

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem



Čítajte nás:

www.cujte.sk



Palivové drevo
Dátum dodania podľa Vášho výberu
SKLADOM AJ SUCHÉ
0907 222 616

59 EUR/PRMS

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

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOKH
PRIAMO NA CINTORÍNE**
čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001

**REVÍZNY
TECHNIK**
ELEKTRICKÉ REVÍZIE
DOMOV A BYTOV
0915 833 649



Salón krásy Šarming
M. R. Štefánika 68, Detva
ponúka služby:

- Kozmetické ošetrenia pleti
- Masáže
- Depilácie
- Úprava obočia a rias
- Aplikácia umelých rias
- Líčenie na rôzne príležitosti
- Účesy na rôzne príležitosti
- aj zapletané copíky s kanekalónom
- Manikúra - klasická, japonská, francúzska, nail art zdobenie, gélové nechty
- Darčkové poukážky
- Predaj kozmetiky a poradenstvo

0904 269 949

STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE
Rekonštrukcie domov a bytov
0919 175 335 www.profidemont.sk



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

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.

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

ZASKLENIE
rámový a bezrámový systém

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

NOVINKA
VONKAJŠIE ŽALÚZIE
NA OKNÁ

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

www.oknoslovaksro.sk
**PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ
OKNÁ A DVERE HESTA**
**ŽALÚZIE + SIETE
+ PARAPETY**
GARÁŽOVÉ BRÁNY
INTERIÉROVÉ DVERE
LETNÉ ZĽAVY

DETVA OD OÁZA, Záhradná 7/9,
hestadt@centrum.sk, hestamelich@centrum.sk
tel.: 0908 222 236, 0944 724 977

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**
ZVOLENSKO
0907 727 201

ČISTENIE HROBOV
1HROB 90€ 80€ 2HROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSMO: 15€ 1,3€ / ZNAK
DOSEKÁVANIE PÍSMO-DÁTUM 100€, TEXT 10€ / ZNAK
DO DUŠÍČEK STÍHAME!
CENY PLATNÉ DO 30.9.24
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

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

MAK modrý
potravínarský



1 kg **4,95 €**
s DPH
4,95 kg

ZEMIAKY
AGRIA konzum



Odroda **AGRIA**
Šupka: biela
Dužina: žltá
Varný typ: B-BC
Univerzálny typ
Balenie 25kg

Prijímame objednávky
na konzumné zemiaky
AGRIA
Orientačné dodanie
október/november

OSIVÁ
obilniny na sietie



Prijímame objednávky

Pšenica ozimná
Jačmeň ozimný
Tritikále ozimné
Raž ozimná

FARMA SHOP

predĺžená otváracia
doba v sezóne

MAREC-OKTÓBER
SOBOTA: 7:30-11:00

+421 918 438 893
+421 908 902 729
info@farmashop.sk
www.farmashop.sk

OTVÁRACIE HODINY
PO-PI 8:00-16:30
Osloboditeľov 917/3
963 01, Krupina

Bezplatný týždenník

ZVOLENSKO
DETVANSKO-KRUPINSKO

EV 6201/24

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

Ročník I, Vydanie 18, týždeň 35/2024.

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:

Zvolen, Detva, Hirňová, Korytárky, Kriváň,
Stožok, Vígľaš, Krupina, Bzovík, Dudince,
Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná,
Budča, Dobrá Niva, Hronská Breznica,
Kováčová, Lieskovec, Očová, Pľešovec,
Podzámčok, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská
Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská
SlatinaVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMČOKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ZIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KL	24.900	KOŠICKO okolie	
KS	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Prekvapivá návšteva

Vanimo je pobrežné mesto v džungli na severe Papuy – Novej Guinei blízko hraníc s Indonéziou. Dá sa sem dostať iba lietadlom alebo na loď. Teplomer tu zriedkakedy klesne pod 25 stupňov Celzia a surferi radi využívajú tunajšie nádherné pláže a stabilné vlny. Vo Vanime žije asi 10 tisíc obyvateľov, z ktorých sa tretina hlási ku katolíckej Cirkvi.

Práve na tento malý polostrov pri Tichom oceáne prichádza v týchto dňoch na návštevu pápež František. Martin Prado tu už 10 rokov pôsobí ako misionár. Hovorí, že tunajšie spoločenstvo kresťanov sú veľmi mladé a plné živé a jednoduché viery. Netrežlivo očakávajú príchod pápeža a svedomito sa naň pripravujú nielen počas modlitbových stretnutí, ale aj chystaním priestranstva. Skromný nízky kostolík Svätého kríža hrdo nesie titul katedrály, pred ktorou sa uskutoční stretnutie hlavy cirkvi s miestnymi veriacimi.

„Dúfam, že pápežova návšteva posilní našu vieru a duchovný život,“ nádeja sa páter Martin Prado. Od domorodých veriacich sa sám veľa učí – hoci prví misionári prišli do krajiny len pred sedemdesiatimi rokmi, ľudia sú veľmi otvorení a túžia spoznávať Boha.

Podľa pátra Martina je úlohou misionára pomôcť ľuďom rozoznať poveru

a zakorenené zlozvyky spojené s pôvodnými náboženstvami od posolstva kresťanskej lásky. Zaužívané spoločenské nastavenie nepraje celoživotným záväzkom a mladí nepoznajú žiadne vzory, ktorými by sa mohli inšpirovať. Pre misionárov je preto veľkou výzvou povzbudzovať mladých k založeniu verného manželského zväzku.

Okrem toho miestni potrebujú aj materiálnu pomoc. Mnohí žijú vo veľmi chudobných podmienkach bez akejkoľvek zdravotnej starostlivosti. Cirkve sa snaží podporovať ľudí tam, kde sú najslabší: stavia domov pre zdravotne postihnuté deti, školu, ale aj dom pre osirelé dievčatá, ktoré sa stali obeťmi násilnia. „Vieme, že Boh sa o nás vždy postará. Jeho pomoc cítime aj cez srdcia štedrých dobrodincov, ktorí nás podporujú cez nadáciu ACN,“ ďakuje Martin Prado.

www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN

5. septembra 1960

Muhammad Ali získal v boxe zlatú medailu na letných olympijských hrách v Ríme

Výročia a udalosti

Kúpim

STAVEBNÝ POZEMOK

do 30.000 €
alebo

STARÝ DOM, ZRÚCANINU

rozloha 1500 m²

vzdialenosť do 10 km od Zvolena

Tel: 0908 855 513

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCHBITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská
firmaZÁRUKA
25 ROKOV

PLASTOVÉ OKNÁ

výrobca okien a dverí z PVC a hliníka
vonkajšie žalúzie a rolety
garážové brányDobré
Zvolen, s.r.o.

EUROCOLOR

LETNÉ
AKCIE

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

OKNÁ, DVERE

garážové brány, sieťky,
žalúzie, interiérové dvereLETNÉ
ZĽAVY

OKNOPLAST

Ideálna
chvíľa
pre nové
okná

www.oknadetva.sk

Záhradná 4, DETVA

0908 239 451, 0908 265 128

oknoplastdt@centrum.sk, www.oknoplast.com

NÁTERY
STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,

8 týždňové morky,

brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0944 842 953

LB Liaheň
Bzenica= KVALITA OVERENÁ
DESAŤROČIA – ponuka:

- Posledné vysoko nosivé MLÁDKY DOMINANT v sezóne 2024 vo väčšine farebných rázov 18 a viac týždňové od 10,90 €/ks. Znáška už cca 22 týždni veku. Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h.

- Vykrmené DOMÁCE morky a moriaky cca 12 až 20 kg s predajom v mesiaci november. Cena 5,50 €/kg ž. váhy – plus možnosť očistenia.

Naša aktuálna ponuka viď web:
www.liahenbzenica.wbl.skBližšie informácie a objednávky:
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhně) - okr. Ziar nad Hronom;
tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahenbzenica@gmail.com



ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 9. DO NEDELE 8. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



31%
ZĽAVA

4.49
3.09
• (1 kg = 4,12)

Bravčové párky
750 g

83%
PODIEL
MASA



35%
ZĽAVA

1.69
1.09

Banány
cena za 1 kg

PLATÍ DO 4. 9.

41%
ZĽAVA

1.69
0.99



AKTIVUJ KUPÓN



8+4
ZADARMO

0.75**
0.50*

Trvanlivé mlieko

1 l
1,5 % tuku
Maximálny odber
je 12 kusov na nákup.

*Cena za 1 kg pri 12 kusov = 0,50 €
**Cena za 1 kg pri 7 kusov = 0,75 €
Cena za 12 kusov = 4,00 €



33%
ZĽAVA

2.69***
1.79

Konzumné zemiaky
neskoré
2 kg balenie
varný typ B - prílohové
práre

1 kg iba
0.90



40%
ZĽAVA

2.99
1.79
• (100 g = 0,90)

Kešu orechy
200 g



35%
ZĽAVA

6.99
4.49

Kuracie stehenné
rezné XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepácte na hodnotu produktu z aktuálneho týždňa.

Ponuka tovaru platí od 2. 9. do 8. 9. 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

Cez prázdniny počas leta DFS Podpoľanček z Detvy po festivaloch leta



Na známosť sa všetkým dáva, Podpoľančania naša sláva. Radosť z tanca, či ľudovej piesne, neodradia ani letné horúčavy naše detúrence.

Dievky pekne vychystané do Habovky zavítali v kategórii **spevácke skupiny si 7.-8.6. na Vidiečanovej Habovke zlaté pásmo vyspievali**. Snuvania vriec zo Slatinských Lazov bolo ich víťazné číslo, nejedno srdiečko to divákovi stislo. A keď prišli na rad inštrumentalisti, boli si už všetci istí, že **Adam Optl z nášho súboru vybojuje zlatú medailu**.

Nuž tak uznajte vy sami, aj keď nie ste naši známi, čo všetko sme postihali:

11.5. Krojované slávnosti Borský Sv. Jur

17.5. Ľudová klenotnica s témou Viem ja ľúčku Žiar nad Hronom

24.5. Festival detský folklórnych súborov Krupina

2.6. Festival Pod Inovcom

22.6. Tradičná chuť Podpoľania

29.6. Klenovská Rontouka

12.-14.7. Folklórne slávnosti pod Poľanou v Detve

27.7. Dni obce - SLÁVNOSTI POD DIVÍNSKYM HRADOM

2.8. Ľudová hudba DFS Podpoľanček si zahrala na FF Koliesko v programe Ozveny cez chotáre

17.8. Hrušovská paráda v Hrušove

25.8.-31.8. Medzinárodný festival Paralia Grécko

A už zrazu znenazdajky leto končí, jeseň príde a nám sa radosť z folklóru, či kamarátstiev nikdy nezunuje. Na konkurzoch našich (6.9.2024 15:30 do tanečnej zložky Krpčeka /9.9.2024 15:30 do tanečnej zložky Valaštička - prípravka DFS Podpoľanček /Detskej ľudovej hudby pod vedením Milana Hrončeka) predstavíme všetkým krásu, dievky v sukniach krojovaných, chlapi tak ako sa patrí, v holých pupkoch od pásu.

Kultúrne dedičstvo našich predkov, stále v úcte máme, ich vytvorené ľudové skvosty v DFS Podpoľanček na všetkých výročných oslavách, či programoch stále spomínáme. Cez národné naše bytie do detstva sa vypravíme (výročný program **DETSTVO 12.10. 2024** v Detve) a tak slávu našu tohtoročnú zavříme...

» **Michaela Matúšková, Miroslava Lendáková**

BUKOVÉ brikety

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

nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

AKCIA 229€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA 0915 113 102 Rozvoz aj v sobotu

Zateká Vám strecha? Spôhňte 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

PREDÁM Ford B-Max
ročník 2016 / 70000 km

kúpené na SK, 6800 €, TOP!
0908 558 062
marek.vla@gmail.com

SAGANOV VÝKUP PAPIERA

NOVINKA

VÝKUP KUCHYNSKÉHO OLEJA 0902 919 114

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

frézovanie od 15€/bm

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

OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

Ošetrovanie a rez stromov

Arboristika

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

0904 842 323 www.citytrees.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV - ZATEPKOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV

OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

ŽALÚZIE
Radovan Matúš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

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

www.balkony.net 0905 767 777

VOLNÉ MIESTA

NÁDEJ

DOMOV PRE SENIOROV
SLOVENSKÁ LUPČA
Czambelova 19

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

CENA OD 850 EUR

www.dssnadej.eu
+421 917 123 307 info@dssnadej.eu

PRIJMEME OPATROVATEĽKY (možnosť ubytovania)

ROVAMI

Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Vás doma

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

ZVOLEN » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel: 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

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

»Predám 4kolesovú vlečku, za traktor výborný stav. Tel: 0915165526

»Predám 2 mesačného byčka SS. Tel: 0915165526

11 HOBBY A ŠPORT

»Odkúpim veci zo starých domov. Tel: 0903868361

12 DEŤOM

»Predám novú detskú postieľku 20€, a kolísku. Tel: 0907655931

13 RÔZNE / predaj

»Predám dvojtakt na jicinku. Tel: 0908917582

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

»Hľadám prácu, ako pomocná sila do kuchyne, alebo v potravinárskom priemysle, mám potravinárske minimum a zdravotný preukaz. Tel: 0908618202

16 ZOZNAMKA

»68r s domom hľadá partnerku. Tel: 0909105842

»Slušný, zabezpečený muž hľadá priateľku nad 63r. SMS 0903404189

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realit 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 začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA

10 kg



Top cena

3,69 10 kg

PILINOVÉ BRIKETY

OBÍ č. 4062147 (0,37 €/kg)

10 kg



Top cena

5,29 10 kg

UHOĽNÉ BRIKETY „REKORD“

Papierový obal. OBÍ č. 1646512 (0,53 €/kg)

15 kg



Top cena

5,69 15 kg

DREVENÉ PELETY A1

OBÍ č. 2412864 (0,38 €/kg)

1,8 kW



Top cena

99,99

**EL FUEGO ELEKTRICKÝ
NÁSTENNÝ KRB AARAU**

Výkon: 900/1800 W (možnosť regulácie). Predná časť zo zahnutej tabule, bezpečnostného skla (čierneho). S diaľkovým ovládaním. S regulátorom jasů. Zdanlivo skutočný efekt pahreby/plameňov. OBÍ č. 1599083

6,2 kW



Top cena

157,99

KACHLE „HIRI 3.0“

Pre štiepky, drevené alebo hnedouhoľné brikety, napojenie rúry vzadu, priem. 120 mm. Š 36 × 91,5 × h 28,5 cm. 58 kg. OBÍ č. 4793170

7 kW

Top cena

299,99

**KRBOVÉ KACHLE
MAGNA 3.0**

Pre miestnosti do 140 m³. Účinnosť až 81 %. Obloženie spaľovacej komory z vermikulitu. Veľké okienko s oplachom. Priestranná priehradka na uloženie dreva. Praktická doska na ohrievanie nápojov a jedla, čierna, 127 × 48 × 35,5 cm. OBÍ č. 2058774



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 30. 8. do 12. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.



NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Ranné kruhy na školách

Základné školy môžu začať používať novú praktickú príručku na ranné kruhy. Podpora pravidelných krátkych stretnutí učiteľov a žiakov je jedným z opatrení ministerstva školstva, ktorým sa môžu školy inšpirovať, aby zlepšili duševné zdravie detí. Rezort školstva odporúča venovať osobitnú pozornosť spôsobu vedenia ranných kruhov a výberu aktivít, keďže tieto faktory sú kľúčové pre ich účinnosť a prínos.

Ranné kruhy sú krátke, väčšinou 15-minútové stretnutia pred vyučovaním, počas ktorých učelia a učiteľky pomáhajú žiakom a žiačkam lepšie sa naladiť na školský deň a budovať pozitívne vzťahy. Cieľom príručky je podporiť ich potenciál v prevencii rizikového správania a zlepšovaní atmosféry v triede. Ministerstvo plánuje v septembri 2024 vydanie príručky aj v maďarčine a ukrajinčine. „Naša nová príručka pre základné školy je výsledkom spolupráce so školami, občianskymi združeniami a jednotlivcami, ktorí majú bohaté skúsenosti s rannými kruhmi a sú inšpiráciou pre druhých. Veríme, že príručka pomôže učiteľom a učiteľkám efektívne viesť ranné kruhy vo svojich triedach a posilní ich prínos pre žiakov a žiačky. Ak školy využijú túto možnosť, pravidelnými rannými kruhmi môžu prispieť k zlepšeniu vzťahov a klímy v triedach a tým aj väčšej

kvalite vzdelávania,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Infoseminár pre pedagógov

Ministerstvo školstva pripravilo pre učiteľov a učiteľky infoseminár, ktorý sa zameriava na efektívne využívanie ranných kruhov v triede. „Na seminári získajú praktické tipy na vytvorenie bezpečného prostredia a naučia sa pracovať s príručkou, aby nové poznatky mohli uplatniť v praxi. Na webovej stránke ministerstva nájdu ďalšie materiály, ako sú návody, plagáty a hry,“ informoval rezort školstva.

Chystajú ďalšie kroky

Ranné kruhy sú len jedno z preventívnych opatrení podporujúcich duševné zdravie. Ministerstvo školstva pripravuje viaceré ďalšie kroky. Do konca tohto roka plánuje vydať Metodiku tvorby školskej stratégie prevencie rizikového správania, spolu s návodom na výber kvalitných a efektívnych preventívnych programov a aktivít. Na začiatku roka 2025 bude spustená historicky prvá databáza preventívnych programov, ktorá bude dostupná spolu s ďalšími materiálmi na podporu prevencie. Okrem toho sa v spolupráci Banskobystrickým samosprávnym krajom začne v novom školskom roku pilotný projekt anonymného nahlasovania šikany na školách.

» ren

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 jednrohobu, dvojhrobu alebo viachrobu ZDARMA: 100 ks písmen, svietnik, váza, doprava + zameranie

Ľubomír Adamec

tel.: 0903 162 933

www.wellstav.sk

kamstav kompletne kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU (novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390

-50% na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

Totálny VÝPREDAJ! **-50%**

pet center

KTO SKÔR PRÍDE, TEN SKÔR BERIE.

Na všetkých našich predajniach a e-shope petcenter.sk prebieha totálny výpredaj vybraných produktov.

Akcia končí vypredaním zásob.



Výletná loď na Zemplínskej šírave

Po dlhých rokoch absencie sa na hladinu Zemplínskej šíravy vrátila najväčšia návštevnícka atrakcia – výletná loď kategórie Bifa, ktorá naraz odvezie až 164 cestujúcich a poskytne im komfortný zážitok z plavby nielen v lete, ale aj v prechodných ročných obdobiach. Loď menom LABE, ktorej domovom bola doteraz pražská Vltava, sa na šíravu dostala po 3500 kilometrov dlhej plavbe strednou Európou a po logisticky zaujímavom pozemnom presune, ktorý sa skončil jej opätovným položením na vodu.

Výletná loď LABE, ktorá v uplynulých dňoch rozvírila hladinu Zemplínskej šíravy, je dlho očakávanou atrakciou. Bola vyrobená v Nemecku, má kapacitu 164 osôb a jej konfigurácia ju predurčuje na plnohodnotnú prevádzku nielen v letnom období. „Výhľady z hornej paluby LABE, ale aj z pohodlia uzatvoreného klimatizovaného priestoru na jej hlavnej palube si obľúbia všetci návštevníci, pre ktorých návšteva šíravy nadobudne úplne nový rozmer. Zážitky z otvorenej vodnej plochy budú lákadlom pre tisíce nových návštevníkov, pre ktorých sa práve LABE stane novým dôvodom na návštevu slovenského Východu,“ uviedol Rastislav Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja.

Plavba cez sedem krajín

LABE dorazila po plavbe cez sedem európskych krajín do doku v Ladmovciach 2. júna. Odtiaľ sa počas operácie Guľový

blesk, na trase dlhej viac ako 60 km, presunula nadrozmernou prepravou 20. augusta cez Cejkov, Zemplínske Jastrabie, Oborín, Bracovce, Ložín, Bánovce nad Ondavou, Trhovište a Pozdišovce do Michaloviec a následne odtiaľ na Zemplínsku šíravu. Loď bola položená na špeciálny podvozok, ktorý sa skladá z viacerých častí a celkovo má 19 náprav, žeriavom s nosnosťou 780 ton. Takýto náklad naposledy prechádzal Michalovcami presne pred 30 rokmi, v roku 1994, keď boli lode Atlantída a Andante zo Zemplínskej šíravy odpredané a odvezené do Prahy.

Terasa aj salón

Aj prevádzkovateľ lode podčiarkuje mieru komfortu, ktorý LABE, dlhá 37 m a vážiaca 70 ton, svojim cestujúcim poskytne. „Na palube sú pre návštevníkov k dispozícii sociálne zariadenia, slnečná terasa i klimatizovaný salón v prednej časti lode. Občerstvenie počas plavby zabezpečí palubný bufet a neskôr pribudne aj kuchyňa,“ hovorí Matej Kapraľ.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Regiön Turizmu



» ren

OPRAVY POŠKODENÝCH KOŽENÝCH AUTOSEDAČIEK

A OSTATNÝCH KOŽENÝCH VÝROBKOV BEZ NUTNOSTI PREČALÚENIA



ŠKRABANCE - DIERA - ZOŠÚCHANÁ KOŽA

☎ 0903 507 321 ✉ slovkenbb@gmail.com



VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis



DOPRAVA ZDARMA

☎ 0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

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 MESIACE

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 určený 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.

Vyberte správnu školskú tašku

Škola volá a pozornosť by sme mali podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) venovať aj výberu školskej tašky.

Školská taška by mala byť podľa ich odporúčaní vyrobená z kvalitných, zdraviu neškodných materiálov. Zároveň má byť čo najľahšia, zaisťovať dieťaťu stabilitu a má kopírovať tvar chrbtice. Popruhy nesmú byť príliš úzke, musia byť nastaviteľné a obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa hmotnosť školskej tašky rozdelila rovno. Taktiež majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtlačali do kľúčnej kosti.

Hmotnosť plnej školskej aktovky nemá byť vyššia než 10 percent hmotnosti dieťaťa, teda zhruba:

- Žiaci 1. a 2. ročníka – 2,5 kg
- Žiaci 3. a 4. ročníka – 3,5 kg
- Žiaci 5. a 6. ročníka – 4,5 kg
- Žiaci 7. až 9. ročníka – 5 kg

„Zdôrazňujeme, že ide o odporúčané hodnoty, nie právne záväzné,“ hovoria odborníci a zároveň upozorňujú, že príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčno-hrudnej časti chrbtice. „Dlhodobé preťaženie chrbtice môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy. Ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť,“ prizvukujú.

ÚVZ SR hovoria, že rodičia by mali dbať, aby taška nebola ťažká a pridávajú nasledovné rady:

- Pravidelne kontrolujte aktovky najmä menším deťom, či v nich nenosia zbytočnosti, ale iba pomôcky, ktoré potrebujú každý deň do školy - zošity, učebnice, peračník a desiatu; hoci sú jednotlivé veci zdanlivo ľahké, keď sa poskladajú dohromady do tašky, vážia aj niekoľko kilogramov. Keď navyše nesie dieťa napríklad veci na telocvik, taška váži ešte viac.
- Skúste nahradit ťažké veci ľahšími. Príkladom sú tvrdé dosky. Je možné ich vymeniť za ľahšie plastové dosky. Deti tiež nemusia nosiť plnú fľašu s vodou. Stačí prázdna, ktorú si napustia v škole.
- Ak je to možné, skúste sa s vedením školy dohodnúť na úprave spôsobu používania učebníc a školských pomôcok tak, že niektoré z nich by bolo možné nechávať v škole a nenosiť ich každý deň v školskej aktovke.



» ren

zdroj foto dimitrisvetsikas1969 pixabay

Kontrola je dôležitá - Odborníci z

Dôležitá je komunikácia, pravidelný režim aj spánok Pomôžme deťom s nástupom do školy

Začiatok školského roka je tu, a to znamená veľa povinností pre dieťa aj rodiča. Aby nebolo toto obdobie pre vášho školáka a vás stresujúce, pripravil Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) viaceré odporúčania.

„Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR a pripájajú nasledovné rady:

- Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí.
- Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhňte sa strašeniu detí vetami ako „Počkaj, až pôjdeš do školy...“ alebo „Oni ňa v tej škole dajú do poriadku!“.
- Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzní-

kom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Pravidelnosť a systém

Pre rýchlu adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akejkoľvek činnosti súvisiacej so školou.

- Vhodné je už zo začiatku vypostovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas.
- Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť - najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vracia zo školy a 1 až 2 hodiny si odpočinie.
- Školská príprava predstavuje nielen samostatné úlohy, ale aj upratovanie v taške, overenie ostroti farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň...
- Spočiatku je namieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť. Cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo.

Nepodceňujte dôležitosť spánku

Spánok je pre školáka veľmi dôležitý. Ovplyvňuje jeho celkový zdravotný psychický aj fyzický stav. Naučte ho správnym návykom, aby si zvyklo na pravidelný režim.

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- 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
Priplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbelany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169

NDF spol. s r.o.
Trenčianska Teplá

prijme väčší počet

VODIČOV na zvoz cukrovej repy

do cukrováru v Trenčianskej Teplej
v období **september 2024 - február 2025**
s možnosťou nástupu ihneď a pokračovanie PP.

- Požadujeme:**
- platné doklady vodiča - VP sk C+E, lekárska prehliadka vodiča, psychotesty, KKV, tachografová karta
 - flexibilitu
 - prax so sklápacím návěsom a návěsom s posuvnou podlahou je výhodou nie podmienkou
- Ponúkame:**
- finančnú istotu - vyplácanie mzdy vždy načas
 - mzdu min. 1600 € - v závislosti od počtu najazdených kilometrov a hospodárnosti
 - bezplatné ubytovanie
 - dochádzkový bonus do výšky 200,- € / mesiac

Kontakt:

tel.: 0902 924 400, e-mail: praca@ndf.sk

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

NAJVÝHODNEJŠIA

DOSTUPNÁ

PÔŽIČKA

0905 555 863



Ilustračné foto.

zdroj foto steverioti pixabay

Pre školopovinné deti a dospelávajúci je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávanie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku je nasledovné:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku

- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantitativity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci.

Informácie poskytol ÚVZ SR

STOP utrpeniu!

Staročínska metóda na boj s bolesťami nôh a kĺbov, migrénami nespavosťou a hypertenziou

Ledva chodíte z dôvodu stuhnutých kĺbov? Každý krok Vám spôsobuje bolesť v päťach? Alebo Vám možno opúchajú nohy, trápia Vás haluxy alebo kurie oká? Ak áno, tak určite čítajte ďalej!

Prvá zmienka o turmalínovej metóde proti bolesti bola nájdená v poznámkach Cai Shinju, veľkého lekára prvého čínskeho cisára. Vládca trpel silnými bolesťami kĺbov a nespavosťou. Cai Shinju odporučil svojmu vznešenému pacientovi, aby mal nohy vo vrecúškach naplnených himalájskym turmalínom. Kúra priniesla okamžité výsledky a vďačný vládca zasypal Shinju drahokamami a poctami.

Staroveká metóda sa dodnes používa v celej Ázii. Nedávno sa o ňu začali zaujímať vedci zo Švajčiarskeho Inštitútu Zdravia v Luzerne. Počas výskumu kúry Shinju sa potvrdili tepelné a magnetické vlastnosti turmalínu. Je to jediný minerál na zemi, ktorý má konštantné piezoelektrické pole bez akýchkoľvek zdrojov energie.

Nezáleží na tom, či sú problémom bolesti kĺbov, zlý krvný obeh, haluxy, kĺčové žily, nespavosť alebo migrény. Klinické testy vykonané na 343 dobrovoľníkoch dokázali, že táto metóda boja proti chronickým bolestiam a ochoreniam nôh je účinná v každom prípade. Bolesti a zápalové stavy sa podarilo odstrániť u každého z účastníkov testov bez ohľadu na vek,

„Všetci si zaslúžime žiť bez bolesti“ – hovorí profesor z Inštitútu v Luzerne. „Preto sme, inšpirovaní staročínskou prírodnou medicínou, vyvinuli bezpečnú domácu formu termoterapie. Teraz sa každý môže veľmi jednoduchým spôsobom zbaviť chronických bolestí.“

Tajomstvom účinnosti metódy Shinju je spojenie terapeutického pôsobenia turmalínu, akupresúry a termoterapie. Vďaka tomu stačí 15 minút denne na zbavenie sa bolesti a ťažkých nôh, relaxáciu a zníženie stresu.“

Opísané produkty finie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

pohlavie, závažnosť ochorenia alebo užívané lieky.

Zdravý od hlavy po päty

Tím profesora s využitím najmodernejších technológií získal ako prvý na svete nanokryštály turmalínu. Boli umiestnené vo výstupkoch na spodnej časti terapeutických ponožiek. Stimulujú 2800 reflexných bodov nachádzajúcich sa na Vašich chodidlách. Tieto body sú nervové zakončenia, ktoré vedú do každého orgánu a tkaniva vo Vašom tele. Stimuláciou týchto bodov vznikajú zdravie prospešné mikroprúdy, ktoré prenikajú hlboko do tkanív a vypínajú pociťovanie bolesti.

Vďaka mikroprúdom dostáva organizmus impulzy na rýchlu samoopravu a regeneráciu kĺbov, svalov a nervov. Zdraviu prospešná vlna prechádza celým telom ako tsunami. Čistí tkanivá od usadených toxínov, a spríechodňuje tok energie. To spôsobuje správnu cirkuláciu kyslíčnej krvi, miznú zápalové stavy a degenerácie.

Originálna metóda Shinju odstraňuje symptómy artrózy, poruchy spojené so zlým krvným obehom a spomaleným metabolizmom. Vďaka tomu sa rýchlo zbavíte bolesti kĺbov a chrbtice. Oslobodíte sa tiež od nespavosti, stresu, hypertenzie, migrén, problémov s pamäťou a koncentráciou. Vďaka terapeutickým turmalínovým ponožkám prekonáte problémy, ktoré Vás trápia úplne bezpečne a 100%-ne prírodne.

Terapia za pár chvíľ!

Ihneď po nasadení ponožiek začínajú turmalínové nanokryštály vyžarovať bezpečné infračervené žiarenie a blahodarné záporné ióny. Zdravot-

Samozahrievajúce sa

Nanokryštály turmalínu

Priedušné bambusové vlákno

Univerzálna veľkosť

Na deň aj na noc!

ná energia preniká do hlbokých vrstiev pokožky, ničí voľné radikály a iné škodlivé látky. Behom pár chvíľ aj Vy začnete pociťovať príjemné, upokojujúce teplo, ktoré zohrieva Vaše studené nohy. Bolesť nôh a zápal kĺbov miznú, svaly sa uvoľňujú a stres jednoducho mizne!

Samozahrievacie turmalínové ponožky Shinju odstraňujú nielen príznaky problémov, ale predovšetkým ich príčiny. Ich vplyv sa neobmedzuje výhradne len na chodidlá. Blahodarné účinky turmalínu pokrývajú celé telo: výrazne zvyšuje odolnosť voči infekciám, znižuje stres, zlepšuje spánok, znižuje opotrebovanie kĺbov, odstraňuje svalové napätie, posil-

ňuje a dodáva energiu Vašmu organizmu.

Dokonale prispôbené Vaším chodidlám

Patentovaná väzba z bambusového vlákna s časticami turmalínu má antibakteriálne, hypoalergénne a absorpčné vlastnosti. Medzi vláknami sa vytvárajú mikromedzery, ktoré sú zodpovedné za zvýšenú savosť tkaniny. Ponožky Shinju sú veľmi vzdušné a zabraňujú nadmernému poteniu. Materiál je mäkký a netlačí.

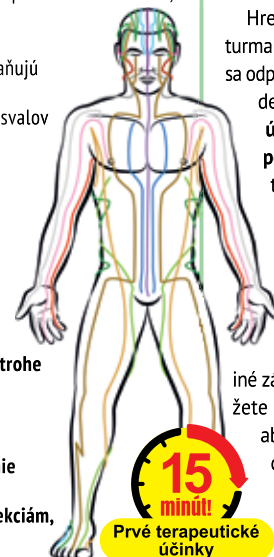
Turmalínové ponožky sa dokonale prispôbia tvaru a veľkosti Vašich chodidiel. Sú neskutočne elastické, takže ich môžu nosiť ženy aj muži. Keďže zabraňujú bolestiam a opúchaniu nôh, sú nenahraditeľné počas cestovania alebo pri niekoľkohodinovom sedení.

Hrejivé a bolest tlmiace turmalínové ponožky Shinju sa odporúča nosiť 8-10 hodín denne, ale terapeutický účinok dosiahnete už po 15 minútach. Vďaka tomu je možné jednoduchým spôsobom dosiahnuť dlhodobé zdravie prospešné účinky bez toho, aby ste miňali stovky eur na tabletky, injekcie či iné zákroky. Ponožky si môžete nasadzovať aj večer, aby ste si rýchlo ohriali chodidlá a pokojne prespali celú noc.

Samozahrievacie turmalínové ponožky Shinju pôsobia na celý organizmus!

Vďaka spojeniu terapeutického pôsobenia turmalínu, akupresúry a termoterapie:

- ✓ Zlepšujú krvný obeh
- ✓ zohrievajú chodidlá a zabraňujú kĺčom nôh
- ✓ odstraňujú bolesti kĺbov a svalov
- ✓ odstraňujú pocit únavy a ťažkých nôh
- ✓ obmedzujú tŕpnutie a opuchy nôh
- ✓ zabraňujú vzniku kĺčových a pavúčich žíl
- ✓ znižujú sklony k haluxom a kurím okám
- ✓ zvyšujú elasticitu fascie a predchádzajú pätovej ostrohe
- ✓ relaxujú a uvoľňujú
- ✓ bojujú proti nespravosti a migrénam
- ✓ eliminujú nadmerné potenie a neprijemný zápach nôh
- ✓ zvyšujú odolnosť proti infekciám, zjemňujú alergie



SAMOHREJIVÉ TURMALÍNÓVÉ PONOŽKY SHINJU!

Využite SUPER AKCIU ešte dnes!

Keď zavoláte TERAZ, máte zaručenú 100% zľavu, čo znamená, že dostanete 1 pár samozahrievacích turmalínových ponožiek úplne ZADARMO! Ponuka sa vzťahuje len na 30 párov ponožiek.

Zavolajte: 044/230 41 50

Pon-Pia: 8:00-20:00 So-Ne: 9:00-18:00 (Bežný hovor na pevnú linku)

Akcia platí len do 06.09.2024.

BEZPLATNÝ PÁR PONOŽIEK za 0 €!

Bylinky v našej kuchyni

Priaznivé účinky bylínok na náš organizmus poznali už naše staré mamy a pri ich správnom používaní dokážeme nimi nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžete využiť pri príprave rozličných pokrmov, ktoré vďaka nim získajú výbornú chuť i vôňu. Hodia sa k mäsu, zelenine ale výborne dochutia tiež rôzne osviežujúce nápoje.

Bazalka – používa sa do omáčok, šalátov i polievok. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajú až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Kôpor – sa hodí pri príprave pečených rýb ako aj na dochutenie omáčok či zeleninových šalátov. Tiež sa uplatní pri nakladaní zeleniny. Nemal by prejsť varom a preto ho do varených jedál pridávajú až na záver.

Mäta – pre jej výraznú mentolovú vôňu využite mäta na ochutenie zeleninových šalátov, dusenej zeleniny, pečeného mäsa,



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

rýb, marinád a zálievok. Svoje miesto nájde aj pri výrobe dezertov, zmrzlín a osviežujúcich nápojov, ktoré nielen dochutí, a prevoňa ale aj ozdobí.

Medovka – jej lístky majú citrónovú vôňu a výborne sa hodia najmä do nápojov, či dezertov, ale osviežiť môžu aj chuť rôznych šalátov či omáčok.

Pažitka – vonia podobne ako cibuľa, je však jemnejšia. Ochutí nátierky, šaláty i cestoviny so syrovou omáčkou. Do varených pokrmov ju pridávajú až po ich dokončení.

Rozmarín – aróma rozmarínu je veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylina sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa.

Šalvia – jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použiť ju môžete aj na ochutenie omáčok či nátierok. Stačí jej malé množstvo, častokrát jeden až dva lístky, ktoré môžete mraziť v nádobkách na výrobu ľadových kociek podobne ako medovku či mäta.

Tymian – využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa požíva sušený.

Oregano – môžete ním v jedlách nahradiť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

Dochutia naše pokrmy

Vyrábame domáce bylinkové octy

Pomocou bylinkových octov a olejov vieme dochutiť takmer každé jedlo. Výhodou tých domácych je, že si môžeme bylinky namiešať podľa vlastnej chuti. Nechajte sa inšpirovať.

Prípravu bylinkových octov a olejov hravo zvládnete a nezaberie vám veľa času. Výsledok však bude isto stáť za to. Ak fľaše ozdobíte lykom, motúzikom, stuhou či etiketou, zároveň získate dekoráciu do vašej kuchyne, či originálny darček pre svojich blízkych a priateľov. Takto pripravené oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použít ich môžete aj na varenie.

Aké bylinky použiť?

Ako bezpečná voľba sa javia sušené bylinky. Je pri nich malá pravdepodobnosť, že splsnivejú. Ak sa rozhodnete pre čerstvé bylinky, dôkladne ich pred použitím umyte a poriadne vysušte.

Provencálsky olej

Suroviny: 1 lyžička tymianu, 1 lyžička bazalky, 1 lyžička majoránu, 1 lyžička saturejky, zopár guľôčok korenia štyroch farieb, 300 ml slnečnicového za studena lisovaného oleja

Postup: Čerstvé bylinky opláchnite, osušte, najemno nasekajte, sušené podrvté a všetky potom vložte do skleneného uzatvárateľného pohára alebo fľaše. Bylinný olej položte na slnečné miesto, napríklad na okenný parapet a nechajte dva týždne až mesiac lúhovať. Potom ho cez sitko prelejte do čistej



Bylinkové oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použít ich môžete aj na varenie.

zdroj foto silviarita pixabay

sklenej fľaše, pričom bylinky dôkladne vyžmýkajte. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Pikantný olej s feferónkou

Suroviny: 4 feferónky, 1ČL celého čierneho korenia, 50g bazalky, olivový za studena lisovaný olej

Postup: Feferónky na niekoľkých miestach prepichnete vidličkou a vložte do sklenej nádoby. Pridajte celé čierne korenie a lístky bazalky. Všetko zalejte

až takmer po okraj olejom a nádobu uzavrite. Nechajte lúhovať dva týždne pri izbovej teplote, pričom denne pre-

triasajte. Potom olej cez sitko prelejte do čistej sklenej fľaše.

Rozmarínový ocot

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vňate, 5 guľôčok nového korenia, 2 menšie bobkové listy

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom fľašu denne pretriasajte. Potom ocot preceďte cez sitko a prelejte do čistej sklenej fľaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponorené. Olej alebo ocot by mal siahať vždy zhruba centimeter nad bylinky.

Pozor!

Hotové octy a oleje skladujte vždy na tmavom a chladnom mieste. Ubezpečte sa, že použité bylinky dobre poznáte a nemáte na ne alergiu. Používajte ich s citom, pretože aj v prípade bylínok platí, že všetkého veľa môže skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa radšej so svojim lekárom. Tiež dodržte hygienu a správny postup pri príprave a skladovaní domácich výrobkov.



Na prípravu bylinkových octov a olejov sa hodia čerstvé i sušené bylinky.

zdroj foto gate 74 pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Tankujte kvalitu bez kompromisov



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze



DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polysk pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



69,99€



Smart akumulátor Parksider
20 V/8 Ah Paps 208 A1

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva
Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



15,50€

3D nástenné hodiny
BAST - čierne

Wellhox



53,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

trtechnic.sk



369,00€

K 4 Kärcher Power Control
Car and Home 1.324-041.0

karcher-store-karimtech.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%**

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

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE



NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016



LETO SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Stannah

**-10%
ZĽAVA**



Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí
celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 13/9/2024

NORD | Nórska kvalita za najlepšie ceny

Zabezpečujeme kompletný proces na úspešné získanie dotácie

ZÁRUKA 10 ROKOV (výmena kus za kus na mieste,
nečakáte na reklamáciu, teplo máte hneď)

NÓRSKY PRODUKT

UMELÁ INTELIGENCIA (tepelné čerpadlo myslí
za Vás a šetrí značné množstvo elektrickej energie.
Je to jediná taká technológia na svete)

**ŠPIČKOVÝ KOMPRESOR
PANASONIC**

**POSKYTUJEME KVALITNÚ
MONTÁŽ A SERVIS**

ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU

tel. č.: 0951 909 909

e-mail: obchod@nord-ai.eu

Akčná cena NORD – od 4800+ (7kw)

Pri montáži tepelného čerpadla od nás, máte u nás zľavu na fotovoltaiku 200 eur na kw

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541