

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KUČERA
REKONŠTRUKČIE A STAVBY BYTOV A DOMOV
DLAŽBY A OBKLADY Z KAMEŇA
0911 706 869

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

NEODTEKÁ !!!
KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!
www.profidemont.sk 0919 175 335

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

Palivové drevo
Dátum dodania podľa Vášho výberu
SKLADOM AJ SUCHÉ
59 EUR/PRMS
0907 222 616

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.
ALUEX Po-Pia: 0944 530 853
7,00 - 15,30 045/533 36 44

PALIVOVÉ DREVO
metrovina
0948 902 721

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%

ŠIMUNEK Kompletne
rekonštrukcie
domov a bytov
www.stavbysimunek.sk 0904 525 084

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

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

**3-SKLO ZA CENU
DVOJSKLA**
Platí na okná PASIV
v laminácii alebo
s hliníkovým klipom.
Akcia platí do 31. 7. 2024
okná a dvere
Slovaktual
ZVOLEN • 0905 259 872
Nám. SNP 38 • zvolen@slovaktual.eu
www.slovaktual.sk/akcia

Vášho
starého tátoša
ODVEZIEME
A VYRADÍME
priamo
u Vás doma
ROVAMI
Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV
ZVOLEN » 0902 457 777
www.AUTOVRAKOVISKO.sk

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



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 1. 7. DO NEDELE 7. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

RYBY

-20%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 1. 7.

34%
ZĽAVA

6.99
4.59

Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg



53%
ZĽAVA

7.49***

3.49

(1 kg = 6.98)

Čučoriedky
500 g balenie



2+1
ZADARMO

2.06**

1.38*

(100 g = 0.69)

Maslo
200 g

*Cena za liter pri kúpe 3 litrov = 1.98 €
**Cena za liter pri kúpe 1 litra = 2.06 €
***Cena za 3 litry = 4.02 €



45%
ZĽAVA

0.99

0.54

Dyňa červená
cena za 1 kg



LIDL
STANOK
DENNE ČERSTVÉ

25%
ZĽAVA

3.99

2.99

Prosecco DOC
Frizzante
0.75 l



ITALIAMO
Culinaria Style

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 jednotnosť produktu z akčového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 1. 7. do 7. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači 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

Najlepší pracujú s nami!

CubCadet



Quatro na splátky bez navýšenia

KRAVEC

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

ŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

roletky deň a noc
vertikálne žalúzie
siet'ky proti hmyzu
zhŕňacie lamelové dvere
servis balkónových roliet



www.balkony.net 0905 767 777

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štofky

☎ 0908 627 952

Ošetrovanie a rez stromov

Arboristika



Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty

☎ 0904 842 323 www.citytrees.sk

SŤAHOVANIE



Zvolen

Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

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

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

Bezplatný týždenník
ZVOLENSKO
 DETVIANSKO-KRUPINSKO
 EV 6201/24

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

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

Redakcia: Hronská 1
 ZVOLEN
 zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA

Mária 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, Hriňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Víglaš, Krupina, Bzovik, Dudince, Homtianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Niva, Hronská Breznica, Kovačová, Lieskovec, Očová, Pliešovce, Podzámkok, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská Slatina, Kovačová, Očová, Zvolenská Slatina



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

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-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-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	LUČENČKO-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	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	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	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

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

TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE
 strechy - altány - šalovanie schodov
 rekonštrukcie a opravy
 ☎ 0904 820 681

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
 ☎ 0948 300 988 ☎

PREDAJ, MONTÁŽ KLIMATIZÁCIE
 kontakt: 0905 753 983

Liahn Bzenica = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA - ponuka:
 - AKCIA vysoko nosivé mladky liahnuté vo februári už NA ZAČIATKU ZNÁŠKY - „tovareň“ na vajčička - 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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE od 15€/bm
 REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
 SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 40%
 • PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
 • ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
 OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
 0948 012 507 • www.profikominy.sk

Oplatisa.sk
 ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

PALIVOVÉ DREVO
 ☎ 0905 705 594

INZERCIA ZVOLENSKO
 0907 727 201

PERGOLY
 • BIOKLIMATICKÉ naklápacie lamely
 • strecha s polykarbonátom
 • strecha so sklom
 • strecha rolovacía
 • zimné záhrady
 SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Trznica)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
 045/540 20 71, 0905 298 160

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

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
 frézovanie od 15€/m
 - Frézovanie 1 m - 15 €
 - Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
 - Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
 - Obhliadka zdarma, dohoda istá
 ZĽAVA na materiál 40%
 0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@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 pecí, 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

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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie
 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

» Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Darujem do dobrých rúk vodnú korytnačku. Tel: 0951902746

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

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

» Odkúpim veci zo starých domov. Tel: 0903868361

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predám zväračku co2 Telnig 150, čerpadlo po GO typ-4K-LH-02, súdky na kapustu 12l a 30l. Tel: 0944154776

» Lacno predám tepelné čerpadlo Azuro 4,9kw na ohrev vody v bazéne. Det-ský bicykel, do 10 rokov, cena dohodou. Očová. Tel: 0903453135

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Ahoj, mám 56 rokov, pracujem ako živnostník, mám všestranné záujmy a touto cestou si hľadám partnerku od 45 do 60 rokov, v prípade sympatií aj možná spoločná dovolenka, ďakujem, môj kontakt je 0904880620

Chcete si podať inzerát?

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

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 útočia 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 vklásť 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 obydľí sietami 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 obydľí,
- 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 obydľí (napríklad plechovky a plastové fľaše, kde sa v zachytenej dažďovej vode môžu liahnuť komáre),
- podpora hniezdenia hmyzožravých vtákov (lastovičiek).



» ren
zdroj foto FotoshopTofs pixabay

**NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA**
0905 555 863

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

**GLAZÚROVANIE
VANÍ**
„Už 29 rokov
od firmy
MOLNAR“
0903 405 588
0905 983 602

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

EUROSTEEL PLUS
Môľovská cesta 9519, 960 01 Zvolen
PRIJME SKLADNÍKA (VZV výhodou)
Pracovná doba PO-PIA od 7:00 do 15:00 hod.
Mzda brutto 1000 eur + bonus
045/540 19 50, 0907 878 314, eurosteel@eurosteel.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**

REHAU

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

**BOBRIA SILA
V AKCII**

NAŠA JÚLOVÁ PONUKA

**DOKÁŽETE ČOKOLIEK S
OBI**



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

Biela. 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

Či bežné okuliare zmiznú 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 normálne fungovali, už nepotrebuje 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 krížovky
- ➔ 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**



Navliekanie ihly



Drobný text



SMS



Obrazovka počítača

Multifokálne šošovky, ktoré sa prispôbia Vašej zrakovkej chybe

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

Ľahké 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.

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

2.5
2.0
1.5
1.0
0.5



„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 vieť, 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 tabuli 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 zrakovkej 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 prispôbí 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:

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.

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 zaostria obraz**, na ktorý sa sústreďíte. 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 akejkolvek 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, keď si zrak a preplácať? Získajte **JEDNY multifokálne okuliare na všetko!**

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. 02/77 277 313

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€**
19.50€



Optický internet od DIGI

už od
1€
na prvé 3 mesiace



► digislovakia.sk ☎ 0850 211 112

DIGI
SLOVAKIA

Alkóvny 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 optického internetu. V závislosti od typu služby môže byť pre jej využitie potrebné kúpiť zariadenie/softvér, ktorých nájom je osobitne spoplatnený. Informácie o Bonusu a poplatkoch sú uvedené v podmienkach, ktoré sú spolu so všetkými informáciami a kampanovými podmienkami dostupné na www.digislovakia.sk. Tento marketingový materiál má iba informatívny charakter.

81-0174



**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

77-442

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 vodákom uľahčil 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 menzimuck. Na Slovensku ich je málo a všetky majú práce naplánované na roky vopred,“ doplnila výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná.

Informácie a foto poskytla Oblastná 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 ikonickej Zádielskej doliny a na dĺžke približne 3,8 km ponúka početné zaujímavosti a príležitosti pre zážitkovú turistiku.

Vstupnou bránou do tiesňavy je maľbná 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 pamäťou 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



113,00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



41,99€

Philips OneBlade na tvár
QP2724/20

4home.sk



979,00€

Kávovar JURA E6
Piano Black (EC)

Domkavy.sk



59,99€

Topmove® Príručný kufor,
30/35 l, čierna

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umyvačka Whirlpool
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



199,00€

Bazén rámový s filtráciou
3,66 x 1M 56418

Merkury Market



249,00€

Dvojkomorový paddleboard
Místral Allround

Lidl.sk



459,00€

AKUKOSAČKA NA TRÁVU
HUSQVARNA LC 1371

zakovsky.sk



39,99€

FLORINA hranatá rajnica
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



20,90€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

ZEPA.sk



79,99€

Stojanový ventilátor
s rozprašovačom hmly Ssvs 70 C3

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

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

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Tehotenské a materské pre študentky

Študentka, respektíve mladá tehotná žena po skončení štúdia nemá automaticky nárok na dávku tehotenské a prípadne neskôr na dávku materské, ktoré poskytuje Sociálna poisťovňa.

„Počas štúdia totiž študenti nie sú automaticky nemocensky poistení, iba ak by si napríklad sami platili dobrovoľné nemocenské poistenie, čo zväčša nerobia,“ uvádza inštitúcia a pripomína, že podmienkami nároku na tehotenské/materské sú trvanie nemocenského poistenia najmenej 270 dní za posledné dva roky a takisto aj existencia nemocenského poistenia ku dňu vzniku dôvodu na poskytnutie konkrétnej dávky. Výnimkou, kedy nárok na dávku tehotenské a materské študentkám môže vzniknúť, sú iba prípady, ak si počas štúdia platili poistné dobrovoľne. „Študentky bez poistenia nemajú nárok na tehotenské, ale počas štúdia majú nárok na tehotenské štipendium od svojej školy a následne im odo dňa pôrodu vypláca príslušný úrad práce rodičovský príspevok,“ informuje Sociálna poisťovňa.

Dôležité je nemocenské poistenie

Na to, aby mala žena po skončení štúdia nárok na dávku tehotenské/materské zo Sociálnej poisťovne, je potrebné, aby bola nemocensky poistená, napríklad pracovala ako zamestnanec, bola poistená ako povinne nemocensky poistená SZČO alebo dobrovoľne nemocensky poistená osoba, respektíve aby jej trvala ochranná lehota ku dňu vzniku dôvodu na poskytnutie dávky.

Kedy vzniká nárok na tehotenské a materské

Nárok na dávku tehotenské vzniká od začiatku 13. týždňa tehotenstva - od začiatku 27. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu a nárok na materské spravidla od začiatku šiesteho až ôsmeho týždňa pred očakávaným dňom pôrodom. „To znamená, že študentka musí byť ku dňu začiatku 27. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu nemocensky poistená alebo jej musí plynúť v tento deň ochranná lehota, aby splnila jednu z podmienok nároku na tehotenské. V prípade materského musí byť nemocensky poistená alebo jej musí plynúť ochranná lehota k začiatku 6. alebo 8. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu určeným lekárom. Podotýkame, že podmienka 270 dní dva roky späť sa sleduje v prípade dávky tehotenské k začiatku 13. týždňa tehotenstva a v prípade dávky materské ku skutočnému dňu pôrodu,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Viac informácií o dávke tehotenské nájdete na webovej stránke Sociálnej poisťovne.



» [ren](#)

zdroj foto Robster_91 pixabay

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkúlia 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 / -310€ **292€**

1 prm / **172€**

600 kg / -285€ **195€**

780 kg / -265€ **249€**

1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

Tvrdé

Mäkké

60€/prms

40€/prms

0948 158 922



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. číslo:

+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

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI
MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, 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



FARMA BABICA - PITELOVÁ

PREDAJ ČERSTVÝCH PSTRUHOV,

z domáceho chovu

PREDAJ KOZIEHO MLIEKA

0908 350 513 - farma.babica@gmail.com



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.

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 uhastenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju strieďať 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



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

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.

• 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 navyše 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

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 priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba dopĺňať antioxidanty

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

• Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,

• vitamín C v ovoci (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, 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 lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddoru 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. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

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

» ren

Odvodová úľava pre študentov

Počas letných prázdnin si mnoho študentov hľadá brigádu. Ak so svojim zamestnávateľom uzavriete dohodu o brigádnickej práci študentov, majú právo uplatniť si odvodovú odpočítateľnú položku, takzvanú odvodovú úľavu, a znížiť si tak vymeriavací základ na platenie poistného 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 poistné 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 odvedeného poistného 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.

» ren

Pripravte si džem alebo sorbet

Maliny nás osviežia a dodajú vitamíny

Kto by odolal príjemnej vôni a výbornej chuti šťavnatých 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 odborníčka. 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

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

SERIOZNOSŤ · 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



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

vyberieme z hrnca mäta a vmiešame citrónovú šťavu. Džem vlejeme do čistých zavracích pohárov, dôkladne uzatvoríme viečkom 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 misy

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 premiešame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobených malinami a lístkami mäty alebo medovky.

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

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOVIT

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

Ahoj, Leto!

PONUKA
GRIL alebo
FRITEZA

Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výťahu 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 výťahmi 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 ŤZP občanov možnosť vybaviť
na zakúpenie stoličkového výťahu
peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo

0800 162 162
www.stannah.sk

**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**

**PONUKA
TLAČE**

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

**REGION
PRESS**
www.regionpress.sk

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
vykupparožiaeu@gmail.com

**REGION
PRESS**

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

marketing na mieru



www.regionpress.sk



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK