

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem

ŠIROKÝ VÝBER FARIEB
A PRÍSLUŠENSTVA

ODBORNÉ
PORADENSTVO

MIEŠANIE FARIEB
A OMIETOK

VERNOSTNÝ
PROGRAM

DROGÉRIA

dom farieb
partner

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

LUFT MOTOR
garage center

ZĽAVA 5%

PALIVOVÉ DREVO
metrovina
0948 902 721

Predám 1-izbový byt
v bližšom centre Zvolena. NIE RK!
Tel.: 0908 537 618

STAVEBNÉ PRÁCE
prerábanie bytov, rekonštrukcia RD, stierky, podlahy, dlažba, obklady, maľovanie, kladenie zámkovej dlažby, ploty, okrasné múriky
0944 074 558

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

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

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.

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

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

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME
A VYRADÍME
priamo
u Vás doma

ROVAMI
Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

NEODTEKÁ !!!

KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

www.profidemont.sk **0919 175 335**

PROFIDEMONT

- REALIZÁCIA HRUBEJ STAVBY
- ZÁKLADOVÉ DOSKY

www.profidemont.sk **0919 175 335**

ZVOLEN » 0902 457 777
www.AUTOVRAKOVISKO.sk

AKCIOVÉ KRYTINY
OD 8 EUR

PLECHOVÉ STRECHY
MASLEN
SLOVENSKÝ VÝROBCA

Akcia platí pre farby RAL 3009
RAL 8017 v lesklom prevedení.

ZĽAVA 20% na čiernu RAL 9005
HB50MAT s 30 ročnou zárukou*

*Platí do konca júna alebo do vypredania zásob.

Novinka **FALTRA** za zvýhodnené
uvádzacie ceny vo všetkých
dostupných farbách.

www.maslen.sk

+ MASLEN
originálna 150g
vysokodifúzna fólia
ku každej krytine nad 50m²

☎ Zvolen, Neresnicka 2229 ☎ maslenzv@maslen.sk ☎ 0948 143 188
☎ Krupina, ul.Osloboditeľov 920 ☎ maslenka@maslen.sk ☎ 0948 615 426

KÚPIM
BYT, DOM

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

VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ
OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
KOSENIE ZÁHRAD
☎ 0902 796 885

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

STK
už od 68 €

TUV SUD **STK**

Ušetríte
na **STK**
vo **Vlkanovej!**

Lady Hoonigan

www.tuvsud.com/stk
Rezervácia: 0850 221 400

Bezplatný týždenník

**ZVOLENSKO
DETVIANSKO-KRUPINSKO**

EV 6201/24

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:

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



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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMČOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLCIANSKO-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	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	
ZH	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ZIARSKO-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	
KL	12.940	ĽUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAVDKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

SOŠ hotelových služieb obchodu,
Jabloňová 1351, Zvolen
VYHLASUJE

**VEREJNÚ OBCHODNÚ SÚŤAŽ
NA PRENÁJOM NEBYTOVÉHO PRIESTORU**

blížšie info na: www.soshotel.sk

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

Dobré Okno
Zvolen, s.r.o.

EUROCOLOR

LETNÉ AKCIE

Zvolen, ul. JESENSKÉHO 4707, (bývalý areál ZDROJ)
tel.: 0905 967 427
dobreoknozvolen@gmail.com
Po - Pia 9.00 - 17.00 hod.
www.dobre-okno.sk

ZASKLENIE

rámový a bezrámový systém



- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

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

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

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

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

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
0948 300 988

KOVOVÝ VÝROBA SCHODOV
interiérové // exteriérové
PLOTY A BRÁNY samonosné // dvojkriдловé
PRÍSTREŠKY A PREKRYTIE TERÁS
ZÁBRADLIE interiérové // exteriérové
TEL.: 0910 171 103



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

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



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

PRAKTIK PUMP OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!



TOVAR ZASIELAME AJ DORUCOVATEĽMI MALOOBCHOD - VEĽKOOBCHOD
*** na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov**
www.praktikpump.sk

Najlepší pracujú s nami! **Cub Cadet**



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

Ošetrovanie a rez stromov
Arboristika
Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevenej hmoty
0904 842 323 www.citytrees.sk

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



Správna voľba

40% ZĽAVA

3,29**

1,95

(1 kg = 7,80)

Tradičné maslo
250 g



60% ZĽAVA

3,99***

1,59

Ploché broskyne
1 kg balenie



37% ZĽAVA

11,70***

7,29

Čerstvé vajcia „M“
60 kusov



1 kus iba

0,13

58% ZĽAVA

4,31***

1,79

Cherry paradajky
strapcové
500 g balenie



Lidl STANOK
DOBRE ČASŤE

42% ZĽAVA

6,99*

3,99

(1 l = 1,00)

Krušovice Originál
10°
8 x 0,5 l = 4 l
svetlý výčapné pivo
+ záloh za obaly 1,20 €



8x

0,5 l iba

0,50

47% ZĽAVA

3,79

1,99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



XXL

*Doporovaná bežná maloobchodná predajná cena výrobku.
**Cena určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania znen dňa 26. 3. 2024.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na štatistický produkt z akčového listu.



Lidl - Generálny partner Slovenského futbalového zväzu

Fandíme spoločne našim chlapcom



Pomôcka tovaru platí od 17. 6. do 23. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleníach a variantoch ponúkaných výrobkov. Odber možný v obvyklom nultovom

49-0001

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie od 15€/bm

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA 35% na materiál

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0904 157 144, 0903 874 784

ŠTAHOVANIE

profí

SUVKA

Zvolen

Dispečing SK - 0950 333 222

www.stahovanie-profí.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA 40% na materiál

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV

• ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV

• OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-Jawa odkúpim motocykel/diely-seriózna dohoda. Tel: 0908205521

»Odkúpim starý Pionier, Babetu, Simson, Stelu som zberateľ ponúknite. Tel: 0915215406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel: 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

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

»Predám malé milé domáce mačiatka. Tel: 0907257870

11 HOBBY A ŠPORT

»Predám bicykel KROSS-Hexaagon 2.0, 27 S black green yellow mat MiX 5, cyklo košík, fľaša, cyklo pumpa, zámok. Cena 230€. Tel: 0903845395

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

»Kúpim dychové nástroje, heligónku, akordeón, husle. Tel: 0915876860

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

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

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia 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 operátorov 02 a 4ka.

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

liahen Bzenica = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA – ponuka:

Predaj každú sobotu bez objednávok:

- vysoko nosivé mládky NA ZAČIATKU ZNÁŠKY - NOVINKA 2024 „to-vareň“ na vajčika Lohmann Brown 17 až 20 týždňové od 10,5 €/ks.

Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h. Znáška jún 2024.

Predaj hydiny na objednávku - 1 dňové brojlerové kurčatá.

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

Bližšie informácie a objednávky: v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) - okr. Žiar nad Hronom; tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

BUKOVÉ brikety

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

nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

AKCIA 239€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA 0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

VOLNÉ MIESTA

NÁDEJ

DOMOV PRE SENIOROV SLOVENSKÁ LUPČA

Czambelova 19

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

CENA OD 850 EUR

www.dssnadej.eu

+421 917 123 307 info@dssnadej.eu

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

PREDAJ, MONTÁŽ KLIMATIZÁCIE

kontakt: 0905 753 983

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

eko

Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

Bukové brikety	Smrekové peletky A1	Drevo v kletke
960 kg / -285€ 252€	1005 kg / -340€ 292€	1 prm / 172€
600 kg / -285€ 195€	780 kg / -266€ 249€	1,7 prm / 210€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

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

ZENIT

JARNÁ AKCIA

30%

30%

Exolon® Ultralight 2/10 číra

9,50 €/m²

Exolon® 5X/16 šedá

16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk

Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

WWW.ZENITSK.SK

Ako na nepekné škvvrny

Škvrna od jedla na oblúbenom oblečení, na koberci, či obruse nám vie občas poriadne pokaziť náladu. Jestvuje zopár spôsobov, ako si s ňou poradiť. Dôležité však je, pustiť sa do jej odstraňovania čo najskôr.

Oblečenie, obrusy

- so škvrnami od červeného vína by si mala poradiť soľ. Znečistený odev či obrus namočte do vlažnej vody, posypte vrstvou soli a nechajte pôsobiť. Následne vyperte obvyklým spôsobom.
- ak ste si oblečenie obľali kávou, čo najskôr ho vyperte pod tečúcou studenou – v žiadnom prípade nie horúcou vodou. V prípade, že škvrna odoláva, posypte ju vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.
- škvrrnu od čokolády skúste odstrániť vodou, do ktorej ste pridali lyžičku octu.
- na škvrrnu od oleja môžete použiť kukuričný škrob. Škvrrnu ním posypte, nechajte pôsobiť a následne vyperte. Dobrým pomocníkom je v tomto prípade aj žehlička a pijavý papier. Ten priložte na škvrrnu a teplou žehličkou po ňom opakovane prechádzajte. Papier by mal masťotu vsiaknuť. Potom stačí oblečenie či obrus vyprať.
- ak sa vám na odev prilepila žuvačka, vložte ho na určitý čas do mrazničky, následne by sa vám malo podariť žuvačku mrvením pomedzi prstami od-

strániť.

- smolu z odevu odstráňte tak, že ju najskôr pokvapkajte odlakovačom na nechty, nechajte vsiaknuť, preperte mrvením pomedzi prstami a následne vyperte mydlom.
- so škvrnami od rúžu či make-upu by si mal poradiť lieh. Znečistený odev položte na savú podložku a škvrrnu potierajte vatičkou namočenou v liehu, potom ho vyperte obvyklým spôsobom.
- škvrrny od pera by mal vyčistiť podobne ako v predchádzajúcom prípade, lieh.

Koberce

- červené víno z koberca môžete odstrániť viacerými spôsobmi – ten najjednoduchší je, že znečistené miesto polejete perlivou vodou, nechajte pôsobiť a špongiou očistíte. Rovnaký spôsob môžete vyskúšať aj v prípade, že ste na koberec rozliali kávu.



» ren

zdroj foto JillWellington pixabay



Mesto Detva vyhlasuje
verejnú obchodnú súťaž



na predaj **BUDOVY**
ROZOSTAVANÉHO OKRESNÉHO ÚRADU

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

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

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



77-0081

DOKÁŽETE ČOKOLIEK 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 otváratosti 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

33-0010

Prelomový objav slovenskej naturopatickej chemičky v boji proti krčovým žilám

Bylinné tablety prof. Milánskej odstraňujú **KRČOVÉ ŽILY, METLIČKOVÉ ŽILKY** a opuchy nôh za 7 dní.

„**Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!**“
– povedalo vyše 5000 žien, ktoré už vyskúšali účinky prípravku prof. Milánskej.

Prof. Alžbeta Milánska, chemička

Som chemička, takže mám skvelú myseľ. Ako mladé dievča ma však zaujímali bylinky a na čo všetko sa dajú využiť. Vyrastala som blízko hraníc s Ukrajinou. Moja stará mama bola v okolí známa bylinkárka a všetko ma naučila. Potom som išla na vysokú školu a študovala som chémiu. Keď som začala s výskumom, môj záujem o bylinnú medicínu upadol na vedľajší kolaj. Dlhé roky vedeckej práce som si myslela, že akademické poznatky a konvenčná medicína sú vo všetkom nadradené ľudskej múdrosti.

Teraz už viem, že to tak nie je vždy a nie pri všetkých chorobách!

Týka sa to napríklad krčových žíl. Prvé krčové žily a metličky na nohách som si všimla po tehotenstve. Nijak zvlášť ma to nezaujímalo. Popri starostlivosti o novonarodené dieťa som sa venovala doktorandskému štúdiu. Občas som zaspala nad písacím stolom alebo nad posteľou s dcérou, bola som taká vyčerpaná. **V takejto situácii sa človek netrápi tým, že sa mu niečo stalo s nohami.**

Dlhé roky môjho života v behu ma nezaujímalo, že začal pribúdať počet krčových žíl. Až do jedného letného dňa, keď som stála na autobusovej zastávke oblečená v šatách. Vedľa mňa stálo mladé dievča a pozeralo sa mi na nohy. **Na jej tvári bola grimasa znechutenia.**

Až potom som sa bližšie pozrela na svoje nohy. Boli modré s krčovými žilami! Problém so vzhľadom nôh sa ale ukázal ako najmenej dôležitý. S každým ďalším rokom ma nohy boľia viac a viac, puchli a robili sa vredy.

Ako vedecký pracovník som sa rozhodla preveriť, čo ponúka **moderná medicína ľuďom trpiacim krčovými žilami. Ako sa ukázalo... nič moc!**

Nie je ani známe, odkiaľ pochádzajú. A prečo sú na ne niektorí ľudia predisponovaní a iní nie. Používala som veľa prípravkov – tablety, gély, mastičky... Nič nepomáhalo.

Potom **sa stalo nešťastie...** Nešťastnou náhodou som si udrela nohu o posteľ a praskla mi jedna z krčových žíl! Manžel mi dal na nohu škrtidlo a odviezol ma na pohotovosť.

Tam som sa dopyčula, že **musím ísť na operáciu.** Moje krčové žily boli už také vyvinuté, že som mala trombotické ochorenie. Tiež som sa dopyčula, že keby nebolo správne aplikované škrtidlo, možno by som to krvácanie neprežila.

PROBLÉMY S NOHAMI, ktoré maximálne do 30 dní REDUKUJE bylinná kúra:



- ✓ krčové žily
- ✓ pavúcie žily
- ✓ bolesť a opuch
- ✓ ulcerácia
- ✓ problémy s krvným obehom

Ako funguje prírodná kúra?



Už od prvého použitia znižuje bolesť a opuch.



Postupne odblokuje žily a zregeneruje obehový systém.



Maximálne do 30 dní návracia žily do pôvodného stavu, odstraňuje krčové žily.

Málokto hovorí o takých vážnych následkoch krčových žíl, však?

Bola som objednaná na operáciu. Nedalo mi neprčítať si, ako tento zákrok vyzerá a aké môžu byť komplikácie. **Vyzerá to hroziivo, bola by som na dlhé týždne vyradená zo života a... krčové žily by asi aj tak narastli.** Pretože ak sa objavili, znamená to, že mám k nim sklony, krvný obeh nemám v norme a operácia nepomôže! Pomôže len na chvíľu.

Koncom roka 2021 som sa zmierila s tým, že v prípade môjho stavu mala **klasická medicína na výber len zákrok, ktorého som sa veľmi bála.** Potom som si spomenula, že súbežne so štúdiom som absolvovala veľa kurzov bylinkárstva a naturopatie. Ako som už spomínala, zaujímalo ma to už za mlada. Hlavne vďaka mojej babke, ktorá bola bylinkárka.

Spomenula som si aj na to, že moja stará mama používala na výrobu „**modrých cestovín**“ istú bylinkovú zmes. V mojom okolí sa takto vtipne hovorilo o krčových žilách, ktoré v skutočnosti pripomínajú cestoviny, len sú modré.

Chodilo k nej veľa žien a ako malé dieťa, počúvajúc ich rozhovory, som **dlhé roky žila v presvedčení, že moja stará mama predáva cestoviny!** Až po rokoch som zistila, o čo vlastne ide.

Babička už nežije, mama si našťastie tento recept zapaľovala. Od nej som sa dozvedela, že **babička dávala ženám piť bylinky, z ktorých pripravovali horúci nálev, ktorý zvnútra posilňoval steny žíl.**

TIETO BYLINKY POMÁHALI NA:

- ✦ krčové žily
- ✦ pavúcie žily
- ✦ vredy a opuchy nôh



Ženy tento nálev pili pred spaním, regenerácia potom nastala rýchlejšie a efektívnejšie.

Na bylinkový nálev na krčové žily bolo potrebných **14 bylín.** Zbierané v konkrétnom ročnom období a dni. Babičkina bylinková zmes bola pripravená v správnom pomere. Nazbierala som tieto bylinky. Pomáhali mi ženy z dediny. **Bylinky na „modré cestoviny“ poznali všetci dokonale.**

Tento horúci nálev som hneď vyskúšala. Tak ako ma to naučila moja stará mama, pila som ho pred spaním. Už po 2 dňoch som si všimla, že ma prestali bolieť nohy. Zmizol aj opuch. **V nasledujúcich dňoch sa udiali veci, ktoré som aj ja, vedec, človek, musela nazvať zázrakom!** Krčové žily, aj tie najväčšie a najhrubšie, sa vstrebávali každým dňom! Pila som horúci nálev 29 dní.

Moje krčové žily jednoducho zmizli! A každá jedna žilka či prasknutá cieva tiež. Bola som šťastná, ale môj druhý záver ma šokoval ešte viac:

Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!

Lekár, ktorý mal operáciu vykonať, zostal v šoku. Myslel si, že potajomky som operovala žily u niekoho iného. Nevedel však pochopiť, prečo nemám jazvy. Urobil dopplerovský test. **Ukázalo sa, že obeh v nohách je teraz normálny.** Potom sa na mňa pozrel ako na čarodejnicu!



„Akoby nové nohy“

„**Krčové žily sú v mojej rodine vlastne normou.** Má to moja mama, má to moja staršia sestra, ja som to mala pred tridsiatkou. Mama bola operovaná pred rokmi. Dala si do toho veľa úsilia a o pár rokov neskôr vyzerali jej nohy ešte horšie ako pred operáciou! Keď som si tento prípravok objednávala, mama a sestra neverili, že pomôže, vedľa na krčové žily sme už všetky tri vyskúšali asi všetko. Keď som im po mesiaci ukázala nohy, na pár minút onemeli! Ani jedna krčová žila!“ **Beata F. (38 r.), Trnava**



„Operácia nebola potrebná“

„**Už som čakala na operáciu, lebo nič iné mi nepomáhalo a nohy som mala tmavomodré s krčovými žilami, opúchali a boleli.** Nemohla som už chodiť ani na dlhé prechádzky. Tento prípravok mi priniesla moja dcéra. Sľúbila som jej, že to vyskúšam, aj keď som veľmi neverila, že to pomôže. **Už o pár dní ma nohy boleli menej, opuch takmer zmizol a potom to veľmi rýchlo prešlo.** Celá kúra trvala asi 3 týždne. Všetky krčové žily sa vstrebali.“ **Silvia L. (57 r.), Košice**



„Ďakujem, profesorka!“

„**Od mladosti som bojovala s krčovými žilami.** S prípravkom profesorky som sa stretla ešte keď bol ešte vo forme bylín, z ktorých ste si museli urobiť vlastný nálev. Dalo to trochu práce a nebolo to veľmi chutné, ale podarilo sa! Každé ráno po prebudení som sa pozerala na svoje nohy a neverila som, že krčových žíl je stále menej a menej. Profesorka Milánska bude čoskoro známa po celom svete!“ **Renáta O. (66 r.), Bratislava**

Horúci nálev som odniesla do laboratória na univerzite, kde pracujem. Spolu s asi desiatkou kolegov z môjho oddelenia (**všetci sa o tieto bylinky zaujímali. Potrebovali ich buď pre seba, alebo pre niektoré ženy v ich blízkosti. To je taký častý problém!**) sme ich začali distribuovať v bylinkárňach.

Mnoho žien uviedlo, že pre svoju špecifickú chuť nemohli piť horúce nálevy. Od detstva som poznala vôňu a chuť rôznych bylinných zmesí, no pochopila som, že pre iných to môže byť problém. Navyše, bylinky museli byť varené špecifickým spôsobom, aby si zachovali svoje plné vlastnosti. Oslovila som malú farmaceutickú firmu, ktorá vyrába rôzne bylinné prípravky a **spoločne sme vyvinuli prípravok na krčové žily vo forme tabliet.**

To výrazne uľahčilo použitie kúry všetkým ženám! Nie je potrebné nič variť. Stačí vám na to ľahko prehľadná tableta s **rovnakým účinkom** ako horúce nálevy mojej babičky.

Objav prof. Milánskej vstupuje na trh

Bylinný prípravok prof. Milánskej (zmes 14 bylín vo forme tabliet) je momentálne dostupný len telefonicky. Vďaka špeciálnej refundácii môže 30 ľudí získať jeden balíček **ZADARMO!** Počet bezplatných balíčkov je obmedzený – rozhoduje poradie volajúcich.

Prvých 30 ľudí, ktorí zavolajú do 21.06.2024, má nárok na špeciálnu 100% zľavu. Následne dostanete jedno balenie bylinného prípravku, ktorý za 30 dní odstráni problém s krčovými žilami a opuchmi nôh ZADARMO!

ZBAVTE SA KRČOVÝCH ŽÍL!

Bylinná kúra prof. Milánskej (vo forme tablietiek) je dostupná iba telefonicky.



02/77 277 307

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

PRÍRODNÝ PRODUKT

ZAVOLAJTE BEZPLATNÉ BALENIA čakajú!

BYLINKY z ekologických oblastí

Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažérsky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neutržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neutržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znižovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spä-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripravujú žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmeny a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho uľahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

» ren

Optický internet od DIGI

už od **1€** na prvé 3 mesiace

DIGI
SLOVAKIA

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 korekčné zariadenia/zariadenia, ktorých nájom je osobitne spoplatnený. Informácie o Bonuse a poplatkoch sú uvedené v podmienkach, ktoré sú spolu so všetkými informáciami a kampaňovými podmienkami dostupné na www.digislovakia.sk. Text má informatívny charakter.

81-0174



Nové miešacie centrum CAPAROL v Banskej Bystrici.

Omietky aj farby v cenách priamo od výrobcu!

Navštívte nás na adrese
TEPORE, Kremnička 5
v Banskej Bystrici.

Tepore
izolujte zdravo

29-0008

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu? Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spre-
vádzané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo
viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo
robiť počas povodní a ako postupovať
pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Ne-
používajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviňte len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobne informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhoďte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splovinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggyhoucair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.

- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» ren



Wellness a Relax centrum Palárikovo
LUXUS A ŠIROKÉ SPEKTRUM MOŽNOSTÍ KTORÉ VÁS NEOMRZIA

Remeselnícka 702/2, 941 11 Palárikovo e-mail: info@wellnesspalarikovo.sk
0907 988 632 | 0905 990 272 | 035/649 31 44



Samoobslužná požičovňa kajakov na rieke Hornád

Zdatní vodáci, ale aj záujemcovia o nový zážitok z radov širokej verejnosti, ktorí si chcú vyskúšať vodáctvo, sa môžu tešiť na systém samoobslužných požičovní kajakov. Ten pribudol v uplynulých dňoch v Košickom kraji. Zrealizovaný bol na rieke Hornád a v našich podmienkach sa stáva priekopníkom zdieľaných služieb na vode.

Na slovenskom toku rieky Hornád sa celkovo nachádza 5 nástupných a/alebo výstupných miest s inteligentným kontajnerom a jeden „drop-off point“. Kontajnery sú umiestnené po prúde rieky vo Veľkej Lodine a v Kysaku, a následne v Košiciach sa nachádza priestor pre bezkontaktné odovzdanie lodí v areáli lodenice Splavujeme.sk. Pod Košicami je opäť možné začať splavovať v Ždani a ďalší kontajner sa nachádza v Trstenom pri Hornáde. Posledný kontajner na slovenskej strane je umiestnený v Milhostí. Splavujúci však môžu pokračovať aj ďalej do Maďarska, kde sa automatizované kontajnery nachádzajú v obciach Hidasnémeti, Pere a Hernádkércs. „Unikáty Košického kraja sú opäť bližšie návštevníkom aj domácim. Je sa čím pochváliť, pretože zdieľanie kajakov na Hornáde je mimoriadne inovatívne. Službu si športovci aj laici dokážu bez obáv naplávať a následne si bezobslužne užiť aj celý splav. Proces je plne automatizovaný a prebieha cez mobilnú

aplikáciu. V praxi to vyzerá tak, že po rezervácii si záujemcovia svoje plavidlo aj všetko potrebné príslušenstvo pre splav prevezmú z takzvaných nadrozmerých smart schránok. Aj tento projekt je dôkazom toho, že susedské vzťahy medzi krajinami, ale aj obcami župy nenechávame odísť dole vodou,“ vysvetlil v skratke fungovanie samoobslužnej požičovne predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka. „Aktuálne spustený systém samoobslužných požičovní kajakov pobeží v prvom roku v testovacej prevádzke, a tak chcem používateľov tejto novej služby poprosiť o spoluprácu v prípade, že sa stretnú s nejakým nedostatkom, aby ho prevádzkovateľovi operatívne nahlásili. My sa budeme následne snažiť s dodávateľom systému službu zlepšovať“, uviedla výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Košice Región Turizmus (KRT), Lenka Vargová Jurková.

Systém bude prevádzkovaný v letných mesiacoch od 1. 6. do 30. 9. 2024. Lode si je možné zapožičať v čase od 8.00 h do 18.00 h. Splav je nutné ukončiť pred zotmením.

Pozor! Splav v testovacej prevádzke odporúčajú deťom od 12 rokov. Na vodu nesmú deti mladšie ako 3 roky. Osoby do 18 rokov môžu splavovať len pod dozorom zákonného zástupcu.

» [ren](#)

D. I. SEVEN®

hľadá nových kolegov

PRACOVNÍKOV SBS

(aj predčasných a starobných dôchodcov)
na stráženie objektov (potravinárska výroba) vo Zvolene

Mzda: od 900 € v čistom /mesiac

Možnosť vyplácania týždenných záloh.

Preukaz odbornej spôsobilosti je podmienkou.

V prípade záujmu nás kontaktujte v prac. dni

Po - Pia od 08:00 - 16:00 hod. na tel. čísle 0911 770 074



DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

3D-Dianiška, s. r. o.

FIRMA NA VÝROBU EL. ROZVÁDZAČOV

so sídlom v Banskej Bystrici

PRIJME DO ZAMESTNANIA:

zamestnancov na TPP a živnostníkov na zmluvu

ELEKTRIKÁR (aj ženy)
s ukončeným odborným vzdelaním

na výrobu rozvážačov

Prax v odbore vítaná, nie je podmienkou, aj absolventov odborných škôl elektro.

ZÁMOČNÍK - ZVÁRAČ
strojná výroba

POMOCNÝ PRACOVNÍK
PRE POVRCHOVÚ ÚPRAVU

Platové podmienky pre zamestnancov 870 - 1000€ podľa množstva a kvality práce + osobné ohodnotenie + mesačné prémie podľa objemu výroby

Pre živnostníkov: DOHODOU

NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ

048/ 413 7098, 0903 612 634, 0903 705 399

office@3ddianiska.sk

STAVEBNÁ FIRMA
prijme

PRACOVNÍKOV

na STAVEBNÉ, MURÁRSKE,
BETONÁRSKE, FASÁDNE
práce v okolí ZVOLENA

☎ 0904 480 647

NAJVÝHODNEJŠIA

DOSTUPNÁ

PÔŽIČKA

0905 555 863

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0944 842 953

Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

Limonáda s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šťavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šťavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánu dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

Jahodové smoothie s bielym jogurtom

Suroviny: 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škoricu

Postup: Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škoricu a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoricou.

Jahodovo-banánový nápoj

Suroviny: 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

Postup: Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

Pozor! Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvyknete na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadiť aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čecinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

zdroj foto congerdesign pixabay

» ren

Ocenili pedagógov, žiakov a študentov

Počas slávnostného odovzdávania Ceny sv. Gorazda minister školstva Tomáš Drucker odovzdal v uplynulých dňoch zlaté, strieborné a bronzové medaily pedagógom, ktorí sa pričinili o rozvoj školstva na Slovensku. Pamätným listom sv. Gorazda ocenil minister Tomáš Drucker aj šikovných žiakov a študentov.

Zlatú medailu sv. Gorazda udelil rezort školstva 18 učiteľkám a učiteľom. Jednou z nich je PaedDr. Valéria Stašiaková zo Spojenej školy v Bratislave. Ocenenie získala za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením. Ocenený zlatou medailou in memoriam bol prof. Vladimír Krčméry za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky celoštátneho a medzinárodného významu v oblasti medicíny a vo vzdelávacích, zdravotníckych, sociálnych a humanitárnych projektoch. Striebornú medailu sv. Gorazda si prevzala 19 pedagógov. Medzi nimi je Mgr. Roman Švec zo Základnej školy v Holíči. Cenu sv. Gorazda získal za mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove, vzdelávaní a v riadení školy. Bronzovú medailu sv. Gorazda udelilo ministerstvo školstva 30 učiteľkám a učiteľom. Cenu si prevzala doc. Zdenka Krajčovičová z Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne. Ocenenie získala za významný prínos pre rozvoj vysokého školstva v Slovenskej republike v oblasti

rozvoja inovátnych technológií, s presahom do verejného zdravia obyvateľstva.

Minister školstva zároveň udelil Pamätný list svätého Gorazda žiačkam a žiakom základných, stredných a základných umeleckých škôl a študentkám a študentom vysokých škôl. Ocenených v tejto kategórii bolo zo mladých ľudí, medzi nimi Oliver Frajkus zo Strednej odbornej školy hotelových služieb a obchodu v Bratislave, a to za mimoriadne výsledky v študijnej oblasti a reprezentáciu na celoštátnych aj medzinárodných súťažiach. Jednou z ocenovaných je aj Vladimíra Mareková zo Základnej umeleckej školy v Starej Turej. Ocenenie získala za reprezentáciu Slovenskej republiky v zahraničí v záujmovom-umeleckej oblasti a za získanie Mimoriadnej zlatej medaily vo svetovej súťaži v Japonsku.

Slávnostný ceremoniál sa konal v priestoroch Zimnej jazdiarne Bratislavského hradu. Ocenenie pedagogickej práce, pomenované po svätom Gorazdovi, predstavuje najvyššie uznanie, ktoré môže pedagógom udeliť minister školstva a udeľuje sa od roku 1997. Tieto ocenenia, symbolicky pomenované po prvom známom učencovi v našej národnej histórii, vyjadrujú uznanie za výnimočné pedagogické úsilie, talent, nasadenie či vernosť učiteľskej profesii, ako aj za prácu v prospech školstva a výchovy.

» [ren](#)

Spomienka

*Utíchlo srdce, utíchol hlas,
mal rád život a všetkých nás.
Slzy v očiach, v srdci žiaľ,
čo drahé nám bolo, osud nám vzal.*

*Dňa 23. júna 2024 uplynie 9 rokov,
čo nás navždy opustil náš milovaný syn*



Martin Jančoško

Spomienka

*Ako keby to bolo včera,
už sú to tri roky, čo nás 18. 6. 2021 opustil,
náš drahý manžel, otec, brat a švagor*

Marián Kučera z Detvy

*V tej Detve domček stojí, gazda už v ňom nebýva,
leží, leží v cintoríne, smutná jeho rodina.*

*Mal som Vás všetkých rád, chcel som ešte žiť,
ale prišla tá chvíľa, keď musel som Vás opustiť.*

*Neplačte, nechajte ma ticho spať, čo bolo súdené muselo sa stať.
Spomienka stále bolí, ani čas ktorý uplynul, tú bolesť nezahojí.*

S láskou spomínajú manželka, synovia, celá rodina a známi.



NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávanie písma
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 30.6.2024!!
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

Zateká Vám strecha?
Spofahňte sa na odborníkov a budete kľudne spať!
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m²
Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

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

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

TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE

strechy - altánky - šalovanie schodov
rekonštrukcie a opravy

0904 820 681

KAMENÁRSTVO WellStav s.r.o. DETVA

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

STAČÍ IBA ZAVOLAŤ A MY PRÍDEME AŽ K VÁM

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

Ľubomír Adamec

tel.: 0903 162 933

www.wellstav.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

-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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

-10%*
ZĽAVA

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

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



Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality

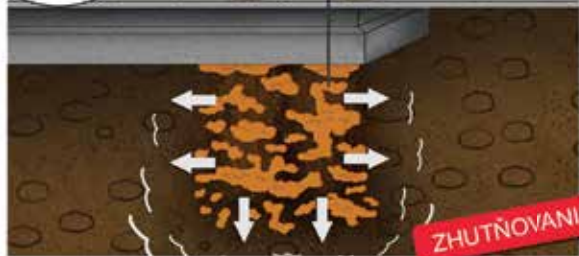
Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024

98-005

91-001



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

66-83

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

65-001

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

Oplatí sa .sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



46-009