

# TOPOLČIANSKO PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 930 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

## ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

Máte upchatý drez, WC, umývadlo?  
**MONITORING**  
Sme tu pre Vás!  
NONSTOP  
0902 384 668

Tepelné čerpadlá a klimatizácie

## SENDO

Továrnská 9, Chynorany

[www.interclima.sk](http://www.interclima.sk)

0911 069 257

## 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 nezrádame.**

ĎAKUJEM za Vašu podporu

22  
HNUTIE  
SLOVENSKO

## SAMOZBER JAHÔD

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

od 24.5.2024  
AKCIA! 2,90€/kg

pred príchodom si overte  
dostupnosť na číslach:

0903 767 190

0903 752 433

0902 982 120

Otvorené 7 dní v týždni  
7:00 - 18:00

Aktuálnu situáciu zistíte na [www.jahodynavojevce.sk](http://www.jahodynavojevce.sk) alebo na [f fructopsk](https://www.facebook.com/fructopsk)

## HRACHU

prebieha

## BETÓNOVÉ PLOTY PREDAJ - MONTÁŽ

MOBEP

[www.MOBEP.sk](http://www.MOBEP.sk) · [mobep@mobep.sk](mailto:mobep@mobep.sk)  
0908 632 441 · 0908 755 282

Predávame tatranský profil a rôzne druhy drevených líšť  
Ako novinku máme krmivo pre psov.



**ZMENA OTVÁRACÍCH HODÍN**

pondelok až piatok **sobota**  
od 7.30 - do 16.30 od 7.30 - do 12.00

STAVEBNINY ASAS spol.s.r.o., Pod Kalváriou 30, Topoľčany  
Tel.: 0905 471 610, 038/ 76 29 418

CHLADNIČKY, MRAZNIČKY. SERVIS!

0944 070 007

PLOCHÉ  
STRECHY

0905 662 229

Zateká Vám strecha?  
Spoločníte sa na odborníkov  
a budete šťastní!

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne  
novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov  
v cene už od 12,90 €/m<sup>2</sup>  
Výber z viac druhov materiálov  
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

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

## ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

**Dosekávanie písma**

Bez demontáže pomníka !!

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

**Obnova písma 1,30 €/znak**

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

**Doprava a impregnácia ZDARMA**

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

**MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!**



záhradníctvo  
Hedera  
Kolačno 104

Pestovanie a predaj zeleninových priesad

Papriky, rajčiny zeler, hlúboviny

Realizácia a údržba okrasných záhrad

[www.zahradyhedera.sk](http://www.zahradyhedera.sk)  
0905 930 746

KLIMATIZÁCIA — CHLADENIE  
VETRANIE — TEPELNÉ ČERPADLÁ  
PREDAJ — MONTÁŽ — SERVIS

0911 148 738

0948 021 133

[WWW.HANICOLD.SK](http://WWW.HANICOLD.SK)

[HANICOLD@HANICOLD.SK](mailto:HANICOLD@HANICOLD.SK)

AKCIA NA KLIMATIZACIU MIDEA XTREME SAVE  
3,5KW + WIFI + MONTÁŽ 790€

## STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ  
- ŠKRYTOVÉ  
- ŠINDĽOVÉ  
- HYDROIZOLÁCIE  
- VÝMENA RÍN  
- LIKVIDÁCIA AZBESTU

- ZATEPLENIE DOMOV  
- PRÍSTAVBY  
- BYTOVÉ JADRÁ  
- ELEKTROINŠTALÁCIE  
- POTERY, OMIETKY  
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**





Správna voľba

**SUPERCENA**

**1.69**

• (1kg = 6,76)

Tradičné maslo

250 g



**38% ZĽAVA**

6.99\*

**4.29**

Popradská Extra

Špeciál Originál

300 g

pražená, mlieka káva

100 % Arabica



**44% ZĽAVA**

1.79\*

**0.99**

Kofola

2,25 l

\* 2,25 l

• (1l = 0,44)

riana druhý



**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

prsné rezne XXL

cena za 1 kg



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*Odpovedná osoba: zodpovedá za podávanie cenovej výstavy.

Posledná tovarná platí od 27. 5. do 2. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácií. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleníach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)



# 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 „CANERA“

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](https://obi.sk/bobri-bonus)



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

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

**Bezplatný týždenník**

**TOPOĽČIANSKO  
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO**

EV 6225/24

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

Ročník 1, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

Redakcia: Tovarnícka 2104/19  
**TOPOĽČANY**  
topolciansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Ing. Miroslava Remeňová **0903 921 710**

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA (41930 domácností)**

**pámy týždeň:** Bánovce nad Bebravou, Behynce, Biskupice, Bojná, Dolné Ozorovce, Dvorec, Horné Obdokovce, Horné Ozorovce, Chrabrany, Chynorany, Jacovce, Kolačno, Krušovce, Kšinná, Ludanice, Malé Bielice, Malé Chlievany, Malé Uherce, Ostratice, Partizánske, Radošina, Rusovce, Rybany, Tiesáre, Topoľčany, Tovarníky, Tvrdomestice, Uhrovec, Urmince, Veľké Bielice, Veľké Dvoryany, Veľké Chlievany, Zlatníky

**nepámy týždeň:** Bánovce nad Bebravou, Behynce, Belince, Biskupice, Bošany, Brodzany, Čeladince, Dolné Ozorovce, Dvoryany nad Nitrou, Horné Chlebyany, Horné Ozorovce, Hradište, Hrušovany, Chrabrany, Ješkova Ves, Kamanová, Klátova Nová Ves, Koniarove, Kovarce, Krásno, Krušovce, Ludanice, Malé Bedzany, Malé Bielice, Malé Chlievany, Nedanovce, Nitrianska Streda, Oponice, Partizánske, Práznovce, Rajčany, Skačany, Solčany, Súlovce, Topoľčany, Tovarníky, Veľké Bedzany, Veľké Bielice, Veľké Dvoryany, Veľké Uherce, Veľký Klíž, Žabokreky nad Nitrou

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

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HIDOVCEVO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENECKO-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-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

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

# Nech sú deti šťastné

Prvého júna oslávime Medzinárodný deň detí. Pri tejto príležitosti si isto všetci želáme jediné, aby boli všetky deti šťastné.

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešní deťúrence popasovať. Najskôr nás ako blesk z jasného neba zasiahol koronavírus, a ešte sme sa z neho ani nestihli poriadne spamätať, čelili sme ďalšej výzve. Hlboko nami otriasla vojna na Ukrajine. V týchto dňoch sme všetci zhrzení opäť. Atentát na premiéra našej krajiny má vážny dosah na celú spoločnosť.

Aj my dospelí máme čo robiť, aby sme spracovali také závažné udalosti, ešte náročnejšie je to pre deti, ktoré sú veľmi vnímavé a chcú byť súčasťou toho, čo sa okolo nich deje. Nemôžeme sa vyhýbať tejto téme, nemôžeme sa tváriť, že sa nič nestalo, musíme o tom s nimi hovoriť. Aj preto si mnohí dnes kladieme otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa nanajvýš dôležité vypočuť ich a dať im priestor na vyjadrenie emócií, ale tiež ich uistiť, že sme tu pre ne, ak potrebujú

podporu.

Rovnako by sme sa však mali podľa môjho názoru pýtať samých seba, čo môžeme urobiť preto, aby k podobným hrozivým udalostiam vôbec nedochádzalo. Myslím si, že je nutné ísť našim deťom príkladom. Ukázať im, že agresia, násilie či šírenie dezinformácií nemajú v našich životoch miesto. Vedme ich k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti. Nech vidia, že napriek nesúhlasu s opačným názorom ho dokážeme rešpektovať, že si vážime každú živú bytosť, ale aj pestrosť sveta či inakosť ľudí a učme ich, že bez ohľadu na rasu, národnosť, farbu pleti, jazykový pôvod, sociálne pozadie, vzhľad, vek, politickú príslušnosť, úroveň výkonu, zdravotné znevýhodnenie, svetonázor, tradície či viero-  
vyznanie sme si všetci rovní. Možno potom si budú môcť naše deti užívať radosť a šťastie detstvo, aké si isto všetky zaslúžia.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

# 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**  
Začíname už čoskoro. Aktuálne informácie na:  
facebooku **jahodyzabokreky** a na **www.samozberjahod.sk**

**PRENÁJOM KONTAJNEROV**  
Objem 6m³ na suť  
a  
12m³ na iné odpady.  
**0917351013**

**Stahovanie BLESK**  
**0903 432 588**  
Stahovanie a preprava tovaru!  
Aj zahraničie  
**www.stahovanieblesk.sk**

**PREDÁM PALIVOVÉ DREVO**  
**metrovíca - 48€/1m**  
štípaný (sypaný)  
suchý dub 33cm - 55€/1m  
v klieťke ukladané - 90€  
**0944 616 925**  
**0908 680 149**

**REKONŠTRUKCIA**  
✓ domov ✓ bytov na kľúč ✓ nadstavby a prístavby ✓ zateplenia domov ✓ fasády ✓ oplatenia ✓ omietky ✓ zámková dlažba ✓ strechy ✓ krov ✓ altánky ✓ hydroizolácie Fatrafol ✓ izolácie domov ✓ elektroinštalácia ✓ jadrá a nátery striech ✓ maľovky  
**VYPRAŤAVANIE** domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit  
**0904 865 898**

**KAMENÁRSTVO HUMAJ TOVARNÍKY 252**  
• **ZÁLOHY NEBERIEME**  
• **PLATBA AŽ PO SKONČENÍ VŠETKÝCH PRÁČ**  
volajte a objednávať môžete od pondelka do nedele  
**0905 268 842**  
**www.kamenarstvohumaj.sk**  
f **Kamenárstvo Humaj Tovarníky**

**Poľnohospodárske družstvo podielnikov Veľké Uherce**  
**PDP Veľké Uherce prijme do pracovného pomeru administratívneho / riadiaceho pracovníka**  
**Miesto výkonu práce:** Veľké Uherce, Nástup možný ihneď.  
**Mzdové podmienky:** 1450€ + ročná odmena  
Hlavnou náplňou práce bude organizačné riadenie zverených úsekov - pekárne, maloobchodné predajne, ekonomický úsek  
**Požadované vzdelanie** v ekonomickom odbore, vítaná prax min 5 rokov, znalosť podvojného účtovníctva  
V prípade záujmu prosíme zaslať životopis. Kontaktovať budeme len vybraných uchádzačov.  
**Kontakt: pdpvu@pdpvu.sk**  
**Monika Ďurechová Hrdá +421 903 900 641**

**KLAMPIARSTVO TESÁRSTVO POKRÝVAČSTVO**  
• REALIZÁCIA KOMPLETNÉHO STREŠNÉHO SYSTÉMU  
• REKONŠTRUKCIE  
• ALTÁNKY  
• MONTÁŽ NOVEJ STRECHY  
• PRÍSTREŠKY  
• CENA DOHODOU  
**BALEXMETAL**  
BUDUJEME SPOLU  
**Mgr. Ladislav Paluš**  
Stummerova 4767/166A, Topoľčany  
**0948 007 040**  
**www.topklampiar.sk**

**Do našej nepásovej gumárskej spoločnosti Bencros, s.r.o. v Bošanoch, hľadáme nových pracovníkov**  
**Vodič vysokozdvížného vozíka**  
• nákladky/výkladky výrobov  
• zaskladnenie materiálu  
• inventúry  
• zásobovanie pracovísk materiálom  
**Operátor Výroby**  
• obsluha strojov a zariadení v gumárskej výrobe  
• montáž a demontáž foriem  
• miešanie gumových zmesí  
**Ponúkame:**  
• **nástupná mzda od 1150€/brutto**  
• 300€ náborový bonus  
• 150EUR kvartálny dochádzkový bonus  
• Príplatky nad rámec zákonníka práce  
• 200€ bonus za odporúčenie nového kandidáta  
• Stabilné a dlhodobé zamestnanie  
• Iné odmeny predstavené na osobnom pohovore  
**\*\*Priemerná hrubá mesačná mzda v roku 2024 je 1400€ (vrátane odmien, bonusu a zákonných príplatkov)**  
**BENCROS**



## GARÁŽOVÉ BRÁNY MOTORIZÁCIA BRÁN TIENIACA TECHNIKA

CAME NICE HERMANN  
ALUTECH LOMAX

0903 405 766 WWW.ZUKY.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

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

3. júna 1989

čínska vláda rozhodla o vyslaní armády na potlačenie študentských protestov na pekinskom námestí Tchien-an-men kuang-čchang

Výročia a udalosti



climax  
SUNSCREENS

Majte tienenie pod kontrolou

ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY

climax.cz

AUTORIZOVANÝ  
PARTNER CLIMAX

4  
ROKY  
ZÁRUKA

ŽALÚZIE  
CIBULA

PD, Duklianska 2  
0915 865 543

PE, Uhrecká 23  
038 740 14 60

www.zaluzie-cibula.sk



AKCIOVÉ CENY - TEPELNÉ ČERPADLÁ

- PELETOVÉ KOTLY

PELETY A1 SMREKOVÉ OD 260€/T

BRIKETY - EXTRA VALCOVÉ, TEHLOVÉ

Zamat s.r.o.

- predaj peletových kotlov a kachlí  
- predaj tepelných čerpadiel  
so štátnou dotáciou

Hlohovská cesta 106, Nemčice pri Topoľčanoch  
(areál bývalého družstva)

Tel.: 0908 157 257  
www.zamatsro.sk

dotácia  
kotle so štátnou dotáciou



4. júna 1996

prvý testovací štart nosnej rakety Ariane 5 so štyrmi vedeckými družicami skončil haváriou

Výročia a udalosti

# 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 buď v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje 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, zmierňuje kŕčové žily, zápal 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 hlieny, zmierňuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

### Zber

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

tme v suchom prostredí.

### Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, 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, hrsť sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

**Postup:** Bravčovú 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 precedte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

### Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

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

**Náš tip:** Čaj z nechtíka lekárskeho 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.

» ren

## Občianska riadková inzercia

### 01 AUTO-MOTO / predaj

### 02 AUTO-MOTO / iné

» KUPIM STARÉ auto do rv 1995 ,aj bes ŠPZ prípadne náhradné diely 0918383828

### 08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

### 09 DOMÁCNOSŤ

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

### 11 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

» ODKUPIM MINCE BANKOVKY VYZNAMENANIA OBRAZY 0903868361

### 12 DEŤOM

### 13 RÔZNE / predaj

### 14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

### 15 HĽADÁM PRÁCU

### 16 ZOZNAMKA

» SYMPATICKA 57 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

## Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátorov 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, **TO** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Otázkou 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 jestvujú 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 vysaďte nechťik lekársky a aksamietnicu, 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 rajčikom a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazuľa a cibuľu ochráni saturejka, kapustu zasa levanduľa.

**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

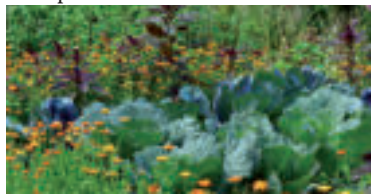
namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

**Vaječnými škruplinami proti slimákovi** - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škruplin. 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 postrekača.



Ilustračná foto. zdroj foto congerdesign pixabay

S		4						
U					9	5	6	
D	1		9		2		3	7
O	6							
K			3	1				6
U					5	2		
	9	1				6		
	5	2					9	3

S			9	7		4	1	
U				1				8
D	1					9	3	4
O		4				2	7	
K		7	1		9	5		
U							4	
	2		8					
		4			1	8		
								2

Kúpim králičie kože do 1€/ks.  
Staré perie  
0908 611 157

## Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

**Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto  
Odvoz auta zadarmo**

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,  
my všetko odhlásime za Vás.

**0915 261 120**

### DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka  
kačky, husokačky, morky  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0944 842 953

## FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45% Frézovanie od 15€/m Obhliadka zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

## HĽADÁM EXPERTOV NA FINANCOVANIE BÝVANIA

obchodných zástupcov, prijímam absolventov SŠ, VŠ

Máš ambície a nebojíš sa výziev?

Tak poď do toho.

Chceš mať flexibilný pracovný čas,  
nadštandardné ohodnotenie,  
technické vybavenie a ďalšie výhody?



KONTAKTUJTE NÁS:

FRANTIŠEK VARGA  
územný riaditeľ  
+421 915 740 123  
frantisek.varga@fopss.sk

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 40%

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

FRÉZOVANIE od 15€/bm  
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV  
• ZATEPĚOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHĽIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)



# Topolčiansko.sk



# VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

**HLAS**  
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

**Vol'te 23**

**STOP** šialenej "Zelenej dohode"

Aktuálne znenie európskej zelenej dohody (green deal) predstavuje priame ohrozenie slovenského poľnohospodárstva:

- máme znižovať stavy hospodárskych zvierat (kravy, ošípané), lebo produkujú CO2
- máme používať drahé a neúčinné eko-postreky a nechať časť úrodnej pôdy zarásť burinou
- máme sa teda len prizerať ako sa uprednostňuje produkcia z krajín mimo EÚ

**1**

**Branislav  
Becík**

Slovenské poľnohospodárstvo potrebuje dostať zelenú, (ale nie dohodu):

- ZELENÚ V ZDRAVÍ, konzumujme zdravé a kvalitné potraviny
- ZELENÚ PRE HOSPODÁRSKE ZVIERATÁ, chceme ich stav na Slovensku zvyšovať, nie znižovať
- ZELENÚ PRE PRÁCU NA POLIACH, nie pre administratívu v kanceláriách

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 2400/15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070  
Dodávateľ: Creo advertising, s. r. o., Žitkova 7801/15, 811 02 Bratislava, IČO: 51280299

## 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 nezaberie 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 pokrýjanú na kolieska



Ilustračné foto.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

**Postup:** Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknuť 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 cibuľkou 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 navrstvíme redkovku aj vajcia, prelejeme pripravenou zálievkou a posypeme petržlenovou vňatou a pažitkou. Podávame s tmavým pečivom.

» ren



## Bonus karta

ziskaj ešte lepšie ceny za svoj odpad

Premeňte svoj odpad  
na peniaze

Navýšenie  
ceny od **10€**  
na tonu!



Zaregistruj sa na stránke  
[www.zberky.com](http://www.zberky.com)

## VYKUPUJEME:



Plasty



Sklo



Farebné kovy



Papier

od 50,- Eur za tonu



Staré autá na  
vyradenie z evidencie

- ponúkame možnosť  
odvozu vášho auta



Železo

od 180,- Eur za tonu



AKU Batérie



Otvorené  
aj v **SOBOTU**

Zhodnoťte  
váš odpad

### POBOČKY:

Topoľčany  
Prievdza  
Nováky  
Nové Mesto n/V  
Púchov  
Ilava  
Myjava

Košice  
Prešov  
Michalovce  
Veľké Kapušany  
Humenné  
Kráľovský Chlmec  
Rožňava



**SERVIS OKIEN A DVERÍ  
SERVIS TIENIACEJ TECHNIKY**

**JUMITECH**

0908 717 770

www.jumitech.sk  
jumitech.servis@gmail.com



ŽALÚZIE  
ROLETY  
SIETKY  
PLISSÉ  
MARKÍZY

zelenazahradka

**Realizácie záhrad  
od A po Z**

Komplet starostlivosť o záhrady  
Pravidelné údržby  
Pokládka zámkovej dlážby a obrubníkov  
3D a 2D ploty

Pre viac informácií

0908 839 833  
zelenazahradka@azet.sk



**Predaj mladých  
nosníc**

7-týždňové vysokoznáškové  
mládky plemeno DOMINANT

5 € / ks

Predaj krmných  
zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME  
Dovoz priamo na adresu

0940 658 399

0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

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

90-0007

**BM KOMÍNY**

**KOMINÁR**

**FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV**

**MUROVANIE  
KOMÍNOV  
s nerezovou  
vločkou**

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 • www.bmkominy.sk

- ✓ ZATEPLENIE RODINNÝCH DOMOV, FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
- ✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
- ✓ OPLOTENIA
- ✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
- ✓ STRECHY

0911 475 700

**KANÁL SERVIS**

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

**KRTKOVANIE  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY  
MONITORING KAMEROU**

rýchly zásah  
za najlepšie ceny

DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710  
www.kanalservis.sk

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

OBHLIADKA  
KOMÍNOV  
ZDARMA

frézovanie  
od 15€/bm  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**

cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>

0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m

**Čujte.sk**

Pestrá úroda  
aj na malej ploche

www.cujte.sk



1. júna 1980

začala vysielat spravodajská televízna stanica CNN

2. júna 1953

Koronovácia kráľovnej Alžbety II ktorá je korunovaná kráľovnou Spojeného kráľovstva, Kanady, Austrálie, Nového Zélandu a ďalších častí spoločenstva Commonwealth

**Výročia a udalosti**

AKCIOVÁ CENA



205/55 R16 94Y  
KC2000

45,90 €

MIKONA  
... ON THE ROAD

**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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**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.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA  
EXPERT**

Môžete teraz  
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:  
od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť  
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA  
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

## 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 genofondy starých a krajových odrôd jabloní, hrušiek 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

## Poznáme laureátov ocenenia Vedec roka SR 2023

**Kvantové technológie, materiálková veda, strojárské 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, Dr.Sc., 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 Bratislave.

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 oceľí 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 neurónových 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). Hodnotiaca 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

## 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 kyselina 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 obohaťte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
- Upravte si jedálniček - masťné či vyprážané 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 domacom 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!**

**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

**čujte.sk**

Čítajte nás

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**Oplatisa.sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**



**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

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

decoreum



DETSKÁ STOLNÁ LED LAMPA PSÍK

**-10%**

decoreum



SOLÁRNA LED GIRLANDA SOLI 7,7 METROV -30 ŽIAROVIEK

**-10%**

decoreum



6X SOLAR LED ZÁHRADNÉ SVIETIDLO LANTERN FILAMENT

**-10%**

**SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU**

TLAČ ZA NAJLEPŠIE CENY  
DORUČOVANIE LETÁKOV  
TVORBA WEBSTRÁNKY  
ONLINE GOOGLE FACEBOOK  
RETARGETING REMARKETING

[regionpress.sk](http://regionpress.sk)



[baumajsterova@regionpress.sk](mailto:baumajsterova@regionpress.sk)  
[remenova@regionpress.sk](mailto:remenova@regionpress.sk)

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**

**GS  
EUROTHERM  
MONTY**

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 výtah 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

Trustipilot

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

Pre ŽŤP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.



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

**UŽ OD  
379 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

	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.

**galerica**

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** [galerica.sk](http://galerica.sk)

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**BombaFasada**  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

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

**MONTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11 ROKNÉ  
SKÚSEBNOSŤ!**

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**LETŮ SA BLÍŽI!**

**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**

<b>HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI</b>	ANTRACIT 7016
	HNEDÁ 8003
	HNEDÁ 8017
	BIELA 9016

**Drevo** **Hliník**

**WWW.MONTER.SK • 0919 370 730** **OBJEDNAVKY@MONTER.SK**

**TEPELNÉ ČERPADLÁ  
VODA-VODA**

**BEZPROBLÉMOVÝ  
PRIMÁR  
SPIRÁLA**

**MOŽNÁ DOTÁCIA  
DO VÝŠKY 4370€**

[viga@viga.sk](mailto:viga@viga.sk)  
tel: 0905 258 236  
[www.viga.sk](http://www.viga.sk)

**PREDAJ ODVETRAanej FASÁDY**