

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem



LUFTMOTOR COFFEE



Janka Jesenského 2328/60, Zvolen (Zlatý Potok pod Lidlom)

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

PALIVOVÉ DREVO
metrovina
0948 902 721

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.

ALUEX Po-Pia: 0944 530 853
7,00 - 15,30 045/533 36 44

KÚPIM:
MEĎ, ELEKTROODPAD,
TK PLÁTKY, MOSADZ,
ŽELEZO, CÍN, AL,
AUTOBATÉRIE
0911 362 036

€dula Na našu pobočku v Lieskovci hľadáme

ADMINISTRATÍVNU POSILU na dvojmennú prevádzku
Platové podmienky 750 € – 800 € / netto + stravné

VODIČOV skupiny B, C a E
na rozvoz tovaru v okolí Zvolena.
Platové podmienky:
750 € – 1300 € / netto + diéty od 7,80 €

0918 222 570 / zvolen@cedula.sk

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

REVÍZNY TECHNIK
ELEKTRICKÉ REVÍZIE
DOMOV A BYTOV
☎ 0915 833 649

ČESTNE ZA VÁS

Voľby do EP sú tentokrát **mimoriadne dôležité**.
Ak Európu ovládnu kolaboranti s vrahom Putinom,
postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia.
Preto je veľmi dôležité voliť ľudí, ktorí Slovensko
Putinovi nezapredajú. **My ľudia nikdy nezrádzame.**

ĎAKUJEM za Vašu podporu

22 HNUTIE SLOVENSKO

Najlepší pracujú s nami! **Cub Cadet**

Quatro na splátky bez navýšenia

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

ŠIMUNEK Kompletne
rekonštrukcie domov a bytov
www.stavbysimunek.sk 0904 525 084

KÚPIM BYT, DOM
aj zadĺžený, v exekúcii,
aj v dedičskom konaní
0948 001 811

KAMENÁRSTVO WellStav s.r.o. DETVA

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

STAČÍ IBA ZAVOLAŤ A MY PRÍDEME AŽ K VÁM

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

Ľubomír Adamec
tel.: 0903 162 933 www.wellstav.sk

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

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE
Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA
Kontakt: kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328



Správna voľba

SUPERCENA

1.69

(1 kg = 6,76)

Tradičné maslo
250 g



38% ZĽAVA

6.99*

4.29

Popradská Extra
Špeciál Originál

350 g
pražená, mliečá káva
100 % Arabica



44% ZĽAVA

1.79*

0.99

(1l = 0,44)

Kofola
2,25 l
* záloh: za obal 0,15 €
rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 5. DO NEDELE 2. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**VYROBENÉ
NA**

SLOVENSKU

50% ZĽAVA

2.79

1.39

Paradajky
strapcové
cena za 1 kg



40% ZĽAVA

0.55

0.33

Hrach
cena za 100 g



20% ZĽAVA

8.49

6.79

Farmárske kuracie
prsne rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Pomůcka tovaru platí od 27. 5. do 2. 6. 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.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

480007

DEŇ DETÍ PRI PANCIERÁKU

SOBOTA 1. 6. 2024
9:00 - 16:00 ZVOLEN

- JAZDA NA KONI - NERF ARÉNA
- JAZDA NA DETSKÝCH BUGINÁCH
- SKAUTSKÝ TÁBOR A AKTIVITY
- DIELNE PRE NAJMENŠÍCH
- MOTOPREZENTÁCIE A INÉ...

VSTUPNÉ: 20 DKG ÚSMEVU!



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ VO ZVOLENE

Študovať TECHNIKU sa oplatí!



2381 M

strojárstvo
(CAD/CAM systémy)

- » študijný odbor
- » 4 roky štúdia
- » maturitná skúška



DUAL

2697 K

mechanik
elektrotechnik

- » študijný odbor - DUAL
- » 4 roky štúdia
- » maturitná skúška +
výučný list
- » odborná spôsobilosť §21



DUAL

2487 H 01

**autoopravár -
mechanik**

- » učebný odbor - DUAL
- » 3 roky štúdia
- » záverečná skúška,
výučný list



DUAL

2466 H 02

**mechanik opravár -
stroje a
zariadenia**

- » učebný odbor - DUAL
- » 3 roky štúdia
- » záverečná skúška,
výučný list



2498 F

**technické služby v
autoservise**

- » učebný odbor
- » 2 roky štúdia
- » nižšie stredné odborné
vzdelanie

PONÚKAME TI PRÍPRAVU NA PRIJÍMACIE KONANIE Z PREDMETOV SJL A MAT | VIAC INFORMÁCIÍ NÁJDEŠ NA WWW.SOSTZV.SK

» V spolupráci s významnými zamestnávateľmi na trhu práce ti ponúkame štúdiom v atraktívnych odboroch štúdia formou **DUÁLNEHO VZDELÁVANIA** » BUĎ „IN“ ŠTUDUJ DUÁLNE

» Ponúkame: získanie vodičského preukazu v autoškole Gonda za zvýhodnených podmienok » zväračský preukaz » ubytovanie a stravovanie v školskom internáte » účasť na stážach v zahraničí v projekte ERASMUS+

SOŠ technická, J. Švermu 1, Zvolen | 045/5330689 | 0903535426 | sekretariat@sostzv.sk | www.sostzv.sk

Bezplatný týždenník

**ZVOLENSKO
DETVAŇSKO-KRUPINSKO**

EV 6201/24

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

Ročník I, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

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



DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:

Zvolen, Detva, Hirňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Vígľaš, Krupina, Bzovík, Dudince, Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Niva, Hronská Breznica, Kováčová, Lieskovec, Očová, Plišovce, Podzámčok, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská Slatina, Kovačová, Očová, Zvolenská Slatina



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

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMČOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKÝBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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

PLASTOVÉ OKNÁ

výrobca okien a dverí z PVC a hliníka
vonkajšie žalúzie a rolety
garážové brány

Dobré
Zvolen, s.r.o.
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

PERGOLY

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

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

www.oknoslovakosro.sk

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE HESTA

ŽALÚZIE + SIETE + PARAPETY

GARÁŽOVÉ BRÁNY

INTERIÉROVÉ DVERE

JARNÉ ZĽAVY

DETVA OD OÁZA, Záhradná 7/9,
hestadi@centrum.sk, hestamelich@centrum.sk
tel.: 0908 222 236, 0944 724 977

PREDAJ, MONTÁŽ KLIMATIZÁCIÍ

kontakt: 0905 753 983

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

INZERÁT

tu už za **14 €** +DPH

0907 727 201 / kucerova@regionpress.sk

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

OKNÁ, DVERE

garážové brány, sieťky, žalúzie, interiérové dvere

JARNÉ ZĽAVY

OKNOPLAST

Ideálna chvíľa pre nové okná

www.oknadetva.sk

Záhradná 4, DETVA
0908 239 451, 0908 265 128
oknoplaster@centrum.sk, www.oknoplast.com

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

FRÉZUJEME PO CELÝ ROK

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

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

Ponúkame:

- žulové hroby
- rekonštrukcie a čistenie starších hrobov
- na splátky bez navýšenia
- kvalitná žula z Indie, Južnej Afriky ...
- bez finančnej zálohy

Celožulový jednohrob s pomníkom od 1.250€
Celožulový dvojhrob s pomníkom od 2.190€
Urnový hrob od 635€

ZAVOLAJTE, PRÍDEME ZA VAMI.

Obhliadka a doprava zdarma.
www.kamenarstvorovnan.sk
tel. 0917 333 133

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim náhradné diely na staré autá: Aero, Škoda, Tatra, Fiat, Lada, Wartburg, atď. Tel: 0907687634

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel: 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495

»Predám filter na vodu - Reverznú osmózu. Tel: 0908941960

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

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

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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Sympatická 57 r hľadá priateľa na zoznamenie. Tel: 0907277466

»Inteligentný muž hľadá podobnú ženu nad 62r. SMS 0903404189

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad: RP ZV 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia reálty 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 operátorov O2 a 4ka.

BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS NA ZÁHRADNÉ OSLAVY.

2,5 kg



Top cena

34,9 2,5 kg

GRILOVACIE BRIKETY

Balenie 2,5 kg. OBI č. 4376620 (1,4 €/kg).



Top cena

116,99

POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Rozmery 104,5 × 103 × 63 cm, kvalitný grilovací rošt
zo smaltovanej liatiny, teplomer na veku. OBI č. 1974013

Enders



Top cena

239,99

PLYNOVÝ GRIL „CHICAGO NEXT 3 R TURBO“

3 horáky z nerezovej ocele pre výkonné priame
a nepriame grilovanie/pečenie, TURBO ZONE 800 °C
(4,1 kW) s infračervenou mriežkou. OBI č. 24128728



Top cena

119,99 od

PIVNÝ SET

Stôl 220 × 50 cm alebo 220 × 70 cm, borovicové
drevo/ocel, 3-dielny. OBI č. 1531029 a i.



Top cena

177,99

SÚPRAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „SURINAME“

3-dielna súprava záhradného nábytku -
2× kreslo, 1× stôl, vhodná na balkón či terasu.
OBI č. 2343812



Top cena

179,99

ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „CAMERA“

Oceľová konštrukcia s ručne vyplateným
polyratanom v čiernej alebo hnedej farbe.
2 kreslá: cca š 62 × v 85 × h 61 cm, pohovka:
cca š 108 × v 85 × h 63 cm, stôl s doskou
z bezpečnostného skla: cca š 47 × v 38 × d 78 cm.
Vrátane poťahov v béžovej farbe.
OBI č. 4866141, 4597340

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 24. 5. do 6. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Známene nádeje, pokoja a jednoty

Takmer v každej domácnosti v Latinskej Amerike nájdete obraz Panny Márie z Guadalupe. Nie je tomu inak ani v Kostarike, stredoamerickej krajine s podobným počtom obyvateľov ako Slovensko.

„My Latinskoameričania cítime veľmi zvláštnu náklonnosť k Panne Márii Guadalupskej. Je našou pravou orodovníčkou, a preto ju veriaci ľud neváha prosiť o príhovor v tých najrozmanitejších potrebách. Je aj jasným znakom veľkej lásky a starostlivosti, ktoré náš dobrý Boh prejavuje všetkým ľuďom, najmä najbiednejším,“ vysvetľuje páter Andrés Quesada Soto. Patrí k františkánom – minoritom, ktorí majú v blízkosti hlavného mesta svoj kláštor.

A pokračuje: „Panna Mária Guadalupska sa stala nástrojom, prostredníctvom ktorého sa Boh v rozhodujúcej chvíli prejavil na našom kontinente. Ako skutočná matka nás neustále správa a osvetľuje nám cestu viery. Jej príklad nás zaväzuje, aby sme tiež boli znamením nádeje, pokoja a jednoty medzi národmi.“ Kláštor minoritov v meste San Antonio je zároveň formálnym domom. Mladí muži sem prichádzajú, aby rozlíšili, či ich povolanie je slúžiť Bohu a bližným v minoritskej reholi.

reťelosti, že dom postulantov nesie Máriino meno,“ hovorí páter Andrés. „Presvätá Panna zhromažďuje mladých ľudí zo všetkých častí Strednej Ameriky pripravených nasledovať Ježiša Krista a zasvätiť celý život Bohu ako minoriti. Pod jej pohľadom robíme prvé kroky v rehoľnom živote. Ísť k nej, aby nás ochránila, je tou najlepšou školou, ako sa stať skutočnými Ježišovými učeníkmi. Kláštor Panny Márie Guadalupskej vyformoval už mnoho generácií rehoľných bratov. Aj tí súčasní s radosťou prežívajú svoje povolanie v službe Božiemu ľudu v rozličných oblastiach.“

Dom, v ktorom rehoľníci žijú, bol postavený pred 36 rokmi a dnes potrebuje obnoviť. Keďže rehoľa uhrádza všetky náklady spojené s formáciou mladých mužov, na opravy im už neostávajú prostriedky. Informácie o tom, ako im pomôcť pri rekonštrukcii jedálne nájdete na www.acnslovensko.sk.



» acn

zdroj foto ACN

„Pokladáme za znak Božej proz-

DRAŽBA - PODIELU 11/52 - IN POZEMKU V KAT. ÚZ. ZVOLEN, OKRES ZVOLEN (LV č. 8166)

D 5090123A Výmera pozemku: 62,19 m²

Vyvolávacia cena: 1.515,- €

Dražobná zábezpeka: 400,- €

Dátum konania dražby: 18.06.2024

Čas konania dražby: 12.30 hod.

Obhliadky: 28.05.2024 o 12:00 hod.
11.06.2024 o 12:00 hod.

Miesto konania dražby: Penzión Q, Rákos 9020/3, 960 01 Zvolen (reštaurácia - na prízemí)

LICITATOR info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

Nekupujte, dražte!

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

eko

Letná 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

Samozber jahôd

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

cena

3,00€/kg

Samozber hrachu 3€/kg

Po.-So. 7.00-18.00

Tel.: 0918 913 273
0905 216 354

Začínáme už čoskoro. Aktuálne informácie na:

facebooku [f jahodyzabokrekya](https://www.facebook.com/jahodyzabokrekya) a na www.samozberjahod.sk

BUKOVÉ brikety

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

Čistý produkt zo 100% čistého bukoveho dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

LETNÁ AKCIA 239€

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

decorem.sk

DETSKÁ STOLNÁ LED LAMPA PSÍK



-10%

49,90 € **44,91 €**

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

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhlíadok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Koľko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatého v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?

„Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» [ren](#)

zdroj foto mkupiec7 pixabay

PRAKTIKPUMP
Profesionálny partner pre čerpacie technológie

ČERPADLÁ - VODÁRNE - NÁDRŽE - PRÍSLUŠENSTVO
NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV **AKCIA**

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



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

PRAKTIKUMP OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!



TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI MALOOBCHOD - VEĽKOOBCHOD
* na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov

www.praktikump.sk

77-0087

INZERCA
ZVOLENSKO

0907 727 201

PŮŽIČKY

0951 408 361

www.kde-pozicat.sk

81-0190

LB **Liahn**
Bzenica



= KVALITA OVERENÁ
DESATROČIA - ponuka:

Predaj každú sobotu bez objednávok:

- vysoko nosivé mládky **NA ZAČIATKU ZNÁŠKY - NOVINKA 2024**, „továreň“ na vajčička **Lohmann Brown 15** až 17 týždňové od 9,9 €/ks.
Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h. **Znáška jún 2024.**
Predaj hydiny na objednávku - 1 dňové brojlerové kurčatá.

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



Bližšie 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

81-0128

**Ošetrovanie
a rez stromov**

Arboristika



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

☎ 0904 842 323 🌐 www.citytrees.sk

81-0023



NN mont

☎ 0944 976 144

✉ norbert.nn23@gmail.com
nnmont23@gmail.com

► **okná a dvere**

► **tieniaca technika**

Nemocničná 757, 990 01 Veľký Krtíš



okná plné nápadov



KASKO
TIENIACA TECHNIKA

**Predaj, montáž, záručný a pozáručný servis - okien, dverí, garážových brán,
tieniacej techniky a sietí proti hmyzu.**

77-0085

SCHIEDEL 0910 96 46 96
skladom v B. Bystrici

NerezoveKominy.sk

Jarná **AKCIA** návrh komína
v hodnote 50 - 100€ v cene



68-015

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

Tvrde Mäkké
60€/prms 40€/prms

0948 158 922



ŠTAHOVANIE
DOPRAVA **PRIMA**
0915 829 947



WWW.STAHOVANIEPRIMA.SK

68-008

Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Otázku ako ochrániť úrodu pred škodcami bez použitia chemikálií rieši pravdepodobne z času na čas každý záhradkár a úloha to nie je vôbec jednoduchá. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým by sa ju mohlo podariť zvládnuť ľahšie.

Z roka na rok pribúda záhradkárov, ktorí nechcú vo svojich záhradách používať rôzne chemické postreky či prípravky. Našťastie existujú spôsoby, ako sa zbaviť neželaných hostí v našich záhradách aj bez zbytočných chemikálií. Zväčša to však dá viac námahy a spravidla to vyžaduje tiež väčšiu dávku trpezlivosti. Príroda sa nám však za to podakuje, o našom zdraví ani nehovoriac.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadky vysadte nechtík lekársky a ak-samietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Aksamietnica pôsobí proti hádatkám, nitkovitým červíkom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčiakom a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazuľu a cibuľu ochráni saturejka, kapustu zasa levandúľa.

Na mravce tabakom - Ovocné stromy zbavíte mravcov pomocou tabaku.

Postup: tabak vložte do vedra, zalejte vodou a niekoľko dní nechajte lúhovať. Potom do takto pripraveného roztoku

namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

Vaječnými škrupinami proti slimákom - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škrupín. Rozdrvte ich a vzniknutý prášok nasypete okolo rastlín, ktoré si obľúbili slimáky.

Sódou bikarbónou proti múčnatke - Pred múčnatkou rastliny chráni roztok, ktorý pripravíte z dvoch lyžičiek sódy bikarbóny a dvoch litrov vody. Následne striekajte na listy rastlín dvakrát do týždňa, vždy ráno aj večer.

Na vošky žihlavou - Postrek, ktorý si pripravíte zo žihlavy, vám pomôže zbaviť sa vošiek. Aplikovať ho však treba viac dní za sebou.

Postup: Nazbierajte čo najviac žihlavy, natrhajte ju na menšie kúsky a vložte do vedra. Následne zalejete vodou. Potom vedro s vodou a kusmi žihlavy odložte na tienisté miesto. Nechajte žihlavu lúhovať 24 hodín a potom takto získaný výluh prelejte cez sitko do záhradného postrekovača.



Ilustračné foto. zdroj foto congerdesign pixabay

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Darí sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Obľubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlien, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného polednia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

Použitie

Z kvetov nechtíka lekárského si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vredy, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospieje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masť, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárského, nádobku na masť

Postup: Bravčová masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádobyky či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

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

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
0905 555 863

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

AKCIOVÁ CENA
205/55 R16 94Y KC2000
45,90 €
MIKONA
... ON THE ROAD

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

EURO-MONT BRÚSENIE PARKIET
TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE
Bezprašná technológia a kompletná renovácia 3x LAK už od: **15,99€/m²**
Sme s Vami už 26 rokov
0917 755 577 www.brusenieparkiet.com
www.euromont.sk

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
0948 300 988



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárského zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárského nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namáčať štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať 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. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

Poznáme laureátov ocenenia Vedec roka SR 2023

Kvantové technológie, materiálová veda, strojárnské technológie, fyzikálna chémia či umelá inteligencia sú vedecké oblasti, ktoré sú väčšine ľudí málo známe. Vďaka podujatiu Vedec roka SR, ktoré má za cieľ profesionálne a spoločensky vyzdvihnúť najvýznamnejšie osobnosti vedeckého života na Slovensku, poznáme mená piatich výnimočných osobností.

Ocenenia za rok 2023 v jednotlivých kategóriách získali:

- **Kategória Vedec roka/Vedkyňa roka:** prof. Ing. Martin Orendáč, DrSc., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ocenenie získal za významný vedecký prínos v oblasti molekulového a nízkorozmerného magnetizmu, rozsiahlu publikačnú činnosť v prestížnych karentovaných časopisoch a za mimoriadnu grantovú úspešnosť.
- **Kategória Mladý vedecký pracovník/Mladá vedecká pracovníčka:** RNDr. Ivana Šišoláková, PhD., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ocenenie získala za budovanie významnej medzinárodnej spolupráce a spolupráce so súkromným sektorom a za významný prínos v oblasti výskumu neenzymatických elektrochemických senzorov ako nových diagnostických metód.
- **Kategória Inovátor roka/Inovátorka roka:** doc. Ing. Alexander Schrek, PhD., Slovenská technická univerzita v Bratisla-

ve. Ocenenie získal za významný novátorský prínos v oblasti tváriteľnosti kombinovaných polotovarov zváraných laserom.

• **Kategória Technológ roka/Technologička roka:** doc. Ing. Miloš Mičian, PhD., Žilinská univerzita v Žiline. Ocenenie získal za výskum a vývoj technologických postupov zvárania vysokopevných ocelí pre prax.

• **Kategória Osobnosť medzinárodnej spolupráce:** prof. Ing. Igor Farkaš, Dr., Univerzita Komenského v Bratislave. Ocenenie získal za významné vedecké výsledky v oblasti umelej inteligencie s využitím modelov umelých neuronových sietí, získané v spolupráci so zahraničnými partnermi, a za rozvíjanie medzinárodného interdisciplinárneho magisterského programu kognitívna veda.

Vyhlasovateľmi ocenenia sú Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR), Slovenská akadémia vied (SAV) a Zväz slovenských vedeckotechnických spoločností (ZSVTS). Hodnotiacia komisia, ktorú tvoria zástupcovia vyhlasovateľov podujatia, vyberala laureátov v piatich kategóriách spomedzi 48 nominovaných vedeckých osobností za významné výsledky vo vede a výskume na Slovensku. 27. ročník podujatia Vedec roka SR sa uskutočnil pod záštitou ministra školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR, Tomáša Dručkera.

» ren

Pripravte si chutnú nátierku alebo šalát

Redkovka prospieja nášmu zdraviu

Nenápadná zelenina s mierne ostrou chuťou. Reč je o redkovke, ktorá má vďaka obsahu vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok veľa priaznivých účinkov na naše zdravie. Využitie tejto chrumkavej zeleniny plnej vitamínov je v našej kuchyni mnohokrát a príprava chutných šalátov či nátierok z nej nezaberá veľa času. Prinášame zopár námetov v podobe jednoduchých receptov.

Redkovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky redkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, redkovku na zdobenie pokrájanú na kolieska



Ilustračné foto.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté redkovky a na tvrdo uvarené vajčka a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami redkovky.

Zemiakový šalát s redkovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 redkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané redkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

Šalát s redkovkami, jarnou cibulkou a pažitkou

Suroviny na šalát: 2 ks hlávkového šalátu, viazaničku redkovky, 2 vajcia, 1PL nasekanej petržlenovej vňate, 1PL nasekanej pažitky

Suroviny na zálievku: 150 g syra s modrou plesňou, 2PL citrónovej šťavy, 2PL majonézy, 125 ml kyslej smotany prípadne bieleho jogurtu, soľ

Postup zálievka: Syr s modrou plesňou pretlačíme cez sitko, prípadne poriadne pomrvíme medzi prstami, dáme do misky a vymiešame s citrónovou

šťavou dohľadka. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, prípadne biely jogurt, podľa potreby soľ.

Postup šalát: Šalát rozoberieme na jednotlivé listy, opláchneme ich a necháme odkvapkať. Redkovku pokrájame na kolieska, vajcia na osminky. Šalátové listy rozložíme na väčší tanier, na ne navrstvime redkovku aj vajcia, prelejeme pripravenou zálievkou a posypeme petržlenovou vňatou a pažitkou. Podávame s tmavým pečivom.

» ren

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokožnáskové mladky plemeno DOMINANT

5 € / ks

Predaj kýmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Doroz priamo na adresu

0940 658 399

0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

80-0007

80-0007

Zateká Vám strecha?

Spolahnite 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.

Božík Peter

0948 606 860

20-0002

06-0036

Zachraňujú ovocné stromy z Polonín

Pôvodné druhy ovocných stromov z územia zaniknutých obcí vodnej nádrže Starina v Poloninách sú už súčasťou genofondového sadu v katastrálnom území obce Habura vo Východných Karpatoch. Výskum pôvodných ovocných drevín ako aj výsadbu a oplotenie sadu realizovala Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) v spolupráci s Technickou univerzitou vo Zvolene a miestnym poľnohospodárskym družstvom PD Habura. Na území siedmich obcí bolo identifikovaných až 529 ovocných stromov v zastúpení viac ako 150 rôznych odrôd.

„Cieľom bolo identifikovať rozmanitosť ovocných druhov v oblasti, ale aj v poslednej chvíli zachovať a zachrániť potenciál odrodovej rozmanitosti ovocných stromov tohto územia. Záchrana zistených regionálnych špecifik bola však, vzhľadom k obhospodarovaniu a štruktúre krajiny a veku mapovaných drevín, možná len formou prenesenia genetického materiálu do genofondového sadu,“ zdôraznil generálny riaditeľ ŠOP SR Štefan Kysel. Projektant výsadby genofondového sadu Bruno Jakubec doplnil: „Popri záchrane starých krajových odrôd jabloní, hrušiek či sliviek má založený ovocný sad veľký význam aj z hľadiska výskumnej a edukačnej funkcie. Nakoľko mnohé odrody sú laickej, no tiež odbornej verejnosti neznáme, pre ich hlbšie charakterizovanie je potrebný ďalší výskum.“

Prepojenosť s históriou

Výskum krajových odrôd prebiehal v katastrálnom území siedmich zaniknutých obcí – Starina nad Cirochou, Dara, Veľká Poľana, Ruské, Smolník nad Cirochou, Zvala a Ostržnica. Ako uvádza Dušan Daniš z Technickej univerzity vo Zvolene: „Mnohé identifikované odrody pri vodnom diele Starina nám ukazujú prepojenosť územia s historickými udalosťami. Identifikovali sme odrody, ktoré poznáme ako české. Predpokladáme, že sa na územie dostali v súvislosti s rozvojom školstva počas vzniku 1. Československej republiky. Iné odrody súvisia s postavením územia na historickej ceste vedúcej do Poľska.“

Celkové výstupy realizovaného výskumu prinášajú prehľad o zastúpení a hodnote existujúceho genofondu starých a krajových odrôd jabloní, hrušiek, sliviek a ďalších ovocných stromov. Výskum zaznamenal 529 jedincov ovocných stromov z toho 58 určených odrôd jabloní, 12 určených odrôd hrušiek a 6 určených odrôd sliviek.

Informácie poskytol Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR



» ren
zdroj foto ŠOP SR

“PRIDAJ SA K NÁM”

MIA, ŠPECIALISTKA ODDELENIA

Získajte prácu
v BILLA tíme,
v Krupine alebo
vo Zvolene, ako
ŠPECIALISTA
ODDELENIA (m/ž)
na plný úväzok so
mzdou od 1 280 €
brutto/mesiac.

V prípade záujmu
nás kontaktujte na
p.sobkovicikova@billa.sk,
0904 489 615
alebo osobne na predajni.

#KVALITAJEVNÁS
WWW.SIKOVNI.SK

BILLA

51-0100



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

29-0008

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5
ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK



Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

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

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

-50%
na všetky pomníky

SPISUJEME
OBJEDNÁVKY
PRE ROK
2024
ZA
MINULOROČNÉ
CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS



Cromwell Post

**HĽADÁME
SPOĽAHLIVÝCH
DORUČOVATEĽOV
V TEJTO LOKALITE:
Balkán, Zlatý Potok**

VAŠE VÝHODY:

- Materiál dovezieme až k Vám domov
- Pracujete v mieste bydliska
- Rozsah pracovného času je len na vzájomnej dohode
- Čas na prácu počas dňa si zadeľujete sami
- Práca v pravidelných termínoch

V PRÍPADE ZÁUJMU NÁS KONTAKTUJTE:
☎ +421 918 348 143 ✉ pobocka.zvolen@cromwell.sk

Práca na 1/2 úväzok - základná zložka mzdy 375,00 €/mesiac
alebo
Práca na 1/4 úväzok - základná zložka mzdy 187,50 €/mesiac
Suma základnej zložky predstavuje minimálny mzdový nárok, celková brutto mzda pozostáva ďalej z variabilnej zložky, ktorej výška závisí len od Vašej výkonnosti.
A MÁME PRE VÁS AJ INÉ ZAUJÍMAVÉ PRACOVNÉ PONUKY.

www.cromwell.sk

Odborníci radia ako predchádzať vysokému krvnému tlaku

Strážte si svoj krvný tlak

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň hypertenzie. Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priblížil pri tejto príležitosti na sociálnych sieťach význam hypertenzie a jej závažných zdravotných komplikácií a poskytol informácie o tom, ako predchádzať, rozpoznať a liečiť vysoký krvný tlak.

„Predstavte si, že hadicou polievate záhradu. Ak ju prišliapnete, prúd vody sa zmenší, no tlak v hadici pred prekážkou - vašou nohou - stúpne. Podobne sa zvyšuje aj tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev,“ popisujú odborníci a objasňujú, že hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. V počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte pociťovať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie až 46 % dospelých netuší, že trpia hypertenziou. Komplikácie sa začínajú objavovať postupne, vedú k vážnym zdravotným následkom a odvrátiteľným predčasným úmrtiam.

Zasiahnutý je celý krvný obeh

Hypertenzia nadmerne zaťažuje srdce, ktorého svalstvo musí vyvíjať viac námahy, aby dokázalo pumpovať krv v tele. Trpia aj cievy, ktorými sa krv v tele prepravu-

je - poškodzuje sa ich vnútorná výstelka, v dôsledku čoho sa v nich môžu usádzať tuky a vznikajú krvné zrazeniny. „Vysoký krvný tlak tak spôsobuje okrem poškodenia srdca aj poškodenie mozgu, obličiek alebo očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi, a tým aj kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčas nepríde a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemickú chorobu srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu,“ upozorňujú odborníci. Vysokému krvnému tlaku sa často hovorí aj tichý zabijak, pretože značná časť ľudí zistí, že má vysoký krvný tlak, až keď ich nečakane postihne srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica. Ak sa príznaky objavia, podľa WHO môžu byť varovaním prejavy ako ranné bolesti hlavy, krvácanie z nosa, nepravidelný tlkot srdca, zhoršenie zraku a bzučanie v ušiach. „Pred vážnymi následkami vysokého krvného tlaku sa môžete chrániť jedine tak, že ho včas zachytíte pomocou merania tlakomerom a podniknete kroky, ktorými znížite riziko zdravotných následkov hypertenzie,“ zdôrazňujú odborníci a prinášajú nasledovné rady:

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku:

- Udržiavajte si primeranú telesnú hmot-



Ilustračné foto.

zdroj foto geraldoswald62 pixabay

nosť - pozor na nadváhu a obezitu.

- Výrazne obmedzte príjem soli - dospelí by mali denne prijať najviac 5 gramov soli, čo je približne ekvivalent jednej čajovej lyžičky.
- Nefajčite, minimalizujte príjem alkoholu.
- Chráňte sa pred stresom, doprajte si dostatok oddychu a priestoru pre regeneráciu.
- Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny sedavý životný štýl obohatte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
- Upravte si jedálniček - mastné či vyprášané jedlá, polotovary, sladkosti a pochu-

tiny vymeňte za stravu bohatú na čerstvú zeleninu, ovocie či orechy.

- Dbajte na dostatok pohybu - činnosti ako pravidelné prechádzky, turistika, cyklistika, korčuľovanie či plávanie zlepšujú kvalitu života a podporujú zdravie.
- Pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, vždy v rovnakú dennú hodinu.
- Dodržiavajte liečbu, ktorú vám nastavil lekár - to sa týka nielen liečby vysokého krvného tlaku, ale aj iných ochorení.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Fb

» [ren](#)

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**

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

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.

**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

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • **0919 370 730**

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

**TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA**

**BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR
SPIRÁLA
MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY 4370€**

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRAanej FASÁDY