešením môže byť jazierko. Ak po ňom túžite, založiť si ho môžete nielen v záhrade, ale aj na balkóne či terase.

Menšie jazierko nevyžaduje veľa priestoru a ani starostlivosti, a tak, ak chcete mať v menšej záhrade či na balkóne vodu, táto forma je pre vás ideálna. Vytvoriť si ho môžete celkom jednoducho, postačí zopár drobností, ktoré zakúpíte v predajniach pre záhradkárov, niečo možno nájdete aj doma.

Budeme potrebovať:

- nádobu – môže to byť starší sud, koryto či plechová vanička, kaďa alebo veľký kvetináč – myslíte však na to, že by mala mať objem aspoň 25 litrov,
- hrubá čierna fólia,
- vodné rastliny – o ich výbere sa poraďte v záhradníctve. Môžete si zvoliť veľmi efektívne na hladine plávajúce rastliny, prípadne lekná, napríklad: Hyacint spec - veľmi pekná na hladine plávajúca rastlinka, kvitne fialovými kvetmi a obľubuje slnko, prípadne Leknica Nuphar - rastie v stojatých alebo pomaly tečúcich vodách, listy a kvet plávajú na hladine a obľubuje najmä

snečné stanoviská
• kamene.

Takto sa to podarí:

- zvolte si nádobu a poriadne ju očistite,
- keďže nádoba musí byť vodotesná, vyložte ju hrubou čiernou fóliou,
- na dno nádoby umiestnite kamene a kvetináče či košíky s vodnými rastlinami – v hlbšej kadi môžete pokojne pestovať aj lekno,
- nádobu napustíte vodou.

Nezabudnite: Pamätajte aj na prezimovanie vodných rastlín. Premiestniť ich v zimnom období môžete, prípadne aj s celou nádobou napríklad do chladnej pivnice.



» ren

zdroj foto rgerber pixabay

Kvitne lipa – využite jej prírodnú liečivú silu

Lipa patrí medzi stromy, ktoré podľa príjemnej prenikavo sladkej vône a tvaru listov spoznávajú ľudia už zďaleka. Najcennejšou časťou lipy sú jej omamne voňajúce kvety. Vďaka mnohým zdravím prospešným látkam, či už ide o vitamíny C a E, flavonoidy, triesloviny alebo éterické oleje, sú účinky lipových kvetov nezameniteľné so žiadnym iným stromom.

Ako približujú na sociálnej sieti odborníčky z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava, lipa je prírodný všeliek. Vďaka množstvu antioxidantných látok a flavonoidov podporuje imunitný systém, vďaka trieslovinám má potopudné a močopudné účinky, vďaka slizovým látkam v listoch a éterickým olejom dokáže pomôcť pri zápaloch. Lipa má tiež priaznivé účinky na respiračný trakt a môže sa využiť pri bolestiach hrdla ako kloktadlo, či pri kašli ako podporná liečba na rozpúšťanie a vykašliavanie hlienu. Rovnako tiež priaznivo podporuje trávenie – výťažok z lipy môže byť súčasťou laxatív – pôsobí proti zápche a plynatosti. Lipa podporuje nervovú sústavu – pomáha pri tlmení bolesti nervového pôvodu a uvoľňuje stavy úzkosti a nespavosti, pričom pri neurózach pomáha lipový kúpeľ, prípadne obklady. Rastlinka sa používa napríklad aj pri výrobe ústnych vôd, zlepšuje zdravie vlasov a využíva sa aj na ošetrovanie pleti.

Zber a sušenie

Súkvetia lipy zbierame v júni a v júli, v čase kvitnutia kvetov. Rozložíme ich v tenkých vrstvách na plech a sušime v tieni. Skladujeme ich v tmavej uzatváraťelnej nádobe.

Použitie: Sušené kvety lipy sa najčastejšie využívajú na prípravu čaju a to tak, že 2 čajové lyžičky sušeného lipového kvetu nasype do šálky a zalejeme vriacou vodou. Odvar necháme prikrytý lúhovať 10 až 15 minút a následne ho scedíme. Čaj popijame vlažný.

Pozor – neprežeňte to

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy so svojim lekárom.



» ren

zdroj foto pixabay

Samozber jahôd

Zabokrekry n/Nitrou (okres Partizánske) za čerp. stanicou GAS

cena
3,00€/kg

Samozber
hrachu
onedlho

Po.-So. 7.00-18.00

Tel.: 0918 913 273
0905 216 354

Začínáme už čoskoro. Aktuálne informácie na:
facebooku jahodyzabokrekry a na www.samozberjahod.sk



DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

GLAZÚROVANIE VANÍ

„UŽ 29 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA

0905 555 863

LB Liaheň Bzenica = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA – ponuka:

Predaj každú sobotu bez objednávok:
- vysoko nosivé mládky NOVINKA r. 2024, „tovareň“ na vajíčka Lohmann Brown 15 a viac týždňové od 9,9 €/ks. Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h.
Znaška jún 2024.
Predaj hydiny na objednávku v máji až júni:
- 1 dňové brojlerové kurčatá; 2 týždňové kačky / mulardy / husi

Naša aktuálna ponuka viď 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

Pozývame Vás na tradičný

SAMOZBER JAHÔD

pri obci Ostratice

3,00 €/kg

jahody na slame - pohodlný zber, čisté jahody
zber po-ne od 7.00 do 18.00

Každý deň aktuálne info na
www.bioplant.sk [bioplant](https://www.facebook.com/bioplant)

Kontakt: 0908 966 078, 0908 977 926, 038 768 84 15

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**

VOLNÉ MIESTA

NÁDEJ

DOMOV PRE SENIOROV
SLOVENSKÁ LUPČA
Czambelova 19

Naším poslaním je zabezpečiť lepšiu kvalitu života pre našich starších klientov a ich rodiny poskytovaním spoľahlivej a cenovo dostupnej starostlivosti.

CENA OD 850 EUR

www.dssnadej.eu

+421 917 123 307 info@dssnadej.eu

Právo na prvé zamestnanie

Desiatky mladých ľudí získavajú svoje prvotné pracovné skúsenosti vďaka projektu štátnej pomoci Právo na prvé zamestnanie. Tento projekt im pomôže získať požadované pracovné zručnosti a zároveň umožní zamestnávateľom získať nových pracovníkov.

Súčasťou projektu je možnosť pre zamestnávateľov zaškoliť nových pracovníkov takmer bezplatne, pričom rezort práce preplatí 90 % celkovej ceny práce zamestnanca po dobu 6 mesiacov. Žiadať o príspevok na podporu pracovného miesta v rámci tohto projektu je možné na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny.

Projekt cieľi na mladých ľudí

Cielom projektu Právo na prvé zamestnanie je podporiť vznik pracovných miest pre nezamestnaných. Je určený pre všetkých uchádzačov o zamestnanie, ktorí sú evidovaní na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny minimálne dva mesiace a ešte nemali pracovný pomer trvajúci viac ako šesť po sebe nasledujúcich mesiacov. „Projektom cieľime najmä na mladých ľudí, ktorí skončili strednú alebo vysokú školu a ešte nemajú pracovné skúsenosti. Často pre nich vzniká paradoxná situácia, kedy zamestnávateľia od nich vyžadujú skúsenosti, no noví absolventi nemajú možnosť získať túto prax inde ako práve v zamestnaní,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. „Projekt Právo na prvé zamest-

nanie preto umožňuje zamestnávateľom nových zamestnancov takmer bezplatne zaškoliť a zapracovať,“ dodal minister práce.

Poskytujú finančný príspevok

V rámci projektu sa poskytuje finančný príspevok zamestnávateľom, ktorí na vytvorené pracovné miesta príjmu uchádzačov o zamestnanie z oprávnenej cieľovej skupiny projektu. „Jednou z podmienok je uzatvorenie pracovného pomeru na dobu určitú s podmienkou zamestnávania po dobu minimálne 12 mesiacov, poprípade na dobu neurčitú. Rozsah uzavretého pracovného pomeru musí byť najmenej polovica ustanoveného týždenného pracovného času. Finančný príspevok sa poskytuje jednorazovo na obdobie najviac 6 mesiacov, do 15 kalendárnych dní od dátumu nadobudnutia účinnosti dohody o jeho poskytnutí. Ďalších 6 mesiacov je zamestnávateľ povinný udržať pracovné miesto bez príspevku. Mesačný príspevok zamestnávateľovi sa poskytne na úhradu časti celkovej ceny práce na jedno vytvorené pracovné miesto na jeden mesiac vo výške 90 percent celkovej ceny práce zamestnanca, najviac vo výške 1 318,53 eur mesačne,“ priblížil rezort práce.

Realizácia projektu Právo na prvé zamestnanie je plánovaná do konca roka 2024. Na tento pilotný projekt je vyčlenených 13 miliónov eur zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

» [ren](#)

**PRIJMEME
UPRATOVAČKU
A CHYŽNÚ**
na trvalý
pracovný pomer
Kontakt: 0905 583 824



Prijmeme
**PRACOVNÚ SILU
DO KUCHYNE
vo Zvolene**

Práca vhodná aj pre ZŤP.
Pracuje sa pon-pia.
Príspevok na dochádzanie
z okolia Zvolene.
Pracuje sa na dohodu.

V prípade záujmu volať na tel.:

0915 166 683

CHROPYNSKA

Projektový manažér výstavby linky

Platové podmienky : od 1800 - do 2200 Eur/Brutto

Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky : od 1200 - do 1500 Eur/Brutto

Junior elektro projektant

Platové podmienky : od 1200 - do 1400 Eur/Brutto

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou Chropynska Group, a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135€, na detskú rekreáciu 110 €/ dieťa, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 110€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- obedy a večere 1.00€ / porcia

S potešením Vám oznamujeme, že Slavia Production Systems od 1. apríla 2024 pôsobí pod novým názvom Chropynska Slovakia a. s.

Viac informácií na www.chropynska.sk a tel: 045/520 32 06, 0911 126 536

V prípade záujmu zašlite svoj profesijný životopis na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 Detva alebo na e-mail: personalne@chropynska.sk

NEODTEKÁ? ORIGINAL



TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?

KRTKOVANIE - MONITORING

www.krtkovanie.sk

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



eko **Jarná AKCIA**
na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

Bukové brikety 960 kg / 285€ 252€ 600 kg / 285€ 195€	Smrekové peletky A1 1005 kg / 310€ 292€ 780 kg / 265€ 249€	Drevo v kliečke 1 prm / 172€ 1,7 prm / 210€
---	---	--

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

**Ošetrovanie
a rez stromov**

Arboristika

Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty

☎ 0904 842 323 🌐 www.citytrees.sk

ADAM KRTKO
• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
• lokalizácia
potrubia

NONSTOP 0948 948 606

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov
a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových
strieš - 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.

Božík Peter

0948 606 860

**PRIJMEME
VODIČOV VZV-
ELEKTRICKÝ**

**PRÁCA V ČR,
MZDA OD 1 350€**

Výkľádka a nakládková kamiónov v hale. Ubytovanie,
doprava zabezpečené a hrazené. Príspevok na stravovanie,
výkonnostný bonus, príplatky za nočné a nadičasy, prémie
k dispozícií nonstop koordinátor. ☎ 00420 604 515 883

Čaj o piatej a čajové pečivo

Spojené kráľovstvo patrí k popredným konzumentom čaju, pričom najobľúbenejším čajom na britských ostrovoch je klasický čierny čaj podávaný s mliekom. Známa tradícia v Anglicku je pitie popodľňajšieho čaju či „Čaju o piatej“.

Keďže večera sa v Anglicku podávala až neskoro večer, vo vyšších vrstvách sa v minulosti udomácnil zvyk pitia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmeli ani drobné sladké čajové pečivo. Aj dnes je táto tradícia v Británii zaužívaná a obľúbená. Ak sa aj vy rozhodnete pripraviť si čaj o piatej, vychutnajte si ho spolu s chutným čajovým pečivom - prinášame vám naň dva recepty.



Ilustračné foto.

autor foto mccartyv pixabay

Mandľové sušienky

Suroviny: 200 g hladkej múky, 100 g mletých mandlí, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 2 žltka, 1 KL citrónovej kôry, 1 hrst celých mandlí, práškový cukor na obalovanie

Postup: Z múky, mandlí, masla, cukru, žltok a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a uložíme na hodinu do chladničky. Potom cesto na kuchynskej doske rozvaľkáme na hrúbku asi 2 mm a vykrajujeme z neho kolieska prípadne iné tvary. Uložíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a do stredu každého vtlačíme mandľu. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 8 minút. Po upečení obalíme v práškovom cukre.

Maslové sušienky

Suroviny: 300 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 1 vajce, 1,5 KL vanilkového extraktu

Postup: V mise zmiešame cukor a múku. Vajce rozšľaháme a spolu so zmäknutým maslom a vanilkovým extraktom pridáme k suchej zmesi. Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme vrecko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrecka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.

» ren

Čaj pripravujeme vždy čerstvý a pijeme ho po dúškoch Vychutnajte si šálku voňavého čaju

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlažný zasa osvieži počas letných horúčav. Je vhodnou voľbou, ak si chceme urobiť chvíľku pre seba a zrelaxovať, no funguje tiež ako liek.

Na svete je nespočetné množstvo čajov, stačí si len nájsť ten svoj. Vybrať by sme mali podľa príležitosti, pri ktorej chceme čaj piť ale i podľa toho, v ktorom čase počas dňa si ho budeme vychutnávať, či pri akom zdravotnom probléme nám má byť nápomocný.

Aké čaje poznáme?

Čaj sa získava spracovaním listov rastliny *Camellia Sinensis*, teda čajovníka. Ide o vŕdzelený ker, ktorý dorastá v prírode do výšky od 5 do 15 metrov. Čaje rozdeľujeme podľa toho, akým spôsobom boli listy tejto rastliny spracované a tak hovoríme o čaji čiernom, zelenom, polozelenom a bielom.

Bylinkové čaje

Bylinkové čaje sa pripravujú z rôznych častí liečivých rastlín, ktoré pred tým prešli sušením, pripraví sa však dajú aj z čerstvých bylínok.

Ovocné čaje

Ovocné čaje obsahujú zväčša sušené ovocie a časti sušených rastlín. Ak sú kvalitné, tak by mal byť podiel sušeného ovocia vyšší ako 50% hmotnosti.

Kedy zvoliť aký čaj?

Ak pijeme čaj ráno, dokáže nás povzbudiť a naštartovať do nového dňa. Na tento účel sa odporúča najmä čierny čaj. Aby nám pomohol dosiahnuť požadovaný efekt, mali by sme ho ľuhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj bylinkový či ovocný. Večer môže byť zasa



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto sohad_hawladar pixabay

správnou voľbou napríklad čaj Rooibos, ktorý neobsahuje žiaden kofeín, takže nebudeme mať problém zaspať.

Pozor!

Bylinkové čaje sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, piť by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Odborníci radia piť jeden druh bylinkového čaju najviac dva týždne v kuse, potom je nutné urobiť si prestávku. Je tiež potrebné uvedomiť si, že bylinky obsiahnuté v čaji môžu spôsobiť aj liekové interakcie. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom.

Správna príprava čaju

• Väčšina ľudí si pripravuje čaj z nálevových vrecúšok. Ak tak robíme napríklad na pracovisku, je to veľmi jednoduchý, praktický a rýchly spôsob prípravy tohto chutného moku a nič tým isto nepokážime. Ak si však chceme čaj skutočne vychutnať so všetkým, čo k tomu patrí, mali by sme si urobiť čas a siahnuť skôr po čaji sypanom. Ten nám poskytne oveľa viac pôžitku, či už ide o samotný rituál jeho prípravy, ako aj jeho lepšiu a výraznejšiu chuť i vôňu. Ak k tomu pridáme chvíľku, ktorú si vyčleníme len pre seba, poďakuje nám iste i naša duša.

• Na prípravu čaju by sme si mali zadovážiť sklenú ohňovzdornú nádobu. Vypeme do nej potrebné množstvo čaju a zalejeme horúcou vodou. V prípade zeleného čaju vodou po prevarení odstát na 70 až 80 stupňov Celzia. Čaj lúhujeme 3 až 4 minúty. Takto pripravený čaj cez sitko prelejeme do keramickej nádoby, či šálky, ktorá dobre drží teplo.

• Aj na prípravu bylinkových čajov by sme mali používať sypané bylinky. Čaj z nich zväčša pripravujeme tak, že si varíme len jednu, vždy čerstvú šálku. Potrebné množstvo danej byliny naberieme lyžičkou, vsypeme do šálky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a vylúhujeme potrebný čas, ktorý sa môže pri jednotlivých bylinkách líšiť. Potom čaj prelejeme cez sitko do druhej šálky, pričom sa vyhneme kovovému sitku. Nie všetky bylinkové čaje sa však pripravujú rovnakým spôsobom a preto si to treba overiť vždy podľa toho, o akú bylinu ide, prípadne sa poradiť s odborníkom.

» ren

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 prídeme do kaplniek, nikdy ich nenájdeme 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 nejakú poradíme,“ nestráca optimizmus diakon.

Santosh v týchto dňoch prijme 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 vyliečení Santosh cítil, že ho to ťahá ku kňazstvu: „V našej diecéze je veľmi málo kňazov. Vnímal 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

Spomienka...

29. mája 2019 sa stalo to, čo by sa žiadnym rodičom nemalo stať. Navždy sme stratili našu milovanú dcéru



Danielku Totkovičovou

V týchto dňoch si pripomíname piate výročie jej odchodu na večnosť.

Dovoľujeme si poprosiť rodinu, priateľov, známych:

"Prídite Danielke zapáliť sviečku, venujte jej svoje spomienky."

Ďakujeme. Rodičia.

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

Mení sa aj suma predčasného starobného dôchodku

Zmeny v predčasnom starobnom dôchodku

Žiadateľov o predčasný starobný dôchodok čakajú od 15. mája 2024 dve významné zmeny. Na základe nedávno schválenej novely zákona o sociálnom poistení sa bude v závislosti od ročníka narodenia poistenca postupne o dva mesiace predlžovať potrebné odpracované obdobie pre vznik zánoku na predčasný dôchodok a zároveň sa aj spôsob určenia sumy tohto dôchodku.

Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5 % za každých začatých 30 dní, ktoré poistencovi zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku.

Zmena v podmienke odpracovaného obdobia

Od 15. mája 2024 sa menia podmienky, za ktorých je možné priznať predčasný starobný dôchodok viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku. Potrebné odpracované obdobie, teda obdobie, ktoré ak poistenc získa, môže za splnenia ostatných podmienok ísť do predčasného starobného dôchodku aj viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku – doteraz známe

ako predčasný starobný dôchodok po 40-tich odpracovaných rokoch, sa bude postupne navyšovať o dva mesiace v závislosti od ročníka narodenia poistenca. „Znamená to, že už nebude platiť podmienka získania 40 odpracovaných rokov. Potrebné odpracované obdobie Sociálna poisťovňa na základe novely zákona určí ako rozdiel všeobecného dôchodkového veku neznižovaného za výchovu detí pre konkrétny ročník narodenia a čísla 23,“ približuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Potrebné odpracované obdobie poistencov narodených v roku 1965 je 40 rokov a 10 mesiacov, teda 63 rokov a 10 mesiacov – 23.

Dôchodkový vek je v súčasnosti známy pre poistencov narodených pred 1. januárom 1967, a to 64 rokov. „Ak všeobecný dôchodkový vek pre konkrétny ročník ešte nie je známy, na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia sa posledný určený všeobecný dôchodkový vek zvýši o dva mesiace za každý ročník, pre ktorý dôchodkový vek nie je známy,“ popisuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia pre poistencov



Ilustračné foto.

zdroj foto pasja1000 pixabay

narodených v roku 1968 sa použije všeobecný dôchodkový vek 64 rokov a 4 mesiace. Posledný známy všeobecný dôchodkový vek je pre ročník 1966 a je 64 rokov, teda je potrebné pripočítať 4 mesiace za dva ročníky, ktorých dôchodkový vek nie je známy. Potrebné odpracované obdobie pre ročník narodenia 1968 je 41 rokov a 4 mesiace, teda 64 rokov a 4 mesiace – 23.

Suma predčasného starobného dôchodku

Druhou zmenou od 15. mája 2024 je zjednotenie percenta, o ktoré sa znižuje

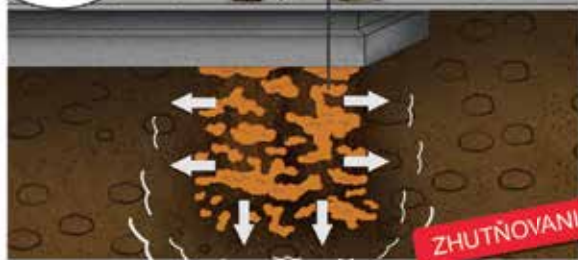
je suma predčasného starobného dôchodku za obdobie od jeho priznania do dovŕšenia dôchodkového veku. Už nebude rozdielne 0,3% alebo 0,5% v závislosti od toho, či poistenc získa potrebný počet odpracovaných rokov alebo nezískal. „Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5% za každých začatých 30 dní, ktoré zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku,“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Stannah



-10%
ZĽAVA

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť
na zakúpenie stoličkového výřahu
peňazný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31/5/2024

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

PODLA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko
potrebné pre prácu

Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené
Stablná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400



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

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE
FASÁD

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

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

Oravská Horáreň
★★★

Dovolenkujte
iba za 260,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)

POBYT
so štátnou
dotáciou
100€
pôvodne
360,- €

Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní,
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny: 8.7.-13.7. | 15.7.-20.7. | 29.7.-3.8.2024
voľný AUGUST + SEPTEMBER

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava