

BYSTRICKO BREZNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Užívajte si leto každý deň

Leto sa už pomaly, ale isto rozbehlo, počasie nám praje, a tak si môžeme užívať pekné dni plné zaujímavých zážitkov.

Leto je na množstvo a výber všakovakých podujatí asi tým najbohatším ročným obdobím. A hoci dovolenka ako taká trvá zvyčajne len nejaký ten týždeň či dva, užívať si relax a oddych môžeme doslova každý deň.

Keďže dni sú oveľa dlhšie ako po zvyšok roka, nič nám nebráni naplánovať si vždy po práci nejaký zaujímavý program. Prijemné letné večery priam lákajú na vychádzky do parku, na posedenia pri chladenom nápoji kdesi v meste na terase, na návštevu filmových predstavení v letnom kine, ale aj na rozličné koncerty.

Víkendy sú zasa priam stvorené na vylihovanie s dobrou knihou pri vode, na oddych na chate či chalupe, na rybárčenie či na zorganizovanie dobrej grilovačky, počas ktorej si môžeme užiť pekné chvíle s blízkymi a priateľmi. Zlákať sa môžeme dať aj na návštevu rozličných hudobných festivalov, divadelných predstavení pod holým

nebom či prehliadok folklórnych súborov. Veľa zábavy nám môže do života priniesť aj plánovanie všakovakých dobrodružných výprav a výletov. Počas nich môžeme napríklad splavovať mnohé slovenské rieky, ryžovať zlato, pozorovať hviezdnu oblohu, vydať sa na turistiku a spoznávať našu pestrú faunu a flóru či zažiť krásne výhľady z desiatok rozhľadní. Vďaka návšteve slovenských hradov a zámkov môžeme spoznávať históriu, počas horúcich dní sa zasa schladiť v niektorej z našich krásnych jaskýň. Podniknúť tiež môžeme návštevu zoologickej záhrady, zvieracej farmy, botanickej záhrady či prezrieť si rozličné technické pamiatky.

Možnosť, ako si užiť leto, stráviť príjemné nezabudnuteľné chvíle a nabiť sa dobrou energiou, sa nám ponúka veľa. Využime ich a užívajme si leto každý deň.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

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

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávanie 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

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 vykupíme.
Zabezpečujeme komplexný servis zberu a recyklácie papierového odpadu, vrátane skartácie dokumentov a likvidácie archívov.
Kostiviarska cesta 51 (bývalý areál Pepsi Cola) Kontakt: 0903 277 001

Letím k vám s najlepšou jarnou ponukou

zriaďovák
wifi router
televízny box

0 €

BBXNET
HRDINSKÝ NET & TV
0850 250 250
info@bbxnet.sk

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

VŠESTRANNÝ MANŽEL
pre vašu domácnosť a záhradu
✓ renovácie
✓ opravy a iné
BB | 0908 828 664 | ZV

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

ŽALÚZIE
SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783

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

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

PALIVOVÉ DREVO metrovina
0948 902 721

GAS
Gymnázium A. Sládkoviča,
Komenského 18, 974 01 B. Bystrica
vyhlasuje obchodné verejné súťaže
na prenechanie nebytových priestorov do nájmu za účelom prevádzkovania: školského bufetu
Bližšie informácie na:
www.gasbb.edupage.org
Tel. č.: 048/415 32 40

TUV SUD

STK
už od 79 €

Služby technickej, emisnej kontroly a kontroly originality na všetky typy vozidiel.

Matušková 48, Vlkanová
0910 252 245 | www.tuvsud.com/stk

Bezplatný týždenník

BYSTRICKO BREZNIANSKO

EV 6221/24

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

Ročník I, Vydanie II, týždeň 28./2024.

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

INZERCIA

Erika Steklá **0905 915 034**
Iveta Janisiková **0907 727 204**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (56.200 domácností)

Každý týždeň:

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín, Dolná Mlčá, Dúbravica, Harmanec, Horné Pršany, Hrochov, Hronsek, Kynčelová, Lúbitová, Lucatín, Malachov, Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky, Priehod, Selce, Slovenská Ľupča, Tajov, Vlkanová, Brezno, Čierny Balog, Dolná Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predajná, Valaská



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

Prošba 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-ŠALIAŇSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DICA-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	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
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	
KL	12940	LIBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Počas dovolenky pozor na vlamačov

Počas dovoleniek veľa ľudí opúšťa svoje domovy neraz aj na dlhšie obdobie, čo je ideálny čas pre vlamačov. Polícia má pre dovolenkárov viacero odporúčaní.

„Často chybou pred odchodom na dovolenku je nedostatočné zabezpečenie domácnosti proti vlamaniu. Stretávame sa s prípadmi, kedy ľudia zabudnú zavrieť okno, prípadne ho nechajú otvorené na vetračku, alebo zabudnú na okná na pivnici rodinného domu, špajzi, toaleta, na strešné okno a podobne,“ približuje polícia SR a odporúča urobiť tieto základné opatrenia:

Zabezpečte svoje obydlie

Svoj prýbytok zabezpečte kvalitnými mechanickými prostriedkami, ako sú odolné okná, dvere a zámky, mreže, zosilňujúce fólie na sklenené časti dverí a okien, bezpečnostné sklá a elektronické zabezpečovacie systémy - alarm, kamera, snímač pohybu a podobne. Vytvorte zdanie, že vo vašom prýbytku je niekto prítomný, a to využitím elektronických spínacích zariadení, ktoré na určitý čas rozsvietia svetlá, zapnú rádio či televíziu. Prípojte svoje obydlie na centralizovanej ochrany Policajného zboru. Nikdy nenechajte kľúče na dohovorených miestach napríklad pod rohožkou či v kvetináči, zloděj ich vždy nájde. Po presťahovaní do nového bytu ihneď vymeňte zámky

dverí. Na zvončeky, schránky a dvere uvádzajte svoje priezvisko v množnom čísle a bez akademických titulov, aby ste nepritiahli pozornosť zlodějov. Neuschovávajú doma väčšiu finančnú hotovosť. Zapište si výrobné čísla druhej elektroniky a iných cenností v byte, aby polícia mohla v prípade krádeže tieto veci ľahšie nájsť a vrátiť.

Keď auto zostane doma

„Pred odchodom na dovolenku odporúčame vozidlo zaparkovať na bezpečnom mieste, ideálne v garáži, vo dvore za oplotením, na súkromnom pozemku u známych a podobne, kde bude pod kontrolou a zníži sa riziko krádeže alebo vlámání. Ak také možnosti nie je, odporúčame vozidlo zaparkovať na frekventovanom mieste, kde sa pohybuje viac ľudí. Pod lampou pouličného osvetlenia alebo na mieste, ktoré je chránené monitorovacím systémom obce. V aute nenechávajúte veci, ktoré by mohli zlodėja zaujať a mohol by ich speňažiť, ako sú navigácie, mobility, cennosti, notebooky a podobne,“ radí polícia a dodáva: „Neinformujte o odchode na dovolenku na sociálnych sieťach. Neodporúča sa zverejňovať ani statusy z dovolenky počas jej trvania, keďže to upozorňuje možných páchatelov na opustenú domácnosť.“

» 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

REKONŠTRUKCIE
BYTOV, DOMOV
A BYTOVÝCH JADIER

www.a-ros.eu
andrej.kollar265@gmail.com

0905 318 527

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo
cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

NOVOOTVORENÝ MASÁŽNY SALÓN ŽIVA

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

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

VERNOSTNÁ ZĽAVA!
KAŽDÁ 5. MASÁŽ SO ZĽAVOU 50%
KAŽDÁ 10. MASÁŽ ZDARMA

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

KÚPIM/PRENAJMEM SI GARÁŽ V PODBREZOVEJ (ŠŤIAVNIČKA) ALEBO BR
0903 443 977

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

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

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

PREDAJ, MONTÁŽ KLIMATIZÁCIE

kontakt: **0905 753 983**

ŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

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

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

BYSTRICKÍ MALIARI
NATRIEME VÁM TO

- kvalitné maliarske práce
- výhodné ceny
- obhliadky zdarma
- upratanie priestorov

☎ 0940 652 926
eurobrama.sro@gmail.com

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**



Správna voľba

250 g
1.99
• (1 kg = 7.96)
Maslo



9+3
ZADARMO
0.89**
0.67*
Trvanlivé mlieko
1 l
*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,67 €
**Cena za kus pri kúpe 7 kusov = 0,89 €
Cena za 12 kusov = 8,01 €



47% ZĽAVA
1.89*
0.99
• (1 l = 0.40)
Pepsi/Pepsi Max/
Mirinda/7 UP
2.5 l
+ záloh za obal 0,35 €



35% ZĽAVA
2.79
1.79



50% ZĽAVA
2.79
1.39
Nektárinky
cena za 1 kg

56% ZĽAVA
4.59***
1.99
• (1 kg = 3.32)
Cherry paradajky
strapcové
600 g balenie



38% ZĽAVA
8.98
5.49
Mleté hovädzie
mäso XXL
1 kg balenie
15 % tuku



OD PONDELKA

OD PONDELKA 15. 7. DO NEDELE 21. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY
VODY
— Saguario —

4+2
ZADARMO
Plus
PLATÍ LEN V PONDELOK 15. 7.



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.
Pomika tovaru platí od 15. 7. do 21. 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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim Vzduchovky, flobertky, pistole ponúkni- te. 0949505827

»ODKÚPIM PIONIERA BABETU SIMSONA KORADO AJ POKAZENE 0915215406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»ODKUPIM VECI ZO STARYCH DOMOV 0903868361

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Senior hľadá stihlu skor chudu priateľku na vsetko pekne vypomozem 0915488217

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 novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Vodný vlek na Vinianskom jazere

Na Vinianskom jazere otvorili v uplynulých dňoch vodný vlek Wake Vinay. Pokojná vodná plocha jazera bola ideálna pre vybudovanie vleku, ktorý tak zatriktívnil pobyt v regióne nielen počas hlavnej letnej turistickú sezóny, ale v prípade priaznivého počasia aj v jarných a jesenných mesiacoch.

Moderné vodné športy wakeboarding a wakeskating si postupne aj na Slovensku získavajú stále viac priaznivcov. Vďaka projektu, ktorého cieľom bolo vytvoriť možnosti praktizovať tento šport, vybudovali nový vodný vlek v strede jazera, práve vo vyhľadávanej letnej destinácii, na Vinianskom jazere, 190 metrov od jeho brehu. Tento elektrický vodný vlek slúži pre wakeboarding, wakeskating, vodné lyžovanie a kneeboarding. Je dlhý 180 metrov a má 2 prekážky využívané na skoky a predvážanie trikov. Je určený pre širokú verejnosť ako aj pre profesionálnych jazdcov, usporadúvanie súťaží či skupinové teambuildingy. „Každá atrakcia, ktorá pribudne na mapu Košického kraja a prinesie doň niečo nové zo sveta, je pre mňa veľkým potešením. Vidím, že v kraji pribúdajú nielen turistické, ale aj športové prvky, ktoré k nám lákajú nielen klasických dovolenkárov, ale aj milovníkov športu a adrenalínu,“ povedal predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Oddych aj adrenalín - Vodný vlek prináša do pokojnej lokality Vinianskeho

jazera, využívanej na oddych, možnosť aktívneho trávenia voľného času v tomto krásnom prostredí. „Oblasť Zemplínskej šíravy je dlhé roky vyhľadávanou lokalitou pre dovolenkárov. Som rada, že sa postupne dostáva na turistické výslnie aj neďaleké Vinianske jazero a jeho pokojná voda a upravené brehy, ktoré sem lákajú rodiny i turistov po túre na Viniansky hrad,“ povedala Lenka Vargová Jurková, výkonná riaditeľka Košice región Turizmus (KRT) a dodala: „Nové projekty ako Wellness pod hviezdami, kde sa nám podarilo vytvoriť jedinečný priestor, v ktorom môžu návštevníci zažiť harmóniu medzi prírodou a modernými wellness službami spolu s otvoreným vodným vekom, sviežo a moderne doplnili poskytované služby v okolí jazera.“

Vodný vlek bude v prevádzke pre verejnosť od mája do septembra. Nemožno ho však prevádzkovať za hmly, zhoršenej viditeľnosti, búrky, za prudkého vetra a v prípade príliš vysokej či nízkej hladiny vodnej nádrže.



» ren

zdroj foto KOCR KRT

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



ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

VÝKUP KROJOV a ich SÚČASTÍ, KAŠMÍROVÝCH SUKNÍ a ŠATIEK
0908 245 251

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchopové opravy
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýchopové opravy

NON-STOP

TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE

strechy - altánky - šalovanie schodov rekonštrukcie a opravy

☎ 0904 820 681

PERGOLY



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

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

VOĽNÉ MIESTA



DOMOV PRE SENIOROV
SLOVENSKÁ LUPČA
Czambelova 19

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

CENA OD 850 EUR

www.dssnadej.eu

+421 917 123 307 info@dssnadej.eu

PRIJMEME OPATROVATEĽKY

KAMENARSTVO

Fábrny

- 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

SAMOZBER VYSOČANY

Bioplant s.r.o. OSTRATICE
www.bioplant.sk

SAMOZBER MARHÚL

na zaváranie

f Bioplant i bioplantsk

OTVÁRACIE HODINY: Po - So: 7.00 - 17.00 hod.
KONTAKT: 0908 977 926, 0908 648 776

PREJDITE NA RÝCHLY OPTICKÝ INTERNET OD DIGI UŽ OD 1 €!

Hľadáte optický internet alebo televíziu cez internet? DIGI má pre vás riešenie, navyše za skvelú cenu už od 1 € mesačne na prvé 3 mesiace.

NOVÝ OPTICKÝ INTERNET OD DIGI

Neobmedzený optický internet od DIGI poskytuje stabilné a rýchle pripojenie, ktoré je vhodné na každodenné používanie aj náročnejšie online aktivity. V našej ponuke nájdete dva internetové balíčky: základný balíček S s rýchlosťou do 50 Mbit/s alebo balíček M s rýchlosťou až 400 Mbit/s.

Ak vo svojej domácnosti zápasíte so slabým pokrytím WiFi signálu, riešením je dodatočný WiFi extender, ktorý v kombinácii s klasickým WiFi routerom zabezpečí kvalitný signál pre celú domácnosť.

TELEVÍZIA CEZ INTERNET UŽ OD 1 € NA PRVÉ 3 MESAČE

Vďaka dostupnosti TV v internetovej forme môžete svoje obľúbené programy sledovať takmer kdekoľvek s dostatočným inter-

netovým pripojením. Vybrať si môžete až z troch televíznych balíkov. TV balík S, ktorý je možné objednať len v kombinácii s internetovým balíkom, zahŕňa 27 TV programov. TV balík M ponúkne viac ako 70 TV programov a TV balík L s viac ako 100 TV programami. Samozrejmosťou je aj 7-dňový TV archív umožňujúci sledovať relácie v čase, ktorý vám najviac vyhovuje. Programovú ponuku si viete rozšíriť aj o extra balík, napríklad Prémiový šport, ku ktorému získate bonus v podobe streamovacej služby CANAL+. Pri využití extra balíka HU+ si môžete vyberať z viac ako 55 programov s maďarskou zvukovou stopou. Pre filmových a seriálových fanúšikov je určitý balík HBO, ktorý prináša najnovšie trháky a seriály priamo do vašej obývačky. Všetci DIGI zákazníci navyše získavajú benefit Voyo štart v cene základného balíka služieb.

VŠETKO NA JEDNEJ FAKTÚRE

Všetky základné balíky televízie a internetu je možné navzájom kombinovať a vytvoriť si tak ideálnu kombináciu hodiacu sa pre vás. Aj v prípade týchto balíkov je platná akciová cena - 1 € mesačne na prvé 3 mesiace. Tento jednoduchý systém fakturácie vám ušetrí čas

a starosti, pretože všetky služby budete mať prehľadne na jednej faktúre.

Overte si dostupnosť internetovej televízie a optického internetu na www.digislovakia.sk/nove-produkty. Prípadne kontaktujte našu infolinku 0850 211 112 alebo navštívte ktorúkoľvek z DIGI pobočiek. Vaša spokojnosť je pre nás prioritou.



81-0174

DOKÁŽETE ČOKOLVEK 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

33-0110

Odvodové povinnosti pre SZČO

Na väčšinu živnostníkov a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) čakajú zmeny, ktoré súvisia s ich odvodovými povinnosťami voči Sociálnej poisťovni. Tá im do 22. júla 2024 sama oznámi vznik, trvanie alebo zánik povinného sociálneho poistenia a výšku ich odvodovej povinnosti, ktorá sa na nich bude vzťahovať.

Z oznámenia Sociálnej poisťovne sa živnostníci dozvedia všetky potrebné informácie o výške ich vymeriavacieho základu na platenie poistného, o výške poistného na sociálne poistenie, vrátane informácie o dátume splatnosti a spôsobe úhrady poistného. „Prvýkrát SZČO zaplatia poistné v novoučenej výške do 8. augusta 2024 (za mesiac júl 2024). Týka sa to živnostníkov a ostatných SZČO, ktoré podali daňové priznanie v riadnom termíne, teda do 31. marca 2024,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že uvedené sa netýka SZČO, ktoré podávajú daňové priznanie za kalendárny rok 2023 v predĺženej lehote. „Tým Sociálna poisťovňa informácie o vzniku, pokračovaní alebo zániku povinného sociálneho poistenia oznámi do 21. októbra 2024 a novoučené poistné následne prvý raz zaplatia do 8. novembra 2024 (za mesiac október 2024),“ objasňuje inštitúcia.

Povinné poistenie SZČO vzniká od 1. júla 2024 tým fyzickým osobám, ktoré za kalendárny rok 2023 dosiahli príjem z pod-

nikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 7 824 eur (čiže mali príjem 7 824,01 eura a viac), za rok 2023 nemali predĺženú lehotu na podanie daňového priznania a zároveň majú k 1. júlu 2024 platné oprávnenie na vykonávanie činnosti. „Ak SZČO nevykonáva činnosť na základe oprávnenia, povinné poistenie SZČO jej vzniká na základe dosiahnutej hranice príjmu. Tým SZČO, ktoré dosiahli príjem rovný alebo nižší ako 7 824 eur, povinné sociálne poistenie nevzniká, respektíve 30. júna 2024 im povinné sociálne poistenie zaniká,“ približuje Sociálna poisťovňa.

Minimálna a maximálna výška poistného – V kalendárnom roku 2024 platí pre povinne poistenú SZČO minimálny mesačný vymeriavací základ 652 eur a z toho vyplývajúce poistné je mesačne vo výške 216,13 eura (pre SZČO, ktoré majú priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok a pre SZČO, ktoré sú poberateľmi výsluhového dôchodku a dovšili dôchodkový vek, je mesačná suma poistného 177,01 eura. Maximálny mesačný vymeriavací základ pre SZČO v kalendárnom roku 2024 je 9 128 eur, z toho vyplývajúce poistné je mesačne vo výške 3 025,93 eura (pre SZČO, ktoré majú priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok a pre SZČO, ktoré sú poberateľmi výsluhového dôchodku a dovšili dôchodkový vek, je mesačné poistné 2 478,25 eura.

» ren

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

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

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

BUKOVÉ brikety

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

AKCIA 239€

nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
 popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
 0915 113 102
 Rozvoz aj v sobotu

MAĽOVANIE STIERKOVANIE MURÁRSKE PRÁCE
 ☎ 0944 456 713

Palivové drevo

Dátum dodania podľa Vášho výberu

SKLADOM AJ SUCHÉ

59 EUR/PRMS

0907 222 616

LESNÉ PNEUMATIKY NA VŠETKY STROJE ZA ATRAKTÍVNE CENY

VOLAJTE 0911 147 602

SPOLOČNE PROTI LYKOŽRÚTOVEJ KALAMITE

Bohnenkamp
 Moving Professionals

ALLIANCE

PRAKTIKPUMP
 Profesionálny partner pre čerpace 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

PRAKTIKPUMP OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!

TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI MALOOBCHOD - VEĽKOOBCHOD

*** na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov**

www.praktikpump.sk

Na cestu sa vopred pripravte

Dovolenka a cestovanie s deťmi

Letné obdobie môže okrem príjemných zážitkov priniesť pri nedostatočnej prevencii aj nepríjemnosti spojené s rizikom zdravotných problémov. Treba na to obzvlášť pamätať, ak cestujeme s malými deťmi. Aby bol priebeh vášho cestovania i dovolenky čo najviac pokojný a bez komplikácií, Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) odporúča riadiť sa nasledovnými základnými radami.

Radí docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na deti a mládež:

- Pri voľbe dovolenky s malými deťmi dávajte prednosť krajinám s časovo prijateľnými trasami, ubytovaniu v hoteli na dobrej úrovni a dostatočne dlhej príprave na cestu. Voľte skôr európsku destináciu, cestu vlastnou dopravou a miesta mimo preplnených hotelov. Na spríjemnenie cestovania vezmite so sebou dostatok hračiek, prípadne kníh.
- Pre deti mladšie ako dva roky nie je vhodná časovo náročná cesta lietadlom z dôvodu ešte krehkej detskej imunity. S deťmi do troch rokov neodporúčame cestovať do tropických krajín predovšetkým pre riziko nákazy infekčnými ochoreniami. Hrozbou pre zdravie môže byť aj kontakt s exotickými mik-

roorganizmami, jedovatými živočíchmi, či parazitmi.

- „Pri starších deťoch by už nemali byť cestovné obmedzenia, odporúča sa však cestovať so zaočkovaným dieťaťom vzhľadom na vek, podľa očkovacieho kalendára. V prípade ciest do exotických krajín by dieťa malo byť zaočkované aj proti ochoreniam, proti ktorým existuje odporúčané očkovanie. Vyhnite sa rizikovej destinácii, ak dieťa vzhľadom na vek či ďalšie odporúčania ešte nie je očkované,“ doplnila doktorka Adriana Mečochová, vedúca Sekcie epidemiológie a pripravenosti na pandémie ÚVZ SR.

Odporúčania pre rodičov počas cesty na dovolenku a počas pobytu v cieľovej destinácii:

Radí doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR:

- Pri cestovaní s malými deťmi uprednostnite ranné, skoré dopoludňajšie, respektíve neskoršie popoludňajšie hodiny s použitím vhodnej pokrývky hlavy dieťaťa - ideálne so šiltom na chránenie tváre a predĺženou zadnou časťou na ochranu krku a uší pred priamym slnkom.
- Samozrejmosťou je použitie detských opalovacích krémov, ktoré chránia cit-



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

livú detskú pokožku pred nežiaducimi účinkami UV žiarenia.

- Strava má byť ľahká a pravidelná, s väčším prísunom ovocia a zeleniny, ktoré treba bezprostredne pred konzumáciou dôkladne umyť pod tečúcou pitnou vodou. Vyberajte najmä také druhy, ktoré obsahujú väčšie množstvo vody a minerálnych látok.
- Rýchlo sa kaziace potraviny do jedálneho dieťaťa odporúčame nezaraďovať vôbec.
- Dôležitý je adekvátny pitný režim. Vhodné sú vlažné tekutiny vo zvýšenom množstve. Uprednostňujte čistú pitnú vodu, pitný režim môžete dopĺňať

aj nesladenými ovocnými čajmi.

- Rešpektujte dostatok spánku pre dieťa, dodržiavajte ho aj počas dovolenky. Dieťaťu zabezpečte príjemný denný aj nočný odpočinok v závislosti od jeho veku, v prostredí, ktoré nie je prehriate, nie je vystavené priamemu slnečnému žiareniu a nie je extrémne klimatizované.
- Počas pobytu na pláži sa deťom odporúča mať plážové oblečenie s UV filtrom, použiť krém s SPF 50 a nosiť klobúk s ochranou tváre, krku a uší. Mokré oblečenie im po kúpaní vymeniť za suché. V obedňajších hodinách sa nevystavujte priamemu slnku.

» ren

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



Príbehy čitateľov:

„Opúchala som, priberala a trávila som hodiny na záchode...“

Teraz si nepamätám, čo je plynatosť a zápcha!

Skôr ako opäť siahnete po prehľadke či tabletky na pálenie záhy, prečítajte si príbeh pani Anny J. (73 r.) z Bratislavy, ktorá svoje črevá a žalúdok naučila skutočnú školu prežitia. Naša hrdinka nám hovorí, ako sa vysporiadať s tráviacimi problémami bez obmedzujúcej diéty a poškodzovania tráviaceho systému.

Keď sa u pani Anny J. (73 r.) z Bratislavy objavili žalúdočné problémy, žena sa dostala do začarovaného kruhu a snažila sa ich zbaviť sama. Testovala domáce metódy na plynatosť a zápchu, brala prehľadky a nakoniec jej úplne prestal fungovať tráviaci systém...

„U nás každý rád jedáva. Sviečková s knedľou, bravčové stehno, pirohy a iné múčne jedlá a je samozrejmé, že je to všetko ťažké. Niektorým ľuďom to nevádi, ale žalúdok sa mi nafúkol ako balón, aj keď som z večere zjedla len trochu. Čokoľvek som zjedla, moja pečeň bola ťažká. Môj manžel zúrilo, pretože som mohla pol dňa sedieť na „tróne“ a blokovat kúpeľňu. Kolkokrát sme niekde meškali, pretože som nemohla veci stihnúť? A moje brucho bolo také nafúknuté, že som si nedokázala zapnúť žiadnu sukňu.“

Nevedome som si škodila

Myslela som si, že musím držať diétu, inak sa vyčerpám. Ale po 3 dňoch som mala dosť – cítila som sa ešte horšie. Tak som si kúpila rôzne bylinky a čaje. Nepomohli mi a nevedela som to do seba naliať. Môj močový mechúr bol nafúknutý a moje črevá sa zdali nepohnuté. Tak som prišla s nápadom jesť sušené slivky a piť kefir, pretože je vraj dobrý na trávenie. Ach jaj... Keď ma pri prechádzke pritlačilo, o tom, čo bolo potom, je škoda rozprávať. Cítila som sa tak zahanbená, že som s tým prestala.

A potom som začala brať rôzne prehľadky. Niečomu pomohli, človeku bolo na chvíľu ľahšie, ale za akú cenu! Črevá čvachtali a bubľali ako v hrnci s vriacou vodou! No nevedela som bez nich vôbec žiť, tak som ich brala ďalej. A vtedy som sa dostala do problémov... Bolelo ma brucho, bolo tvrdé ako kameň. V boku sa mi ozvala bodavá bolesť, bála som sa, že mi zlyhala pečeň alebo niečo iné. Až som jedného dňa mala také vytočenie čriev, že ma odviezli do nemocnice.

Prísna diéta do konca života?

Lekár sa pýtal, či to myslím vážne, že beriem tieto prehľadky. *Užívaním laxatív ste si podráždili žalúdok a črevá a zabili všetku bakteriálnu flóru potrebnú pre správne trávenie. Zjednodušené povedané, Váš tráviaci systém je v hroznom stave, leďva môže fungovať. Už dlhšie a došlo by k trvalému poškodeniu sliznice alebo úplnej nepriechodnosti čriev! Zápcha, plynatosť, bolesť pečene, reflux a bolesť brucha sú vý-*

sledkom zvyškov jedla a toxínov zostávajúcich vo Vašich črevách. Telo je otrávené a práve ste priliali olej do ohňa! Bála som sa, že budem navždy odsúdená na doječenskú výživu. Našťastie mi lekár odporučil vyskúšať novú kúru na zápchu, ktorá je populárna v zahraničí. Hoci zatiaľ nie je dostupná v lekárňach, môžete si ju jednoducho objednať u výrobcu.

Nemusíte držať diétu, pokojne môžete jesť to, čo zvyčajne jete. Prosím, používajte tento prírodný prípravok pravidelne. Nejde o obyčajné bylinné tablety, ale o inovatívny probioaktívny prípravok na zápchu. Jemne čistí črevá od usadenín a škodlivých baktérií, reguluje vylučovanie tráviacich štiav a regeneruje steny tráviaceho systému. Obsahuje výťažok z benedikťinky, ktorý obnovuje sliznicu a správnu mikroflóru v črevách, urýchľuje metabolizmus a odstraňuje zápchu, plynatosť a koliku.

Extrakt z vlčieho bôbu a vzácna odroda Euterpe oleracea čistí črevá a pečene od toxínov, zlepšuje imunitu a fungovanie celého organizmu. Zastavíte opuchy a bolesti žalúdka. A predovšetkým zmiznú problémy s vyprázdňovaním, pálenie záhy a zlé trávenie po jedle.

Konečne dlho očakávaná úľava!

Postupovala som podľa rady lekára a objednala som si tento prípravok. Hneď ako som začala s kúrou, hneď som sa cítila lepšie! Moje brucho bolo menej nafúknuté, nechodila som ťažká a opuchnutá ako sud. Jedla som čo som chcela a vôbec som to nelutovala. Nechcem tu veľa rozprávať, ale aj keď som zjedla večeru s druhou porciou a dvoma kúskami koláča s tvarohom, bolo to v pohode [smiech]. Žiadna nepríjemná plynatosť ani nadúvanie. Išlo mi to akosi ľahko, úplne inak ako po tých predošlých excesoch. Všetko na toalete funguje ako má. Už tam nemusím sedieť celý deň.

Po 5 dňoch sú bolesti brucha úplne preč a pálenie záhy ma už netrápi. Aj po káve či sladkostiach. Môj manžel mi kradne tento produkt, pretože mi závidí, že po jedle ani trochu negrnem. Ale, čo je lepšie – nielenže som sa zbavila tráviacich problémov, ale schudla som aj 4,5 kg! Pás je oveľa menší. A vidím, že váha stále klesá. Teraz si môžem užívať!“

Zabudnite na trápne neduhy

Vďaka kúre Ensim Comfort sa raz a navždy zbavíte všetkých gastrointestinálnych symptómov a problémov s vyprázdňovaním. Získate späť ľahkosť života a budete si opäť užívať jedlo.



Pani Anna J. (73 r.) z Bratislavy

S probioaktívnym zložením ENSIM COMFORT UŽ ZA 5 DNÍ!

Zbavíte sa zápchy, hnačky, plynatosti, koliky, pálenia záhy, bolesti pečene a všetkých tráviacich problémov

Len do
19.07.
100%
lacnejšie!

Zregenerujete tráviaci systém a obnovíte bakteriálnu mikroflóru

Zrýchľíte si metabolizmus

Uregulujete rytmus vyprázdňovania

Detoxikujete a prečistíte svoje telo od toxínov

Znížite brušnú obezitu až o 2-3 veľkosti

A to všetko je 100% prírodné a bezpečné pre váš tráviaci systém!

VEĽKÁ UVÍTACIA ZĽAVA!

Inovatívna kúra proti zápche Ensim Comfort sa práve začala predávať aj na Slovensku! Výrobca preto pripravil jedinečnú uvítaciu propagačnú akciu, v ktorej si môžete kúru vyskúšať úplne ZADARMO!

Ponáhľajte sa! Len teraz máte šancu získať jedno zo **30 bezplatných balení** probioaktívnej formuly Ensim Comfort proti zápche za najnižšiu možnú cenu!

Zavolajte do **19.07.2024** a využite jedinečnú príležitosť! Potom dostanete balíček tabliet Ensim Comfort za **0 EUR**.

Rozhodujúce je poradie prihlášok.

Zadzwoń: **02/32 179 054**

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

Tienenie, vetranie a klimatizácia

Medzinárodné zdravotnícke inštitúcie odporúčajú udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je podľa odborníkov obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých.

„Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tienením - žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môžu tak prispievať k zohrievaniu vzduchu v interiéri. Ak je to možné, vypnite umelé osvetlenie v domácnosti alebo na pracovisku. Najvhodnejším a najprírodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. V čase vysokých denných teplôt neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Ventilátor

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Klimatizácia

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnou údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore. „Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k takzvanému teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 stupňov Celzia,“ vysvetlila Mgr. Milada Eštková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR. Ak v interiéri udržiavate konštantnú teplotu, bez ohľadu na vonkajšiu, môžete mať v horúcich dňoch problémy. K najčastejším ochoreniam patria bolesti hlavy, hrdla, prechladnutie, môže sa oslabiť imunita i celkovo organizmus. Príliš nízka teplota v interiéri môže byť síce osviežujúca, ale prechod do vonkajšieho horúceho prostredia je pre zdravie rizikový. Chladný cirkulujúci vzduch môže vyvolávať dýchacie problémy, spôsobíť nachladnutie, angínové bolesti v krku, pocit upchatého nosa, bolesti dutín, hlavy, chrčtie, kĺbov, alebo vyvolať astmatický záchvat. Pri nesprávnom nasmerovaní chladného prúdu vzduchu do tváre do-



Ilustračné foto.

zdroj foto WebTechExperts pixabay

chádza k vysušovaniu kože, očí, zápalom očí, uší, prínosových dutín, aj k bolestiam zubov a trojklaného nervu.

Klimatizácia v aute

„Nesprávne používaná klimatizácia môže uškodiť a spôsobiť zdravotné problémy aj v aute, najmä pri dlhších cestách. Klimatizáciu v aute odporúčame časovo regulovať, na 10 až 15 minút za hodinu. Prúd chladného vzduchu smerujte tak, aby nefúkal priamo na posádku - najlepšie je viesť ho na čelné sklo, prípadne k nohám. Aj v aute platí ideálny rozdiel teploty vonku a vnútri 5 až 7 stupňov Celzia, dodržte ho aj v najväčších horúčavách. Ak z auta často vystupujete a nastupujete, rozdiel teplôt by mal byť ešte nižší,“ dodala Mgr. Milada Eštková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR. Pri používaní klimatizácie v aute sa okolo výparníka kondenzuje voda obsiahnutá vo vzduchu

na jadre výparníka, odkiaľ sa odvádza pod vozidlo. Okolo výparníka je neustále vlhké prostredie, čo je výborná živná pôda pre rôzne plesne, ktorých spóry sa nachádzajú vo vzduchu a často nepríjemne zapáchajú. Zlikvidujete ich antibakteriálnym sprejom.

Teploty na pracovisku

Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. „U zamestnancov môže záťaž teplom viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou,“ vysvetľuje Mgr. Lukáš Juhas z Odboru preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR. Podrobnejšie rady Odboru preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR k zvládnutiu horúčav na pracovisku nájdete na webovej stránke ÚVZ SR.

» ren

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

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
 0905 555 863

■ Maliarske a upratovacie práce
 ■ Kosenie
 ■ Správa okolia bytoviek
 ■ Odpratávanie snehu
Tel.: 0918 840 543

NÁTERY STRIECH
 CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
 PRÍJEMNÉ CENY
 Volajte: 0944 813 531

Spomienka

Čas ubieha a nevráti, čo osud vzal.
 V srdci zostanú len úcta, láska, spomienky a žiaľ.

Dňa 12. júla 2024 uplynie rok, čo nás navždy opustil náš milovaný manžel, otec a starý

Pavel Turčan

Ak ste ho poznali, venujte mu prosím tichú spomienku.

Termálne kúpalisko Vieska Turčianske Teplice

Pre návštevníkov sú k dispozícii dva bazény:

PLAVECKÝ BAZÉN - 50 metrov, s teplotou vody od 24°C do 27°C

DETSKÝ BAZÉN s teplotou vody od 27°C do 29°C

Otváracie hodiny: denne od 9.h do 19.h (v prípade priaznivého počasia)

Kontakt: **043 492 34 64**

kamstav kompletne kamenárske služby
 www.kamenarstvo-kamstav.sk
 B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU (novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
 0908 965 976

-50% na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

Sladučké a zdravé letné melónové hodovanie

Zaostrené na červený melón

Počuli ste už o sviatku melónov? Na gréckom ostrove Rhodos je tento sviatok počas letnej dovolenkovvej sezóny jedným z najobľúbenejších.

Leto je už v plnom prúde a spolu s ním aj sezóna šľavnatých melónov, tak prečo si ich nedopriať? Sladučkej chuti týchto chutných plodov asi málokto odolá. Počas letných horúčav nás nielen osviežia a pomôžu uhasiť smäd, ale ponúkajú aj viacero zdravotných benefitov. Červený melón, alebo inak dyňa červená, má pôvod v Afrike, odkiaľ sa pred tisíckami rokov rozšíril do Stredozemia, Európy a následne do celého sveta.

Podporuje trávenie, zlepšuje pamäť

Tým, že melón obsahuje až 90 percent vody, má pozitívny vplyv na odplavovanie toxínov z tela, vďaka čomu

organizmu, čo má pozitívny účinok na náš spánok a navyše cholíň zlepšuje aj pamäť. Melón má však výborné účinky aj na našu pleť.

Nápoj, dezert, predjedlo, šalát či príloha k mäsu?

Dozrievanie melónov je práve v plnom prúde a na pultoch predajní je ich v týchto dňoch naozaj dostatok. Tak prečo to nevyužiť vo svoj prospech. Či už z melóna pripravíte osviežujúci nápoj, chutný dezert, originálne predjedlo, zdravý šalát, alebo netradičnú grilovanú prílohu k mäsu, vždy budete za hviezdu. Ponúkame zopár chutných receptov a návodov ako nato.

Melónové smoothie

Suroviny: 2 plátky červeného melóna, voda, limetková šťava, lístky mäty, kocky ľadu



Ilustračné foto.

zdroj foto SabineThe pixabay

pracujú efektívnejšie naše obličky. Vitamíny a antioxidanty, ktoré sa v melónoch nachádzajú, prirodzene podporujú náš imunitný systém, pričom spomínané antioxidanty zabezpečujú tiež prevenciu pred mnohými druhmi rakoviny. Vlákna zasa podporuje správne vyprázdňovanie a tak sa nám prečisťuje trávenie. Tým, že obsahuje cholín, prispieva melón k upokojeniu

Postup prípravy: Očistený melón dajte do mixéra, pridajte vodu, limetkovú šťavu a všetko spolu rozmixujte. Potom pridajte kocky ľadu a umyté lístky mäty.

Melónový sorbet

Suroviny: 500 g červeného melóna, 1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry, 6 ČL práškového cukru, 120 ml vody



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto Adina Voicu pixabay

Postup prípravy: Vodu zmiešajte s cukrom a citrónovou kôrou a dajte variť až kým sa cukor nerozpustí. Nechajte vychladnúť. Zatiaľ zbavte melón jadierok, nakrájajte ho na malé kúsky a rozmixujte. Rozmixovanú zmes zmiešajte s cukrovou vodou. Vložte na hodinu do chladničky. Po tomto čase preložte sorbet do vhodnej nádoby na mrazenie, vložte do mrazničky a mrazte 4 hodiny. Každú polhodinu premiešajte sorbet vidličkou. Môžete podávať ako dezert.

Melónový šalát so syrom balkánskeho typu

Suroviny: 1 červený melón, 150 g rukoly, 1 balíček syru balkánskeho typu, 500 g cherry paradajok, 1 kus šalotky

Postup prípravy: Rukolu umyte pod tečúcou vodou a nechajte ju odkvapkať. Cherry paradajky umyte a prekrojte každú na polovicu. Šalotku ošúpte a nakrájajte na kolieska. Melón rozkrojte, vydlabte dužinu a nakrájajte ju na kocky. V šalátovej mise zmiešajte rukolu, cherry paradajky, šalotku, červený melón a na kocky nakrájaný syr balkánskeho typu. Šalát podávajte vychladený s opečenou bagetou alebo celozrnným chlebom.

Melónová maska pre sviežu pleť

Svieža pleť pôsobí mladšie a dokáže nám ubrať zopár rokov. Doprajte si teda tento chutný plod aj v podobe masky.
Suroviny: 1 plátok červeného melóna, biely jogurt, prípadne med
Postup prípravy: Melón rozmixujte a pridajte lyžicu bieleho jogurtu a vznikne hydratačná maska pre vašu pleť. Ak chcete maskou docieľiť zjemnenie a rozjasnenie pleti, jogurt vymeňte za med.

Melónové špízy

Suroviny: 1 červený melón, 2 balíčky syru balkánskeho typu, lístky mäty alebo baby šalátu

Postup prípravy: Melón rozkrojte, vydlabte dužinu a nakrájajte ju na koc-

ky. Na približne rovnaké kocky nakrájajte aj syr balkánskeho typu. Lístky mäty umyte a osušte. Na väčšie šparadlá alebo špajle striedavo napichujte kocku melónu, lístok mäty, kocku syra a opakujte. Hotové špízy môžete podávať ako predjedlo.



Ilustračné foto.

zdroj foto zdroj foto JillWellington pixabay

Melón na grile

Suroviny: 1 červený melón, 2 cibule, olivový olej, soľ, korenie podľa chuti

Postup prípravy: Červený melón нареžte na asi dva centimetre hrubé plátky a pomažte zmesou olivového oleja, jemne nakrájanej cibulky, soli a korenia. Plátky opekajte na grile asi 5 minút z každej strany, až kým povrch melóna skaramelizuje. Grilované melónové plátky môžete podávať ako netradičný zákusok alebo prílohu ku grilovanému mäsu.

Ako si správne vybrať?

Skôr ako sa rozhodnete, vložte melón do nákupného vozíka, všimnite si:

aký má melón tvar - mal byť guľatý, alebo vajcovitý, bez viditeľných priehlbín či poškodení, tvrdý. akú má farbu - čím je melón tmavší, tým je dozrejší

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

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

PRIJMEME upratovačku
 kancelárskych priestorov na 1,5 hodiny denne
BREZNO - centrum
200 €/mesiac
0948 70 70 76

Montáž sadrokartónu
 Sadrové omietky
 Maľba interiéru / exteriéru
0940 578 709

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať
 - opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m²
 Výber z viac druhov materiálov
 - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**
STRECHAFER, s.r.o.
 Božík Peter
0948 606 860

Čistenie a kontrola komína
 s revíznou správou
29 € s DPH
FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
 Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov
0914 276 111
0915 483 234
 kominarstvo-mitasi@centrum.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA


eko^{max} **Letná AKCIA**
 na kvalitné brikety a pelety

 Bukové brikety 960 kg / 285€ 252€ 600 kg / 215€ 192€	 Smrekové peletky A1 1005 kg / 310€ 292€ 780 kg / 265€ 249€	 Drevo v kletke 1 prm / 172€ 1,7 prm / 210€
--	--	--

DOVOZ po celej SR ZDARMA
OBJEDNAJTE: 0918 348 999
 www.ekomax.sk info@ekomax.sk

PREČO REKLAMNÁ INZERCIA U NÁS ???
MY VIEME AKO A VY VIETE PREČO

- Patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- Pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- Poradíme Vám ako byť krok pred Vašou konkurenciou

V našej redakcii si môžete zadať inzerciu do ľubovoľného okresu:

Kontaktujte nás:
 mobil: +421 907 727 204, e-mail: janisikova@regionpress.sk
 mobil: +421 905 915 034, e-mail: stekla@regionpress.sk

 **CHROPYNSKA**

Junior elektro projektant
 Platové podmienky: od 1300 - do 1600 Eur/Brutto

Robotik Simulant Junior
 Platové podmienky: od 1400 - do 1700 Eur/Brutto

Junior konštruktér strojných zariadení
 Platové podmienky: od 1300 - do 1600 Eur/Brutto

Obrábač kovov:
 Sústružník univerzálny: Platové podmienky: od 1200 - do 1500 Eur/Brutto
 CNC Frézar: Platové podmienky: od 1250 - do 1600 Eur/Brutto
 Horizontkár NC: Platové podmienky: od 1250 - do 1600 Eur/Brutto

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou Chropynska Group, a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135€, na detskú rekreáciu 110 €/ dieťa, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 110€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- obedy a večere 1,00€ / porcia

S potešením Vám oznamujeme, že Slavia Production Systems od 1. apríla 2024 pôsobí pod novým názvom Chropynska Slovakia a. s.

Viac informácií na www.chropynska.sk a tel: 045/520 32 06, 0911 126 536

V prípade záujmu zašlite svoj profesijný životopis na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 Detva alebo na e-mail: personalne@chropynska.sk

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



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%**

PANTUM
The New Era for Printing

Výkonné multifunkčné zariadenie za rozumnú cenu

Pantum **BM5115FDW**

- Rozlíšenie pri tlačí: Max 1200 x 1200 dpi
- Odporúčané mesačné zaťaženie: 750–4 000 str.
- Obojstranný jednoprechodový **podávač DADF** s kapacitou na 50 strán
- Scan to PC, E-mail, FTP, SMB, Thumb drive, APP(iOS/Android/iPad OS)
- Vstupný zásobník: 250listov + **60 listov** univerzálna priehradka
- Automatická obojstranná tlač
- Rozmery: 415 x 365 x 370 mm

PRENÁJOM SO SERVISOM NA **36 MESIACOV**

12,00 € s DPH / mesiac

Cena zariadenia po skončení nájmu: 1€

Cena zariadenia pri predaji: 360,00 € s DPH

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%**
rodinné
domy

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



Serod s.r.o.

VÝROBA HLINÍKOVÝCH A PLASTOVÝCH OKIEN A DVERÍ
tieniacej techniky, hliníkových plotových zábradlí



www.serod.sk, e-mail: serod@serod.sk, tel.: 0908 530 793

Prevádzka: Čačín 67, Čerín-Čačín Office: Tr. SNP 75,
Banská Bystrica /budova štatistiky/



A4
BLACK

40
str. / 1 min

WiFi

DU
PLEX

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermeľská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic
www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Z+M
GROUP