

BYSTRICKO BREZNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Ako sa chrániť pred komármi

Je tu leto a k nemu neodmysliteľne patria aj komáre. Väčšina z nás ich vníma ako obťažujúci hmyz znižujúci náš komfort. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR približujú možné riziká aj možnosti ochrany.

Veľké množstvo bodnutí vyvoláva podľa nich u ľudí nervozitu, zníženie sústredenosti, nepozornosť, nespavosť, podráždenosť a iné. „Zo zdravotného hľadiska ide o mikroporanenia a inokuláciu - teda vpravenie výlučkov slinných žliaz do ľudského tela. Samotné bodnutie - pichnutie, poštipanie vyvolá lokálnu imunitnú reakciu, ktorú vnímame ako bolesť, pálenie, svrbenie, sčervenanie a opuch. Normálna imunitná reakcia sa môže u niektorých osôb zmeniť na alergickú reakciu, pričom uvádzame, že vážne alergie na komáre sú najmenej desaťkrát zriedkavejšie ako nebezpečné a život ohrozujúce komplikácie po bodnutí včelou či osou a výskyt ochorení prenášaných komármi v našich končinách je veľmi zriedkavý,“ popisujú odborníci a dodávajú, že komáre najviac ťočia ráno hodinu pred a hodinu po východe slnka a večer hodinu pred a hodinu po západe slnka.

Preventívnymi opatreniami, prevažne však s lokálnymi účinkami, môžu byť:

Individuálna ochrana:

- oblečenie s „uzlíkmi“, aby hmyz nemohol vkĺznuť pod oblečenie a nati-

ranie nepokrytých častí repelentnými prípravkami.

- Používanie éterických látok vo vonných lampách, elektrických prístrojov s vyparovaním proti hmyzu a lapačov hmyzu.
- Mechanická ochrana obydlí sieťami na okná a dvere. Ich ochrannú funkciu zvyšuje ošetrenie rámov a sietí insekticídmi, určenými na tento účel.

Starostlivosť a čistota obytného prostredia:

- likvidácia plytkých stojatých vôd, v ktorých je možný výskyt vajčiek komárov,
- pravidelné kosenie trávnych porastov v okolí obydli,
- vyprázdňovanie nádob na polievanie záhrad (na hladinu je možné umiestniť plávajúce fólie, polystyrénové dosky, prípadne naliať malé množstvo jedlého oleja),
- likvidácia komunálneho odpadu z okolia obydli (napríklad plechovky a plastové fľaše, kde sa v zachytenej dažďovej vode môžu liahnúť komáre),
- podpora hniezdenia hmyzožravých vtákov (lastovičiek).



» [ren](http://www.ren.sk)
zdroj foto FotoshopTofs pixabay

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

ŽALÚZIE SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783

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

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávania písma
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Doprava a impregnácia ZDARMA!!
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 16.7.2024!!
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

PROFIDEMONT
• REALIZÁCIA HRUBEJ STAVBY
• ZÁKLADOVÉ DOSKY
www.profidemont.sk 0919 175 335

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

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA
Pripravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbica, osika, dodávané v naplnených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	49 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	480 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) * Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviešť aj palivové drevo smrekové suché	277 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	44 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	584 € 496 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) * Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	232 € 196 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	32 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	430 € 366 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) * Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	184 € 156 €
LIPOVÉ TRIESKY vrecko 30x60 cm		3,00 €/vrecko

Mercedess Atego Isuzu 4x4

0907 884 162

PONÚKAM NÁTERY STRIECH BREZNO + okolie
0907 615 089

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€
www.bestpozicka.sk

Letím k vám s najlepšou jarnou ponukou

zriaďovák wifi router televízny box

0 €

BBXNET HRDINSKÝ NET & TV
0850 250 250
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 9, týždeň 26/2024.

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

INZERCIA

Erika Steklá **0905 915 034**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (56.200 domácností)

Každý týždeň:

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín, Dolná Mlčiana, Dúbravica, Harmanec, Horné Pršany, Hrochoč, Hronsek, Kynceľová, Lúbitová, Lučatin, Malachov, Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky, Priehod, Selce, Slovenská Lúpa, 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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ZIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BE	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GJ	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAVSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Leto a užívanie liekov

Rôzne ochorenia sa niektorým z nás nevyhýbajú ani počas letných mesiacov. Práve v tomto období by sme si však mali dať na užívanie liekov obzvlášť pozor. V opačnom prípade si môžeme privodiť rozličné ťažkosti.

Pri užívaní niektorých liekov je naša pokožka citlivejšia na slnečné svetlo a ultrafialové svetlo vrátane solárií, upozorňujú na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a prízvukujú tiež, že to môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny.

Medzi lieky, ktoré spôsobujú takúto citlivosť, patria napríklad niektoré antibiotiká, retinoidy, antidepresíva, antiepileptiká, onkologické lieky, lieky na tlak, cukrovku a vysoký cholesterol, protizápalové lieky vrátane tých voľnopredajných, masti a krémy, rastlinné prípravky s obsahom ľubovníka bodkovaného. „Informácie o tom, či váš liek spôsobuje zvýšenú citlivosť na slnko, si prečítate v písomnej informácii pre používateľa - príbalový leták, prípadne sa spýtajte vášho lekárnik,“ radia odborníci zo ŠÚKL.

Zvýšená citlivosť pokožky na slnko môže podľa nich negatívne ovplyvniť aj dlhodobé kožné ochorenia ako napríklad atopickú dermatitídu, psoriázu alebo herpes,“ objasňujú a dodávajú: „Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka“.



» ren zdroj foto pexels pixabay

**TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ
KLAMPIARSKÉ PRÁCE**

strechy - altánky - šalovanie schodov
rekonštrukcie a opravy

0904 820 681

**DÁM DO PRENÁJMU
DVOJGARÁŽ**

s kanceláriou s možnosťou parkovania. V rodinnom dome pri hlavnej ceste (BB - Nový svet).

0904 195 482

NOVOOTVORENÝ MASÁŽNY SALÓN ŽIVA

Adresa: Československej armády č. 25,
BB 974 01, 2. posch. č. d.: 226
☎ 0907 315 771, f masáže salón Živa

Klasická masáž od 19€
Relaxačná masáž od 29€
Breusova masáž 24€
Terapia na mieru 39€

VERNOSTNÁ ŽLAVA!
KAŽDÁ 5. MASÁŽ SO ŽLAVOU 50%
KAŽDÁ 10. MASÁŽ ZDARMA

**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

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

KÚPIM/PRENAJEM SI V PODBREZOVEJ (ŠTIAVNIČKA) ALEBO BR GARÁŽ 0903 443 977

RIVEL ŠPORT Banská Bystrica
Outdoor špecialista - obuv, oblečenie, výstroj
www.riveloutdoor.sk

VÝSTAVBA a PREDAJ 5 izbových rodinných domov. ☎ 0907 528 831

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

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

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

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

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

volajte ☎ 0903 419 623

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



Správna voľba

34% ZĽAVA

6.99

4.59

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg



53% ZĽAVA

7.49**

3.49

Čučoriedky
500 g balenie



2+1 ZADARMO

2.06**

1.38*

Maslo
200 g

*Cena za liter pri kúpe 2 litrov = 1,38 €
**Cena za liter pri kúpe 1 balenia = 2,06 €
Cena za 3 litry = 4,12 €



45% ZĽAVA

0.89

0.54

Dyňa červená
cena za 1 kg



LIDL
STÁNOK
DENNE ČISTÝE

25% ZĽAVA

3.99

2.99

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l



ITALIAMO

OBJAVTE VIAC AKO
115
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH
Talianskom



ITALIAMO
Mascarpone

31% ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone
500 g
41 % tuku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akrového sýdla.

Pomcka tovaru platí od 1.7. do 7.7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýbý v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»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
 »ODKUPIM VECI ZO STARYCH DOMOV 0903868361
 »Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle. 0915876860

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Odvodová úľava pre študentov

Počas letných prázdnin si mnoho študentov hľadá brigádu. Ak so svojim zamestnávateľom uzavriú dohodu o brigádnickej práci študentov, majú právo uplatniť si odvodovú odpočítateľnú položku, takzvanú odvodovú úľavu, a znížiť si tak vymeriavací základ na platenie poisťného na dôchodkové poistenie a v peňaženke im zostane viac.

„O určenie dohody na účely uplatnenia odvodovej odpočítateľnej položky môžu požiadať v jednom kalendárnom mesiaci len u jedného zamestnávateľa a len na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov. Ak majú viacero dohôd - brigád, na ostatné si už odvodovú úľavu uplatniť nemôžu,“ približuje Sociálna poisťovňa. Tlačivo pre zamestnávateľa, prostredníctvom ktorého písomne informujú zamestnávateľa o uplatnení tejto úľavy, je k dispozícii na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

Odvodová úľava predstavuje 200 eur za kalendárny mesiac. Ak má brigádujúci študent vymeriavací základ na základe určenej dohody nižší ako 200 eur za mesiac, odvodová úľava je v sume tohto vymeriavacieho základu. Ak je jeho vymeriavací základ vyšší ako 200 eur, študent platí poisťné na dôchodkové poistenie z vymeriavacieho základu, ktorý sa určí ako rozdiel medzi mesačným príjmom alebo priemerným

mesačným príjmom a sumou 200 eur. „Brigádnici môžu zarobiť toľko, na akej sume sa dohodnú so zamestnávateľom, respektíve viacerými zamestnávateľmi. Sociálna poisťovňa výšku príjmu z brigád neobmedzuje – obmedzená je len výška odvodovej úľavy na sumu 200 eur mesačne, pričom v jednom kalendárnom mesiaci si ju študent môže uplatniť len na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov,“ objasňuje inštitúcia.

Sociálna poisťovňa uvádza príklady sumy odvodeného poisťného za zamestnanca a zamestnávateľa k vymeriavacím základom 200 eur a 400 eur:

- Z vymeriavacieho základu 200 eur sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 14 eur, za zamestnávateľa vo výške 45,60 eura.
- Z vymeriavacieho základu 200 eur pri uplatnení odvodovej odpočítateľnej položky sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 0 eur, za zamestnávateľa vo výške 2,10 eura.
- Z vymeriavacieho základu 400 eur sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 28 eur, za zamestnávateľa vo výške 91,2 eura.
- Z vymeriavacieho základu 400 eur pri uplatnení odvodovej odpočítateľnej položky (na sumu do 200 eur) sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 14 eur, za zamestnávateľa vo výške 47,70 eura.

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

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
 0905 555 863

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587
NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inspekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy

BYSTRICKÍ MALIARI
 .. NÁTRIEME VÁM TO
 - kvalitné maliarske práce
 - výhodné ceny
 - obhliadky zdarma
 www.bystrickimaliari.sk
 0940 652 926
 eurobrama.sro@gmail.com

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
 od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Orez stromov
 Arboristika

Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnéj hmoty

0918545451 www.citytrees.sk

MAĽOVANIE INTERIÉROV
 renovácia a náter dverí a okien
 Tel.: 0918 594 356

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 ŽĽABOV

eko **Letná AKCIA**
 na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

- Bukové brikety** 960 kg / -285€ **252€** 600 kg / -285€ **195€**
- Smrekové peletky A1** 1005 kg / -340€ **292€** 780 kg / -265€ **249€**
- Drevo v kliečke** 1 prm / **172€** 1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999
 www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

Liahn Bzenica = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA - ponuka:

- AKCIA vysoko nosivé mládky liahnuté vo februári už NA ZAČIATKU ZNÁŠKY - „tovareň“ na vajíčka - plemeno Lohmann Brown 20 a viac týždňové za 10,5 € / ks do vypredania zásob (platí pre odber min. 6 ks). Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h.

Naša aktuálna ponuka viď web: www.liahnbzenica.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: liahnbzenica@gmail.com

VÁŠ OSOBNÝ ZÁHRADNÍK

Grassy SK
 ZÁHRADNÉ SLUŽBY

- KOSENIE TRÁVNIKOV
- ÚDRŽBA A REALIZÁCIE ZÁHRAD
- ČISTENIE ZÁMKOVEJ DLAŽBY

0907 383 950 f Grassy SK

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

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



**Firma
Ovona spol. s r.o.**

ponúka na predaj



BROJLEROVÉ KURČATÁ

Predaj sa uskutoční v týchto termínoch:

27. - 29.06.2024, vek kurčiat 3 týždne

cena 2,50€/ks

04. - 06.07. 2024, vek kurčiat 4 týždne

cena 2,50/kg



11. - 13.07.2024, vek kurčiat 5 týždňov

cena 2,50/kg

Čas predaja v uvedených termínoch od 7.00 - 17.00 hod.

Miesto predaja: **farma Pijavice Krupina**

Kontakt:

0907 483 483



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

77-442

81-0174

DOKÁŽETE ČOKOLIEK S

OBI

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚLOVÁ PONUKA

Od 10 ks¹

5,99
ks

DOSKA OSB „3 ECO“

62,5 × 205 cm, hrúbka od 12 mm. OBI č. 4735486 (4,67 €/m²)

Od 10 ks²

6,49
ks

SADROKARTÓNOVÁ DOSKA

Bielá. Rozmery: 1200 × 2000 × 12,5 mm. OBI č. 5250196 (2,71 €/m²)

Od 10 bal.³

3,99

CEMENT „32,5 R“

OBI č. 4887782 (od 0,16 €/kg)



ilustračné foto

¹ Cena pri kúpe 1 ks: 6,99 €/ks. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 6,69 €/ks (v OBI Trnava), 6,99 €/ks (vo všetkých ostatných zúčastnených predajniach). Cena pri kúpe od 10 ks: 5,99 €/ks.

² Cena pri kúpe 1 ks: 8,13 €/ks. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 7,65 €/ks (v OBI Trnava), 8,13 €/ks (vo všetkých ostatných zúčastnených predajniach). Cena pri kúpe od 10 ks: 6,49 €/ks.

³ Cena pri kúpe 1 bal.: 4,99 €/bal. (0,20 €/kg). Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 4,79 €/bal. (v OBI Zvolen), 4,99 €/bal. (vo všetkých ostatných zúčastnených predajniach). Cena pri kúpe od 10 bal.: 3,99 €/bal. (0,16 €/kg). Platí od 28. 6. do 31. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.



obi.sk

35-010

INZERCIA
0905 915 034

PALIVOVÉ DREVO
metrovína
0948 902 721

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

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

BUKOVÉ brikety
čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby
AKCIA 239€
ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm
výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

PERGOLY

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

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

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

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU (novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

DEZINFEKČIA VÁŠHO AUTA OZÓNOM! RÝCHLO A LACNO V BB.

////
Ponúkame:

- ✓ Tepovanie interiéru
- ✓ Detailing exteriéru
- ✓ Základný servis
- ✓ 3D výroba náhradných súčiastok

/// 0917 735 237

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / **PAPIER** /

SOLART
OBNOVITEĽNÉ ZDROJE ENERGIE

KLIMATIZÁCIE
cena s montážou od **899€**

Séria Q-Smart

MODEL	AUX-09QC	AUX-12QC	AUX-18QC	AUX-24QC
VÝKON	2,7/3,0 kW*	3,5/3,8kW*	5,4/5,6kW*	6,7/7,2kW*
CENA**	899 €	999 €	1199 €	1499 €

*Výkon CHLADENIA / KÚRENIA
**Cena vrátane montáže

OBHLIADKA A KONZULTÁCIA ZDARMA

0908 450 787
www.solart.sk
solart@solart.sk

SOLART ONE s.r.o.
Adyho 14, Lučenec

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitného režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

- Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

- Počas horúčav sa odporúča vypíť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.
- Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.
- V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyiac podporia vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.
- Najmä u detí dbajte na to, aby pili

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhásenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypíť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto dennisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priradené dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba dopĺňať antioxidanty

Slnečné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitámín A), C, E a lykopen.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
- vitamín C v ovocí (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kivi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopen (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Odboru hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.

- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.

- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.

- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.

- Počas letných horúčav sa neodporúča konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kolorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalúdok



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

Novinka pre vodákov

Na Váhu v Hlohovci vybudovali pre vodákov nástupné a výstupné miesto. Pri stavbe nástupiska bolo najdôležitejšie urobiť terénne úpravy ľavého brehu Váhu tak, aby sa tu vodákovi uľahčilo nástup aj výstup.

Nové nástupné miesto pri Zámockej záhrade nájdú záujemcovia pár desiatok metrov od veľkokapacitného verejného parkoviska, plnohodnotnej cesty, cyklochodníka a ďalšej infraštruktúry. „Ide o pohodlnejší a najmä bezpečnejší prístup na raft alebo čln pre každého, kto sa rozhodne v tomto úseku splavovať rieku Váh,“ hovorí trnavský župan Jozef Viskupič. „Vodácky cestovný ruch je v našom regióne čoraz populárnejší. Máme tu ideálne podmienky najmä pre začínajúcich vodákov, rodiny s deťmi, školské výlety, teambuildingy. Práve preto sme chceli lepšie sprístupniť aj ľavý breh Váhu,“ hovorí organizátor splavov Daniel Balaga. „Nákup kameniva a terénne úpravy – to znie jednoducho, no realizácia bola náročná, keďže nástupové miesto sa nachádza v koryte rieky. Najťažšie bolo zohnať techniku, ktorá dokáže pracovať v tomto teréne. Ide o takzvaný kráčajúci bager menzimum. Na Slovensku ich je málo a všetky majú práce naplánované na roky vopred,“ doplnila výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany Tatiana Nevoná.

Informácie a foto poskytla Oblasťná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany

» ren

Nové informačné centrum a múzeum Navštívte Zádielsku tiesňavu

Zádielska tiesňava, známa aj ako Zádielsky kaňon, je pozoruhodnou lokalitou národného parku Slovenský kras. Je súčasťou ikonickú Zádielskej doliny a na dĺžke približne 3,8 km ponúka početné zaujímavosti a príležitosti pre zážitkovú turistiku.

Vstupnou bránou do tiesňavy je malebná obec Zádiel, kde v rámci projektu Attraction, vzniklo v zrekonštruovanom objekte nové informačné centrum a múzeum. Jeho priestory poskytnú návštevníkom všetky dôležité informácie o turistických možnostiach, pamiatkach a charakteristickej faune a flóre v celej oblasti. V budove múzea otvorili v uplynulých dňoch taktiež expozíciu s názvom Zádielsky kabinet. Ide o kolektívne dielo obyvateľov Zádielu, starostu obce a umelca Michala Machcinika. Prostredníctvom zozbieraných predmetov sa vytvára zbierka, ktorá reflektuje „dušu“ lokálneho miesta a pracuje so stopou a pamätou samotného zádielskeho prostredia. „Nové informačné centrum by malo byť miestom prvého kontaktu návštevníka so Zádielskou tiesňavou, nakoľko sa nachádza v tesnej blízkosti parkoviska. Naším cieľom je, aby tu ľudia získali potrebné informácie o lokalite a zoznámili sa nielen so



Zádielska tiesňava.

samotnou tiesňavou, ale aj s obcou a jej históriou. V budúcnosti máme v pláne budovu doplniť aj o možnosť ubytovania tak, aby si u nás návštevníci mohli vytvoriť základňu pre viacdňové spoznávanie Slovenského krasu,“ povedal starosta Zádiela, Attila Nehoda.

Haravarkovia rozprávajú príbeh

V rámci projektu boli na severnom konci tiesňavy, pri Zádielskej chate, osadené dve 3 metre vysoké drevené postavičky, znázorňujúce hlavných hrdinov príbehov o čarovnej krajine Ha-

ravara. Haravarkovia nie sú len ozdobou lokality, ale rozprávajú aj príbeh samotnej tiesňavy a malí návštevníci sa takto zábavným spôsobom zoznámia s históriou, faunou, flórou a geografickými zvláštnosťami tejto výnimočnej lokality. Autorom sôch je Michal Hanula, ktorý sa inšpiroval kresbami ilustrátora Mareka Rakučáka, tvorcu vizuálu krajiny Haravara.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus

» ren

ARBORISTIKA
certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

- Ošetrovanie stromov
- Výsadba a výrub stromov
- Istenie korún stromov
- Záhradnícke práce
- Orezávanie živých plotov

stromy AZ
STAROSTLIVOSŤ O STROMY

0917 884 717 info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk

**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

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

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

SCHIEDEL 0910 96 46 96
skladom v B. Bystrici

Nerezové Komíny.sk

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

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

**PREDAJ, MONTÁŽ
KLIMATIZÁCIE**

kontakt: 0905 753 983

**NÁTERY
STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI**

PRIJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

PRAKTIK PUMP
Profesionálny partner pre čerpadie technológie

ČERPADLÁ - VODÁRNE - NÁDRŽE - PRÍSLUŠENSTVO

NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV AKCIA

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

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

PRAKTIK PUMP OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!

TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI MALOOBCHOD - VEĽKOOBCHOD

* na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov

www.praktikpump.sk

Či bežné okuliare zmznú z trhu?

MULTIFOKÁLNE OKULIARE

pre ďalekozrakých ľudí s novou optickou technológiou

Či so svojimi okuliarmi môžete čítať len knihy a noviny a SMS či text na monitore počítača sú už rozmazané? Používate niekoľko párov okuliarov: jedny na čítanie, jedny na počítač a ďalšie na mobil?

Aby ste normalne fungovali, už nepotrebujete 2 alebo 3 páry okuliarov. Nemusíte si neustále jedny dávať dole a druhé nasadiť. Taktiež nie je potrebné vymieňať okuliare za nové, pretože Vaša zraková chyba sa po roku opäť zmenila.

Teraz môžete mať **JEDNY inteligentné multifokálne okuliare** – na všetko! Mať ich:

- ➔ ľahko si môžete prečítať **noviny, knihu, menu reštaurácie**, vyriešiť križovky
- ➔ TV môžete pohodlne sledovať **z bližšej i väčšej vzdialenosti**
- ➔ môžete ľahko prečítať SMS bez namáhania očí, bez ohľadu na osvetlenie, počasie
- ➔ budete môcť **čítať správy na počítači** bez namáhania očí
- ➔ môžete rýchlo **navliecť ihlu, opraviť retiazku, nalakovať nechty**

Multifokálne šošovky, ktoré sa prispôbia Vašej zrakovej chybe

Automatické zaostrovanie od +0,5 do +2,5 dioptrií

Lahké a odolné rámy so silnými pántmi

Univerzálne, klasické rámy, ktoré sa hodia každej tvári

JEDNY na všetko!

Prispôbia sa vzdialenosti a Vašej poruche zraku, a všetko vidíte ostro a jasne.

Ak sa chcete raz a navždy zbaviť problémov so zrakom, zaobstarajte si **multifokálne okuliare s novou technológiou Flexi Vision!** Teraz môžete mať jedny univerzálne okuliare na všetko: čítanie, šitie, remeslá, rybárčenie, sledovanie televízie a smartfón.

Už nemusíte preplácať!

Prečo míňať stovky eur na nové okuliare? Jeden pár multifokálnych okuliarov vyrieši všetky Vaše problémy so zrakom!

Ale to nie je koniec! Tieto okuliare nielen **okamžite zaostrí obraz**, na ktorý sa sústredíte. Vďaka špeciálnej, flexibilnej konštrukcii šošoviek a zabudovaným mnohým optickým silám neunavujú Vaše oči a „nemrazia“ zrak ako bežné dioptrické okuliare. Keď ich nosíte, svaly Vašich očí nie sú napäté (ako v bežných okuliaroch), ale uvoľnené. To umožňuje Vašmu zraku odpočívať a časom sa zlepšovať. A nemusíte si vymieňať okuliare za nové!

Multifokálne okuliare sa prispôbia každej situácii, akémukoľvek svetlu a akekoľvek vzdialenosti – pretože šošovky **Flexi Vision** úzko spolupracujú s Vašimi očami a okamžite reagujú na Vaše potreby.

Prečo utrácať peniaze za niekoľko párov okuliarov? Načo sa trápiť, kaziť si zrak a preplácať? Získajte **JEDNY multifokálne okuliare na všetko!**

- ➔ dokonca si môžete prečítať **príbalový leták napísaný veľmi malým písmom**, pretože okuliare majú zabudovanú funkciu automatického priblíženia



„Som učiteľka matematiky v škole. Na hodine musím používať knihy aj počítač. Mala som teda 2 páry okuliarov, ktoré som si neustále menila – raz jedny, raz druhé. A viete, v triede sa človek zameraný na deti tiež často mylí. Tak som tieto okuliare neustále menila a deti sa smiali. Pred týmto trápením ma ale zachránili multifokálne okuliare. Mám ich neustále na nose a všetko vidím fenomenálne: či už na tabuľi alebo v knihe, alebo keď kontrolujem prácu detí a prácu na počítači. A veľká je aj úspora peňazí, pretože nemusíte chodiť do optiky každý polrok.“

A to všetko bez návštev u očného lekára, bez míňania peňazí v optike a bez starostí s prispôbením!

Nezáleží na tom, či máte +2,5 dioptrie, +2 dioptrie alebo možno len +0,7 dioptrie. Hneď ako si ich nasadíte, **inteligentné multifokálne okuliare** sa prispôbia Vašej zrakovej chybe - pre každé oko zvlášť - a hneď všetko jasne uvidíte. Ako je to možné?

Tajomstvom týchto úžasných okuliarov je **nová technológia multifokálnych šošoviek Flexi Vision**. Hoci zvonku tieto šošovky vyzerajú ako bežné dioptrické okuliare, majú úplne inú konštrukciu. Sú prstencového tvaru a majú zabudované rôzne optické mohutnosti, ktoré sú rozložené koncentricky od najslabšej po najsilnejšiu. Vďaka tomu Vaše oko v spolupráci s Vaším mozgom **zachytí správne zaostrenie už za 0,14 milisekúnd a prispôbi ho obrazu**, ktorý vidíte. Preto – bez ohľadu na Vašu zrakovú vadu a rozdiely medzi jedným a druhým okom – vidíte všetko jasne z miesta. A môžete ľahko prečítať všetko: malé alebo veľké písmo z blízka aj z diaľky.

Andrea z Bratislavy hovorí, ako multifokálne okuliare zmenili jej život:



Navliekanie ihly



Drobný text



SMS



Obrazovka počítača

Čítajte, pozerajte televíziu, používať počítač a smartfón

Len do 05.07.2024 môžete využiť **ŠPECIÁLNU AKCIU!**

Zavolajte teraz a získajte originálny pár multifokálnych okuliarov s technológiou **Flexi Vision!**

Ponáhľajte sa! Akcia platí len pre prvých 30 osôb.

Okuliare dostanete poštou (v riadne zabezpečenom obale), nemusíte nič platiť vopred – až pri prevzatí zásielky.

Teraz **-70%!**

tel. **02/77 277 318**

Pon - Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

Flexi Vision Technology



+ ZDRAVÉ OČI



Teraz len **65€** **19⁵⁰ €**



Pripravte si džem alebo sorbet

Maliny nás osviežia a dodajú vitamíny

Kto by odolal príjemnej vôni a výbornej chuti šľavných malín. Poznáme ich viac druhov vrátane čiernych, fialových, žltých, bielych a typicky najčastejších červených. Maliny radíme medzi sezónne ovocie a zbierajú sa v lete a počas skorého jesene.

Maliny majú pre ľudský organizmus množstvo zdraviu prospešných látok. „Z vitamínov má popredné miesto vitamín C, ktorý je silný antioxidant. Obsahujú minerály, ale aj stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Meď obsiahnutá v malinách sa odporúča tým, ktorí trpia stresovým vypätím,“ približuje na sociálnej sieti Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Plody tohto ovocia obsahujú aj pomerne vysoké množstvo vitamínu A. Ten podporuje zdravý zrak, chráni bunky, ovplyvňuje kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Vďaka biotínu a vitamínu B7 sa pri pravidelnej konzumácii týchto červených plodov môžete onedlho tešiť z pevných, odolných a hlavne dlhších vlasov. „Biotín je nevyhnutný pre správny stav pokožky. Už od pradávna sa maliny používali pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chríp-

ke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii,“ popisuje odborníka. Pozitívny účinok majú maliny aj pri problémoch s trávením.

Pozor!

Opatrne by sa mali maliny podávať alergikom a malým deťom.

Použitie

Maliny môžeme využiť pri príprave koláčov, smoothies, do jogurtov či cereálnych kaší. Pripraviť si z nich môžeme aj vynikajúci ovocný džem. V horúcich letných dňoch nás však príjemne osvieži napríklad sorbet. Prinášame skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyjeme a necháme odkvapkať na site. Potom vložíme do misy, popučíme vidličkou a premiešame s cukrom. Necháme odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejeme zmes do hrnca a privedieme k varu. Vložíme stonky mäty. Varíme a priebežne miešame až kým nezískame džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

vyberieme z hrnca mäta a vmiešame citrónovú šťavu. Džem vlejeme do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvoríme viečkami a otočíme hore dnom.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyré. To následne scedíme do misky

tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobený malinami a lístkami mäty alebo medovky.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelým, môžete doň tesne pred podávaním prmiešať pár kvapiek malinového likéru.

» **ren**

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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

AKCIA

2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR /1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR /1 KS

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

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

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

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha 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

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

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

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk



71,10 EUR
79,00 EUR

2-KOMOROVÝ BOTNÍK S POLICOU

-10%

decoreum.sk



143,10 EUR
159,00 EUR

ERGONOMICKÁ OTOČNÁ KANCELÁRSKA STOLIČKA HC-1011 GREY SIVÁ BIELA

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

5. júla
Deň Slovákov žijúcich v zahraničí – pamätný deň SR

Výročia a udalosti

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

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

SOS informačných technológií
Tajovského 30, Banská Bystrica

príjme do pracovného pomeru

učiteľ/ky aj majstrov/majsterky OVV

so zameraním na elektroniku, IT, programovanie, hardware PC, sieťové technológie

a tiež **učiteľ/ky s aprobáciou na anglický jazyk**

Zároveň hľadáme **vychovávatelov na školský internát**

Nástup je od 1. 9. 2024.

Požadované vzdelanie: podľa zákona č. 138/2019 Z.z. a vyhlášky MŠVVaŠ SR č. 1/2020 Z.z.

Nástupný plat: podľa zákona č. 553/2003

+ os. príplatok + príplatok za nadpočetné hodiny

Informácie na tel. čísle: 0901 704 357

Žiadosti posielajte na email: stefan.balogh@sos-it.sk

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod

Príplatky za zmenovosť:

0,35 €/hod - poobedná zmena

2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbeľany

kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169

S		3	6	1	8	2		4	
		8	4			3			1
U									
D		7		3					1
		6			8				
O			1				2		5
K		8	7	1			4		5
U									7
		4		5	2				

INZERCIA

0905 915 034

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

CHROPYNSKA

Chropynska Slovakia a. s.
Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA
+421 45 520 32 06 | +421 911 126 536
www.chropynska.sk

VOĽNÉ PRACOVNÉ MIESTA

OBRÁBAČ KOVOV:

Sústružník univerzálny: Platové podmienky: od 1 200 do 1 500 Eur/Brutto
CNC Frézar: Platové podmienky: od 1 250 do 1 600 Eur/Brutto
Horizontkár NC: Platové podmienky: od 1 250 do 1 600 Eur/Brutto

Robotik Simulant Junior

Platové podmienky: od 1 400 do 1 700 Eur/Brutto

Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 Eur/Brutto

Junior elektro projektant

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 Eur/Brutto

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na 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
- chutný obed a večera 1,00 € / porcia

Podrobnejšie informácie na www.chropynska.sk a na tel. čísle: +421 45 520 32 06 alebo +421 911 126 536

V prípade záujmu o uvedené pracovné pozície zašlite svoj profesijný životopis s motivačným listom na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA resp. na e-mail: personalne@chropynska.sk

Hľadáme šikovného kolegu/kolegynku do tímu

ŠPECIALISTU PRINTOVEJ A ONLINE REKLAMY
pre Bystricko

Mzdové podmienky (brutto):
1 000 - 1 200 EUR/mesiac + odmeny za výsledky

Svoju žiadosť spolu so životopisom pošlite na e-mailovú adresu: job@regionpress.sk

REGION PRESS

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%**

98-005

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA
**GRIL alebo
FRITÉZA**



Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výtahu Stannah do
31.7.2024 a nie je platná s inými
akciami alebo ponukami.

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výtahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na duši.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radostné a pohodlné miesto.



Služby
Špičkovej
Kvality

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

91-001

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

0940 723 073
trofejeee@gmail.com

46-0009



**REKONŠTRUKCIE
BYTOV, DOMOV
A BYTOVÝCH JADIER**

www.a-ros.eu
andrejkollar265@gmail.com

0905 318 527

19-0017

VŔTANIE STUDNÍ

PVC priemer 160

0948 261 550

www.vrtneprojekty.sk

19_0041