

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Kolektívna imunita

O kolektívnej imunite počúvame posledné roky pomerne často. O čo ide a ako kolektívna imunita funguje, informovali v uplynulých dňoch na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

„Kolektívna imunita znižuje riziko šírenia chorôb. Ako už napovedá jej názov, pred infekčnými chorobami chráni nielen jednotlivca, ale aj jeho okolie – rodinných príslušníkov, priateľov, spolužiakov, kolegov či susedov. Kolektívnu imunitu dosiahneme, keď väčšina populácie získa odolnosť voči infekčnej chorobe buď prirodzene, alebo očkovaním,“ približujú odborníci a dodávajú, že kolektívna imunita funguje na jednoduchom princípe – čím vyšší je podiel imúnnych jedincov v skupine (kolektíve), tým menšia je pravdepodobnosť, že zdravé neimunizované osoby prídu do kontaktu s infekčným jedincom. Výrazne sa tým znižuje pravdepodobnosť, že sa daná choroba rozšíri.

Chrání rizikové skupiny

„Kolektívna imunita nepriamo chráni aj rizikové skupiny, napríklad malé deti, seniorov, ľudí s oslabeným

imunitným systémom, pacientov s rakovinou či ľudí, ktorí nemôžu byť zaočkovaní zo zdravotných dôvodov – napríklad z dôvodu alergie na niektorú zložku vakcíny,“ objasňujú odborníci a tiež hovoria, že okrem zdravotných benefitov kolektívna imunita prospieva aj k zníženiu sociálneho, psychologického a finančného zaťaženia obyvateľov i štátnych systémov a znižuje tlak na zdravotníctvo a sociálnu starostlivosť.

Pozor

„Kolektívna imunita nechráni pred všetkými infekčnými ochoreniami. Príkladom je tetanus, ktorý sa vyskytuje v dôsledku poranenia alebo uhryznutia psom, respektíve mačkou. Ochrana pred tetanom dokáže poskytnúť iba očkovanie,“ uzatvárajú odborníci.



foto autor JerzyGorecki pixabay

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

SŤAHOVANIE
profí
SUVKA
Žiar nad Hronom
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profí.sk

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

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

Tetovacie štúdio
Carlo Tattoo ponúka:
TETOVANIE A OPRAVU STARÉHO TETOVANIA ZA PRIAZNIVÉ CENY.
Kremnica, budova polikliniky 3. poschodie
Objednávky volajte na 0905 846 340
carlotattoo17@gmail.com
Carlo Tattoo

Liabeň Bzenica = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA – ponuka:
Predaj každú sobotu bez objednávok:
- vysoko nosivé mládky NA ZAČIATKU ZNÁŠKY - NOVINKA 2024, „továreň“ na vajička 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 viď web:
www.liahenbzenica.wbl.sk
Bližšie informácie a objednávky:
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhně) - okr. Žiar nad Hronom;
tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

altánky VÝROBA A MONTÁŽ
záhradné domčeky
chaty
krovy
pergoly
0905 324 970
prevádzka: BZENICA 68
info@rodak.sk
stolarstvo@rodak.sk
www.rodak.sk

INZERCIA
0907 877 860

TREDY 0918 870 344 @tredy_bb
MALIARSKÉ A NATIERAČKÉ PRÁCE + UPRAŤOVACIE SLUŽBY A TEPOVANIE domy, byty, obchodné priestory, ploty, brány, garáže, tatranský profil, konštrukcie, priestory bytových domov a vchodov, riešenie problémov so zaťažiteľnými a zadymenými priestormi

ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO
Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje k eurovoľbám masy extrémistov. Preto je veľmi dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí Slovensko nechcú predať Putinovi.
ĎAKUJEM za Vašu podporu
22 HNUŤIE SLOVENSKO

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953
ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné 0904 046 416

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
MIMORIADNA AKCIA DO 30.6.!!!

KANALIZACIA A KRTKOVANIE ODPADOV ZH-ZC-NB
// kamerový prieskum a určenie trasy kanalizácie, opravy poškodených potrubí //
MONTÁŽ: ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJOK
VYHLADANIE UNIKU VODY
PORUCHOVÁ SLUŽBA
0903 397 668
bytspolservis@gmail.com

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

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO
ŠTIAVNICKO-ZARNOVICKO

EV 6215/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

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

INZERCIA

Jana Žabenská 0907 877 860

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

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

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

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

Západné Slovensko

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

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	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

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	LIPTOVSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

POHRONSKÉ MÚZEUM NOVÁ BAŇA
BANÍCKE MÚZEUM V ROŽNAVE
10. 5. – 8. 9. 2024
ORGANIZÁCIA BANSKOBYSTRICKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA
ORGANIZÁCIA KOŠICKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA
POZYVAJU NA VÝSTAVU

KOŽA A KOŽUŠINA

Od úžitku k luxusu

OKTÓBER – MÁJ
Pondelok – Piatok;
Nedeľa: 9:00 – 17:00

JÚN – SEPTEMBER
Pondelok – Piatok;
Nedeľa: 10:00 – 18:00

POHRONSKÉ MÚZEUM
Bernoláková 20/2
968 01 Nová Baňa
www.pohronskemuzeum.sk



81-0193

8. jún 1600

v Prahe sa konala prvá anatomická pitva ľudského tela, ktorú uskutočnil lekár **Ján Jesenský-Jessenius**; pitva trvala až do 12. júla 1600

Výročia a udalosti

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

Tvrdé Mäkké
60€/prms 40€/prms

0948 158 922



81-0005



FACHMAN & TESÁR s.r.o.

CENTRUM SLUŽIEB PRE ŠIKMÉ STRECHY

krytiny, odkvapy, doplnky
- v akciových cenách skladomklampiarska dielňa / ohýbanie na mieru
- od parapetov až po atypické lemovania do 6 mtechnické poradenstvo, rozpočty,
pravidelné rozvozy

Otvorené: PO - PIA 7:00 - 15:30 hod.

Ladomerská Vieska 506,
Tel.: 045/676 11 01, 0948 244 868, 0948 952 266

obchod@fachman-tesar.sk, info@fachman-tesar.sk



Wienerberger

Tondach

81-0185

DODÁVKA + OPRAVA

ŽALÚZIE

ROLETY, SIEŤKY

0903 810 097, hronkol@gmail.com

91-0009

PALIVOVÉ DREVO

Ponúkame metrovicu z drevin BK DB HB JS v cene 55 eur za priestorový meter (cena je aj s dovozom do 10km od Žarnovice a Banskej Štiavnice)

Tel.: 0905 198 841

81-0187

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

81-0006

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

Čistenie kanalizácií a odtokov
Inšpekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Plakové skúšky potrubia
Bezvýkopové opravy
-výkopové opravy kanalizácií

Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bezvýkopové opravy

NON-STOP

81-0008

INZERCIA

0907 877 860

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

PO-PIA: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

77-0011

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

32-0025

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

75-0036



Správna voľba

42% ZĽAVA

~~6.99~~
3.99

Kuracie stehná
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



SUPERCENA

~~0.70~~
0.70

Trvanlivé mlieko
1L
3,5% tuku



52% ZĽAVA

~~7.49**~~
3.59
• (1 kg = 738)

Čučoriedky
500 g balenie



28% ZĽAVA

~~2.08**~~
1.49

Konzumné zemiaky skoré
1,5 kg balenie
varný typ B - prílohové

1 kg iba
0.99



LIDL
STANOK
DENNE ČISTÝE

50% ZĽAVA

~~0.69~~
0.34
• (100 g = 0,23)

Zvolenský smotanový jogurt
145 g
rôzne druhy



OBLÚBENÉ
VÝROBKY
SO ZĽAVOU
MINIMÁLNE

50%



53% ZĽAVA

~~59.99*~~
27.99

Jar Platinum
140 tabliet
tabliety do umývačky riadu

1 tableta iba
0.20



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu. *Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočítaní na hmotnosť produktu z ekvivalentného 1/2Dkg. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vybrané. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle. 0915876860

»VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

»KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.

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

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

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA ČINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v poltieni niekde v kúte záhrady. Použiť na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoríte svojpomocne.

Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

Pozor: Do kompostoviska neprikladajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

Náš tip: Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



» ren
Ilustračné foto. zdroj foto Antranas pixabay

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

0948 300 988

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

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 / -340€ 292€ 780 kg / -265€ 249€	Drevo v kletke 1 prm / 172€ 1,7 prm / 210€
---	---	---

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

→ zameranie → odborné poradenstvo
→ cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA 25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

9 ŽIVOTY NIE PROFITY

socialisti.sk

Lucia Hubinská

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO/5265907
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO/36 252 417

ZASKLENIE

rámový a bezrámový systém

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

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

PONÚKAM

PRASIATKA NA PEČENIE
MOŽNOSŤ UPEČENIA
BBQ
CATERING

0904 038 558

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠŇNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

PREDAJ MALEJ HYDINY
AKCIA za bezkonkurenčné ceny

19 týždňové mládky	10,00 € / kus
5 týždňové husokačky	5,00 € / kus
5 týždňové kačky	5,00 € / kus

0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD

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 využitie potrebné koncové zariadenie/zariadenia, ktorých nájom je osobitne spoplatnený. 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.

81-0174

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK S

OBI

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA



dekor betónu



Od 25 m²¹

9,49
m² od

DLAŽBA „LIMESTONE“

Rozmery: 60 × 60 cm, 1. trieda, oter 4, protišmykovosť R9, farba biela. Obsah balenia 1,08 m². Vhodná do interiéru aj exteriéru, kúpeľní aj kuchýň. OBI č. 1954809 a i.



Od 25 m²²

14,99
m² od

DECOFLOORING VINYLÓVÁ PODLAHA SPC

Dub Cambridge. Rozmery: 229 × 1 220 mm, hrúbka 4,0 mm. Obsah balenia 2,235 m². Počet kusov v balení 8 ks. OBI č. 2028629

rámové dvere



Od 4 ks³

84,99
ks od

DVERE „VANILLA“

Interiérové rámové dvere presklené. Pravé/ľavé, šírka: 60, 70, 80 a 90 cm. OBI č. 1539592 a i.

¹ Cena pri kúpe 1 bal.: od 10,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 9,49 €/m². ² Cena pri kúpe 1 bal.: 18,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 14,99 €/m². ³ Cena pri kúpe 1 ks: 104,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkosti a otváracosti krídla: 84,99 €/ks. Cena bez kovania a zárubne. Platí od 1. 6. do 30. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.



obi.sk

33-0009

Pridajte si do jedálnečka vlákninu

Vláknina je významná zložka potravy. Je veľmi dôležitá pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

Vlákninu rozdeľujeme na dva typy – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Tá nerozpustná zväčšuje po skončení objem natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladiny cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvyšujúcu konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR

na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnečka.

Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobrym zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cicer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobuľové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedať v čo najviac prirodzenej celozrnnnej podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.



» ren
zdroj foto RitaE pixabay

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 jahodyzabokreky a na www.samozberjahod.sk

SAMOZBER JAHÔD

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

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.jahodynajovojevce.sk alebo na fructopsk

HRACHU
prebieha

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

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

frézovanie od 15€/m
FRÉZUJEME PO CELÝ ROK

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

SCHIEDEL 0910 96 46 96

skladom v B. Bystrici

NerezoveKominy.sk

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



FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45% Frézovanie od 15€/m Obhliadka zdarma
tel: 0907 265 361

MONTÁŽ V CELEJ SR

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

decorem.sk

BIELEA VONKAJŠIA ZÁHRADNÁ GIRLANDA, 20M REŤAZ + 20X E27 LED ŽIAROVKA

-10%

55,00 EUR 49,50 EUR

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

11. jún 1881

bolo otvorené Národné divadlo v Prahe premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

Výročia a udalosti

ZENIT

JARNÁ AKCIA

30%

Exolon® Ultralight 2/10 číra

9,50 €/m²

10%

Frost 2/10 číra

10,73 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

WWW.ZENITSK.SK

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁLA 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

Mandľové, kokosové aj ovsené

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálny lístok. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpite vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočí do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

Suroviny: 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

Postup: Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

Postup: Mango ošúpeme, vykôstkuje a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrečka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

Ovsené mlieko

Postup: 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováme v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

» ren

Strecha S & A s.r.o.
NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ
0948 062 126
Oprava eternitových plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

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

RECYKLÁCIA a VYRADENIE VOZIDLA z EVIDENCIE
Autorizovaný spracovateľ starých vozidiel
EAST - WEST SK, s.r.o. www.stareauta.sk
Prevádzka: **Bátovce 364** east.west.sk@gmail.com

VYRADÍME VAŠE VOZIDLO Z EVIDENCIE PRIAMO NA MIESTE
Vydáme Vám potvrdenie o vyradení ZABEZPEČÍME ODŤAH VÁŠHO VOZIDLA
Príjem vozidiel **0911 939 149**
Predaj použitých náhr. dielov **0948 255 662**

MONT PLAST OKNÁ

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE ŽALÚZIE, SIETKY, PARAPETY

MONTÁŽ - SERVIS
GARANCIA NAJNIŽŠÍCH CIEN

0904 807 922
montplastokna.sk skorecigor@centrum.sk

Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúčkach, poliach, či okraji lesov. Ide o pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čierne-fialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

alebo obklady pri miernosti bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápchy, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť.

Použitie

Z plodov a kvetov bazy si môžeme pripraviť čaj, sirup, džem alebo víno. Kvety by sa mali sušiť zavesené za stopku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je tiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé. Pokiaľ nie sú sušené, je najlepšie spracovať kvety i plody čo najskôr.

Pozor!

Odborníci upozorňujú, že niektoré časti bazy - listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti. Konzumácia bazy nie je vhodná ani pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú močopudné lieky.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Pripravte si chutné pesto

Bazalka v našej kuchyni

Bazalka je jednoročná bylina, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylinka má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

Náš tip:

Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny,



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

Budete potrebovať: 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

Postup: Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky

a dôkladne rozsekejte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

Pripravte si sirup alebo čaj

Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Darí sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa u priedušiek.

Tymianový sirup

Budete potrebovať: 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

Takto sa to podarí: Vodu privedte do varu, pridajte cukor a miešajte



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte

500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Sceďte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

HLAS

SOCIÁLNA DEMOKRACIA

SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

Voľte 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášní. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šialenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú naším spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebáť sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmiertí a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebedovomo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.

HLAS

SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Smolenická aj Krupanská fčela Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

Ak sa chystáte na výlet do Smoleníc či Dolnej Krupej, tak využít môžete bezplatnú kyvadlovú dopravu. Autobus vás odvezie k pamiatkam aj na najväčšie podujatia v týchto obciach a ich okolí.

Kyvadlový autobus funguje na princípe „vystúp-nastúp,“ čo umožňuje cestujúcim nastúpiť na ktorejkoľvek označenej zastávke, vystúpiť a pozrieť si atrakcie. Výhodou je flexibilné pokračovanie v jazde bez potreby zakúpenia cestovných lístkov. „Snažíme sa prispievať k ekologickejšej preprave návštevníkov regiónu, zároveň je to ideálna príležitosť cestovať za krásami regiónu zdarma,“ uvádza Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Trnavský kraj a dodáva, že „cieľom je aj rozptýliť návštevníkov v destinácii Smolenice, tak, aby si každý užil zaujímavé miesta v nepreplnenom prostredí.“

V Smoleniciach so Smolenickou fčelou

Obec Smolenice patrí každoročne k tým najvyhľadávanejším lokalitám v okolí Trnavy. Ukrýva niekoľko lákadiel najmä pre rodiny s deťmi alebo aktívnych ľudí. Majú možnosť navštíviť

viť jaskyňu Driny - jedinú sprístupnenú jaskyňu na západnom Slovensku, Smolenický zámok, kedysi sídlo rodiny Pálffyovcov, náučný chodník hradiskom Molpír, edukatívne medovinárstvo alebo okolitú prírodu s turistickými trasami a cyklochodníkmi. Návštevníkom počas ich výletov pomôže v letných mesiacoch (júl – august) s prepravou kyvadlová doprava s názvom Smolenická fčela. Tá bude premávať každý víkend a zabezpečí spojenie od železničnej stanice, k medovinárstvu a cez centrum obce až k jaskyni Driny. „Prázdninové jazdy začínú vždy v sobotu a nedeľu o 10.10 h. Smolenická fčela vyrazí zo železničnej stanice v Smoleniciach, zastaví pri areáli medovinárstva a v centre Smoleníc. Cieľová zastávka bude parkoviisko Jahodník pri jaskyni Driny,“ upesnil Alexander Prostinák, riaditeľ OOCR Trnava Tourism.

Smolenická fčela prepraví okrem letných mesiacov návštevníkov aj počas najväčších podujatí:

8. jún: Pálffyho slávnosti vína

15. jún: Cesta rozprávkovým lesom

19. október: Nočný Medokvas

30. november – 22. december: Svetlo noci Vianočnej



Ilustračné foto.

zdroj foto: Región Trnava, Obec Smolenice, Včelco

Krupanská fčela v Dolnej Krupej

Počas veľkých podujatí v Dolnej Krupej bude návštevníkom k dispozícii bezplatná doprava s názvom Krupanská fčela. Autobus bude premávať zo železničnej stanice v Trnave do obce Dolná Krupá a naspäť. „Krupanská fčela uľahčí návštevu najväčších podujatí a skrytých architektonických a prírodných klenotov, ktoré sa v obci nachádzajú. Kyvadlová doprava návštevníkom poskytuje možnosť vyraziť

na výlet bez potreby osobného auta,“ dodáva Alexander Prostinák.

Prehľad akcií v Dolnej Krupej, kedy bude premávať Krupanská fčela:

1. jún: Otvorenie ružiarskej sezóny

29. jún: Letný Medolandiafest

7. september: Rozárium hudby

21. september: Jesenný Medolandiafest

12. október: Medobranie Dolná Krupá

» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

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

AKCIA

2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR / 1 KS

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

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

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

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

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

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

od Pondelka do Piátka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

Diskusie áno, kampaň nie

V súvislosti s blížiacimi sa voľbami do Európskeho parlamentu ministerstvo školstva opätovne upozorňuje, že politické kampane na školách sú v rozpore so zákonom. Diskusie o veciach verejných aj o politike sú vítanou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov, ale musia sa vyhnúť akejkoľvek forme propagácie politických strán alebo kandidátov.

„Podľa § 151 ods. 2 školského zákona je v školách zakázaná činnosť politických strán a ich propagácia. Cieľom tohto ustanovenia je zabezpečiť ideologickú neutralitu výchovy a vzdelávania. Neutralita znamená, že školské prostredie nesmie byť využívané na presadzovanie konkrétnych politických názorov alebo propagácie politických subjektov,“ informoval rezort školstva.

Politická propagácia je neprípustná

Politická propagácia je systematická forma presvedčania, ktorej cieľom je ovplyvňovať názory a postoje cieľového publika na ideologické alebo politické účely. Takéto aktivity sú v školách neprípustné, pretože môžu narušovať proces kritického myslenia a nezávislej analýzy žiakov. „Školy zohrávajú kľúčovú úlohu pri budovaní pluralitnej a demokratickej občianskej spoločnosti. Diskusie o politike, ktoré sú politicky neutrálne a bez propagácie konkrétnych strán a kandidátov, sú vítané a môžu prispieť k rozvoju občianskej gramotnosti a kritického mys-

lenia žiakov. Politici sa však musia zdržať kampaňovania, obzvlášť v citlivom období pred voľbami,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Neutrálna diskusia

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR považuje za žiadúce, aby sa žiaci stretávali s osobami, ktoré formujú verejné dianie, ale vždy je nutné zabezpečiť, aby stretnutia zostali v rovine neutrálnej diskusie. Zároveň pripomína, že aj tretie strany, ako neziskové organizácie alebo iné externé subjekty, musia dodržiavať princíp apolitickosti pri organizovaní prednášok a distribúcií vzdelávacích materiálov na školách. „Aktivity, ktoré majú za cieľ politické ovplyvňovanie žiakov bez zaručenia plurality názorov, sú neprípustné. Rezort školstva sa zaväzuje pokračovať v ochrane neutrality školského prostredia a podporovať vzdelávacie aktivity, ktoré prispievajú k rozvoju kritického myslenia a občianskej zodpovednosti mladých ľudí,“ uzatvára rezort školstva.



» ren

zdroj foto LeeJeongSoo pixabay

PONÚKAM BRIGÁDU
pri Kolpašskom jazere v BŠ, do bufetu
KUCHÁRA/KU/ NA VÝROBU LANGOŠOV
Mzda 9,- eur/hod.
+ osobné ohodnotenie
Kontakt: 0911 816 936

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

Hľadáme kolegov
■ Spracovateľ mlieka
■ Dojič / dojička
■ Traktorista - mechanik
■ Vodič
Pre viac info navštívte
www.pdlovccatrubin.sk/praca

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

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY
- odstránenie nečistôt - penetrácia - vynikajúca nepriepustnosť vody - vzhľad škridle - vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA - BEZ ZÁLOHY - prvotriedny materiál zn. Index mineral design - záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
0950 266 604
Oprava komínu GRÁTIS
ZĽAVA pre seniorov
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 877 860
zabenska@regionpress.sk

Prijmeme VODIČOV na TRAKTORY
v Hronskom Beňadiku
Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
Bližšie informácie: **0905 449 843**

MET-KOV Hľadáme do svojho tímu kolegu na trvalý pracovný pomer
ADMINISTRATÍVNY PRACOVNÍK /EKONÓM/
plat 900 EUR + dochádzkový bonus
ÚDRŽBÁR STROJOV A ZARIADENÍ LAKIRNIK OCELOVÝCH KONŠTRUKCIÍ
VODIČ C,CE
plat 1500 EUR + dochádzkový bonus
Miesto výkonu práce: **Ladomerská Vieska**. Nástup možný: **ihneď**
Kontakt: **Peter Kruml - 0903 583 398, 0903 805 201, email: peter@met-kov.sk**

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



**STOP
vlhkým múrom**

0918 671 541

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

20-0014

46-0009

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Oplatí sa! .sk

NAJLEPŠIE PONUKY



459,00€

Akukosačka HUSQVARNA
LC 137L

zakovsky.sk



39,99€

FLORINA hranatá rajnica
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



20,90€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

ZEPA.sk



59,99€

Topmove® Príručný kufor,
30/35 l, krémová

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.