

# BYSTRICKO BREZNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 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.



» [ren](#)

foto autor JerzyGorecki pixabay

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18-80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€ [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

**KOSENIE AREÁLOV,  
POZEMKOV, LÚK A ZÁHRAD**  
Tel.: 0902 589 092

**MAĽOVANIE  
INTERIÉROV**

renovácia a náter  
dverí a okien

Tel.: 0918 594 356

**TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ  
KLAMPIARSKE PRÁCE**

strechy - altánky - šalovanie schodov  
rekonštrukcie a opravy

0904 820 681

**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

**HNUTIE  
SLOVENSKO**



**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 30.6.!!!**

**PREDAJ, MONTÁŽ  
KLIMATIZÁCIE**  
kontakt: 0905 753 983

**ŽALÚZIE  
SIETE, SERVIS v BB**  
0907 536 783

**MAĽOVANIE  
STIERKOVANIE  
MURÁRSKE PRÁCE**  
0944 456 713

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

**NOVOOTVORENÁ  
predajna krmív MMkrmivá  
krmivá a krmne zmesi ENERGYS**

široký sortiment obilnín, šroty, krmivo pre nosnice  
**ŠPECIALNA UVÁDZACIA PONUKA  
NA ROZLIČNÉ DRUHY PRODUKTOV**

Otváracia doba:  
PO-PIA: 09:00 - 16:00, SO: 09:00 - 12:00 hod.  
Sládkovičova 39, Banská Bystrica, Tel.: 0908 133 707

Letím k vám s najlepšou  
jarnou ponukou

zriaďovák  
wifi router  
televízny box

0 €

**BBXNET**  
HRDINSKÝ NET & TV

0850 250 250  
[info@bbxnet.sk](mailto:info@bbxnet.sk)

Bezplatný týždenník

**BYSTRICKO  
BREZNIANSKO**

EV 6221/24

vydáva spoločnosť

**REGIONPRESS**

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

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

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

**INZERCIA**

PhDr. Mária Kubišová 0907 727 204

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (56.200 domácností)

**Každý týždeň:**

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín, Dolná Mlčá, Dúbravica, Harmanec, Homé Pršany, Hrochoč, Hronsek, Kynceľová, Lúbitová, Lučatin, Malachov, Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky, Priechod, Selce, Slovenská Ľupča, Tajov, Vlkanová, Brezno, Čierny Balog, Dolná Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predajná, Valaská



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou 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	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-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	LUČEŇECKO-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	ZIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ZILINSKO-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	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

## 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 akejkolvek 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 narúšať 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 žiaduce, 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

# kamstav

kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)

**B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU**  
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radveja)  
**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

# KAMENARSTVO

## Fabry

- KAMENÁRSKE PRÁCE
- ŽULOVÉ HROBY
- NÁHROBNÉ KAMENE
- DOPLNKY NA HROBY

Písmo a doplnky (strieborné)  
**ZADARMO (ku kompletom)**

**OTVORENÉ PO - PIA 9:00 - 12:00 a 13:00 - 16:00 hod.**

**Rázusova 30, Brezno**

**Tel. 0903 039 612, 0909 100 793**

**[www.kamenarstvo-fabry.sk](http://www.kamenarstvo-fabry.sk)**

## ŽALÚZIE

Radovan Matuš

### ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

roletky deň a noc  
vertikálne žalúzie  
sieťky proti hmyzu  
zhrňacie lamelové dvere  
servis balkónových roliet

**www.balkony.net 0905 767 777**

# Slovenské

## JAHODY

3,30€/kg

Odber v BB

Tel.: 0903 887 412

## PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 15 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
  - Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby

volajte ☎ 0903 419 623

Gymnázium A. Sládkoviča,  
Komenského 18, 974 01 B. Bystrica

vyhlasuje obchodné verejné súťaže

na prenechanie nebytových priestorov do nájmu za účelom prevádzkovania:

- školského bufetu
- nápojového automatu

- ďalších nebytových priestorov (krojárne)

Bližšie informácie na:  
[www.gasbb.edupage.org](http://www.gasbb.edupage.org),  
alebo telefonicky **048/415 32 40**

**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.kamenarstvovorovnan.sk](http://www.kamenarstvovorovnan.sk)

tel. 0917 333 133



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](http://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.

## 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 polotieni niekde v kúte záhrady. Použitím na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoríte svojipomocne.

### Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopíte 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 Antranias pixabay

**REKONŠTRUKCIE**  
A-ros  
**BYTOV, DOMOV**  
**A BYTOVÝCH JADIER**  
www.a-ros.eu  
andrej.kollar265@gmail.com  
**0905 318 527**

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

**NAJVÝHODNEJŠIA**  
**DOSTUPNÁ**  
**PÔŽIČKA**  
**0905 555 863**

**ZBER STARÝCH**  
**VOZIDIEL**  
a trvalé vyradenie  
z evidencie,  
možnosť odvozu.  
Po-Pia: 7,00 - 15,30  
ALUEX  
**0944 530 853**  
**045/53 33 644**

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

**OBNOVA NÁPISOV**  
a **DOSEKÁVANIE**  
**DÁTUMOV** na  
**POMNÍKOV**  
**PRÍAMO NA CINTORÍNE**  
čistenie dvojhrobu **100€**  
**0944 229 001**

**NÁTERY, OPRAVA,**  
**ČISTENIE**  
**- STRIECH**  
**- KOMÍNOV**  
za dobrú cenu  
**0940 128 302**

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

**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, 911 01 Trnava, IČO: 36 252 417

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

**ŠTAHOVANIE**  
profí  
**SUVKA**  
B. Bystrica  
Dispečing SK - 0950 333 222  
www.stahovanie-profí.sk

**ARBORISTIKA**  
certifikovaná starostlivosť o vaše stromy  
• Ošetrovanie stromov  
• Výsadba a výrub stromov  
• Istenie korún stromov  
• Záhradnícke práce  
• Orežovanie živých plotov  
stromy AZ  
STAROSTLIVOSŤ O STROMY  
**0917 884 717** info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk

**Orez stromov**  
Arboristika  
Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevenej hmoty  
**0918545451** www.citytrees.sk

**EKOKANAL** **0908 967 587, 0911 967 587**  
**NON-STOP**  
Čistenie kanalizácií a odtokov  
Inšpekcia potrubia kamerou  
Čistenie lapačov tukov  
Tlakové skúšky potrubia  
Bežýkopové opravy  
-výkopové opravy kanalizácií  
Frézovanie kanalizačných potrubí  
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom  
Lokálne bežýkopové opravy

**ecopap**  
**VYMEŇTE STARÝ PAPIER ZA NOVÝ**  
Vymeníme Vám všetky druhy papiera, aj kartón od firm, aj občanov. V prípade väčšieho množstva papiera, papier od Vás vykupíme. Zabezpečujeme komplexný servis zberu a recyklácie papierového odpadu, vrátane skartácie dokumentov a likvidácie archivov.  
Kostiviarska cesta 51 (bývalý areál Pepsi Cola) Kontakt: 0903 277 001

**Liahn Bzenica** = KVALITA OVERENÁ  
DESAŤOČIA - ponuka:  
Predaj každú sobotu bez objednávok:  
- vysoko nosivé mladky 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 viď web:  
**www.liahnbzenica.wbl.sk**  
Blížšie informácie a objednávky:  
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) - okr. Ziar nad Hronom;  
tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahnbzenica@gmail.com

**PONÚKAM**  
**NÁTERY STRIECH**  
**BREZNO + okolie**  
**0907 615 089**

6. jún 1944

Výročia a udalosti

vylozenie v Normandii

**ŠPP** Trade s.r.o.

ŠTRKY A PIESKY  
LOMOVÉ I RIEČNE

POSYPOVÁ SOĽ  
PENOVÉ SKLO

PEVNÉ PALIVÁ  
BRIKETY, UHLIE,  
PELETY, DREVO

Partizánska cesta 4634/91, 975 01 Banská Bystrica  
(areál starej cementárne)

**OTVORENÉ**

PO - PIA 8:00 - 17:00 hod.

SOBOTA 8:00 - 12:00 hod.



**HNEDE UHLIE**  
**KOCKA**

**HNEDE UHLIE ORECH2**  
Vhodné pre automatické  
kotle s reguláciou



balená v 25kg. bal., nízky obsah síry,  
zrntosť 10 - 25 mm, veľmi dobré  
spalovanie, vyhrevnosť min. 17,6MJ/kg

320€ / tona  
-33%  
240€ / tona

+421 905 429 913 @ spptrade@spptrade.sk

Spratanie uhlia do pivnice naším zamestnancom za poplatok.

# Optický internet od DIGI



Rýchlosť až  
**400 Mbit/s**

Viac už  
hľadať  
nemusíte!



**DIGI**  
S L O V A K I A

▶ [digislovakia.sk](https://digislovakia.sk) ☎ 0850 211 112

Akčný mesačný poplatok 1 € za základný balík na obdobie prvých 3 mesiacov platí pri využití a splnení podmienok kampane „1 EUR na 3 mesiace 2024“ a Bonusu na inštaláciu/aktíváciu služby. V závislosti od typu služby môže byť pre jej využívanie potrebné 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](https://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 m<sup>2</sup><sup>1</sup>

**9,49**  
m<sup>2</sup> od

**DLAŽBA „LIMESTONE“**

Rozmery: 60 × 60 cm, 1. trieda, oter 4, protišmykovosť R9, farba biela. Obsah balenia 1,08 m<sup>2</sup>. Vhodná do interiéru aj exteriéru, kúpeľní aj kuchýň. OBI č. 1954809 a i.



Od 25 m<sup>2</sup><sup>2</sup>

**14,99**  
m<sup>2</sup> od

**DECOFLOORING VINYLÓVÁ PODLAHA SPC**

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

rámové dvere



Od 4 ks<sup>3</sup>

**84,99**  
ks od

**DVERE „VANILLA“**

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

<sup>1</sup> Cena pri kúpe 1 bal.: od 10,99 €/m<sup>2</sup>. Cena pri kúpe od 25 m<sup>2</sup>: 9,49 €/m<sup>2</sup>. <sup>2</sup> Cena pri kúpe 1 bal.: 18,99 €/m<sup>2</sup>. Cena pri kúpe od 25 m<sup>2</sup>: 14,99 €/m<sup>2</sup>.  
<sup>3</sup> 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

**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

»Predám pšenicu 23,-€/100 kg Lučatín. 0903554416

11 HOBBY A ŠPORT

»Predám bicykel KROSS-Hexagon 2.0, 27 S black green yellow mat MIX 5, cyklo košík, fľaša, cyklo pumpa, zámok. Cena 230€. Tel.: 0903 845 395

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Predám holubník, zajacienc, tetovacie kliešte na králiky, kosu, 0908659996

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

**Chcete si podať inzerát?**

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

Príklad: RP BB 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 začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.  
**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **BB** zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

# 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 jahodyzabokreky](https://www.facebook.com/jahodyzabokreky) a na [www.samozberjahod.sk](http://www.samozberjahod.sk)

**eko<sup>max</sup>**

## 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](http://www.ekomax.sk)

[info@ekomax.sk](mailto:info@ekomax.sk)

Akcia platí do vyčerpania zásob

**11. jún 1881**

**Výročia a udalosti**

bolo **otvorené Národné divadlo v Prahe** premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 40%**

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

## UBYTOVANIE V AREÁLI KÚPALISKA MARGITA-ILONA PRI LEVICIACH

blížšie informácie:  
**0905 895 698**  
**0907 715 793**

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

**DOVOZ NA ADRESU**



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

**VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH**

**ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV**

**ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV**

**KOSENIE ZÁHRAD**

**0902 796 885**

## Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**0948 300 988**

## FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 35%**  
**0904 157 144, 0903 874 784**

## KOVO VÝROBA SCHODOV

interiérové // exteriérové

**PLOTY A BRÁNY** samonosné // dvojkrídlové

**PRÍSTREŠKY A PREKRYTIE TERÁS**

**ZÁBRADLIE** interiérové // exteriérové

**TEL.: 0910 171 103**

**DREVENÉ konštrukcie**



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

**DOPYT@OLIMONT.SK**

**0908 077 040**

**WWW.OLIMONT.SK**

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



**HLINÍKOVÉ konštrukcie**



**BIOKLIMATICKÉ PERGOLY**

**SCHIEDEL 0910 96 46 96**  
skladom v B. Bystrici

## NerezoveKominy.sk

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



## 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

8. jún 1600

Výročia a udalosti

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

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo  
⇨ cenová kalkuácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

## BUKOVÉ brikety

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

**NONSTOP SLUŽBA**  
**0915 113 102**  
Rozvoz aj v sobotu

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

ROZMER BRIKETY  
155 x 90 x 60mm

LETNÁ AKCIA  
**239€**

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



Mesto Detva vyhlasuje

verejnú obchodnú súťaž



na predaj **BUDOVY**

**ROZOSTAVANÉHO OKRESNÉHO ÚRADU**

Minimálna celková kúpna cena je **999.999,- €**.

Lehota na podanie návrhov je **do 30. 06. 2024 do 10:00 hod.**

Viac informácií na úradnej tabuli Mesta Detva:

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

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



## 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 miernom 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 vňat 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 našim 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

## 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 v 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 tvoria 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 „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 antioxidantný organizmus. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

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

**MEDIKA  
EXPERT**

Môžete teraz  
objednať na:

[www.medikaexpert.sk](http://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

Coborho 1, Nitra - OC Polygon

**Oplatisa.sk**

**NAJLEPŠIE PONUKY**



113,00€

**Gucci Guilty**  
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



109,99€

**PHILIPS OneBlade PRO**  
360 PP

Demro.sk



979,00€

**Kávovar JURA E6 Piano**  
Black (EC)

Domkavy.sk



49,99€

**Silvercrest® Stolný**  
miniventilátor

Lidl.sk



14,90€

**Musetti zrnková káva**  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

**Umývačka riadu Whirlpool**  
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



39,51€

**Bazén Bestway®, nafukovací,**  
bez prísl., 305x76 cm

Profitent.sk



229,00€  
~~289,00€~~

-21%

**Grillmeister Plynový gril**  
3 + 1

Lidl.sk



10 Milan SMIEŠKO

# ZA MIER V EURÓPE

VOLÍM ROZUMOM -> VOLÍM ODBORNÍKA  
VOLÍM SRDCOM -> VOLÍM VLASTENCA

KRÚŽKUJEM SMIEŠKA

www.smiesko.sk



Objednávateľ: SMER - sociálna demokracia, Súmrčná 3263/25, 82102, Bratislava, IČO: 31801242 Dodávateľ: Agentúra SMER, s.r.o., Súmrčná 25, 821 02, Bratislava, IČO: 35775726

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

77-0094

## UBYTOVANIE

v štyroch 4-miestnych  
chatkách

v SANTOVKE  
80 m od kúpaliska

blížšie informácie:

0905 895 698  
0907 715 793

www.chatynakupalisku.sk

59-0143

## ZASKLENIE

rámový a bezrámový systém



- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

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

77-0095

## A.I.I. Technické služby s. r. o. v Bratislave prijme ihneď

- VODIČ „C“ - priemerná mzda: 1700 € brutto na TPP / 2000 € na živnosť
- VODIČ „T“ - priemerná mzda: 1500 € brutto na TPP / 1800 € na živnosť
- VODIČ „B“ - priemerná mzda: 1700 € na živnosť
- RUČNÝ PRACOVNÍK - priemerná mzda: 1100 € na živnosť

### UBYTOVANIE ZDARMA

Letná údržba ciest a komunikácií v BA  
0948 916 727, zichova@aii.sk

19-0053

32-0033



Cujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

zaujmiteAlenaS - farce - plachy

INZERCIA

0907 727 204

### Výročia a udalosti

5. jún 1966

americký astronaut česko-slovenského pôvodu **Eugene Cernan** sa počas misie Gemini IX-A stal druhým Američanom a zároveň tretím človekom, ktorý **vystúpil do otvoreného vesmíru**

**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](http://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](mailto:personalne@chropynska.sk)

77-0060

**KFC**

**ZAHRYZNI SA DO NOVÝCH VÝZIEV!**

Pridaj sa do nášho tímu.

**PRACOVNÍK KFC**  
BANSKÁ BYSTRICA (DRIVE THRU)

Mzda (plný úväzok):  
**od 1 015 €** /mesiac  
+ príplatky a výkonnostný bonus  
+ náborový bonus 300 €

Svoj životopis nám pošli na:  
[kariera@qweurope.com](mailto:kariera@qweurope.com)

81-0177

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

20-0014

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

**0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com

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](http://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

66-001

Kotly na spaľovanie  
dreva a peliet  
Od 16 do 100kW

**VIGAS**

- úsporné
- moderné
- ekologické

ECO  
HODNOTA  
0000

[www.vigas.eu](http://www.vigas.eu)  
tel. 048 41 87 022

19-0024



## Serod s.r.o.

**VÝROBA HLINÍKOVÝCH, PLASTOVÝCH  
OKIEN A DVERÍ**

tieniacej techniky, hliníkových plotových zábradlí



[www.serod.sk](http://www.serod.sk) | e-mail: [serod@serod.sk](mailto:serod@serod.sk) | tel.: 0908 530 793

Prevádzka: Čačín 67, Čerín-Čačín

Office: Tr. SNP 75, Banská Bystrica /budova štatistiky/

19-0023