

PRIEVIDZSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

Predaj mladých nosníc

12-týždňové vysokožnáškové mládky plemeno DOMINANT

7 €/ks

Predaj kýmnych zmesí



NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

Dovoz priamo na adresu

0940 658 399
0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

ZEMIAKY-AKCIA na zimné predzásobenie

cena: 0,50€/kg, balenie 25kg, žlté-odroda: SUNITA
cena: 0,52€/kg, balenie 25kg, ružové-odroda: LAURA
cibula: cena: 0,50€/kg - 10kg balenie

Nitríanska Streda (vedľa STK)
predaj: pondelok-piatok od 8:00-12:00 13:00-16:00
sobota: 8:00-12:00

0940 852 214
predajňa zemiakov - HERBA SHR



MUDR. DOMINIKA SVRČKOVÁ otvára novú ambulanciu všeobecného lekárstva

NA ULICI HVIEZDOSLAVOVA 1
V PRIEVIDZI
(POD LEKÁRŇOU STARÉ MESTO,
VCHOD Z PARKOVISKA).

KONTAKT DO AMBULANCIE:
0951 089 783
PRIJÍMAME NOVÝCH
PACIENTOV.

AKCIA 15%

na všetky matné strešné krytiny a plechové doplnky k nim*.



LESKLÉ KRYTINY
od 7,90€/m²
9,48€ s DPH

* platí na všetky škridlové tvary pri objednávke nad 100m² krytiny

NOVINKA SENDVIČOVÉ PANELY SKLADOM



www.maslen.sk

Prievidza, Nadjazdová 1 (oproti zväračskej škole)

maslenpd@maslen.sk

0948 791 234

BRIKETY RUF 100% BUKOVÉ

DREVO POREZ

od 49€
1m ukl.



PALIVOVÉ DREVO

www.brikety-ruf.sk

1 tona 300€
250€
+ DOVOZ ZADARMO

LETNÉ CENY
PREDLŽUJEME
DO SEPTEMBRA

ŠPECIÁLNA
AKCIA

0918 898 999

info@brikety-ruf.sk

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 80€ ZHROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSM: 1,5€ 1,3€/ZNAK
DOSEKÁVANIE PÍSM-DÁTUM 100€, TEXT 10€/ZNAK
DO DUSIČIEK STIHAME!
CENY PLATNÉ DO 30.9.!!
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

VÝMENA STRIECH

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY

0948 107 877

ODŠŤAVUJEME A PAŠTERIZUJEME VAŠE OVOCIE

Dovoz Vášho ovocia alebo kvasu od 500 kg/litrov

ZADARMO

PÁLENICA HANDLOVÁ



0949 494 359

Prievidzská cesta (vedľa Shell stanice)
Handlová

Pripravte si dezert alebo smoothie

Doprajte si chutné, šťavnaté mango

Mango je veľmi chutné tropické šťavnaté ovocie. Pochádza z Ázie a postupne sa rozšírilo do celého sveta. Plody mangovníka majú oválny alebo okrúhly tvar. Nezrelé mango má zelenú šupku, ktorá sa po dozretí mení na zlatožltú, červenú, žltú alebo oranžovú v závislosti od typu manga. Toto ovocie je plné živín a obsahuje mnoho ďalších látok prospešných pre naše zdravie.

„Cennými látkami sú draslík, vitamín C, E a K, fosfor, vápnik, kyselina listová. Exotické ovocie je zdrojom antioxidantov, ako je izokvercetin, kvercetin, fisetin a astragalín“, popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr.

Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia. Ako dodáva, mango má protizápalové účinky, upokojuje nervový systém. Pozitívne pôsobí na nechty, vlasy a dokonca sa odporúča na starnúcu pleť. Mango je bohaté aj na železo, vďaka čomu je užitočné pre ľudí trpiacich anémiou.

Použitie

Mango môžete konzumovať ako súčasť rozličných ovocných šalátov či nápojov, prípadne si z neho pripravíte chutné dezerty. Skladovať ho môžete v chladničke asi 2 týždne.

Náš tip: Dezert s mangom

Suroviny: Spodná vrstva - 150 ml plnotučné mlieko, 50 g kryštalový cukor, 1 KL prášková želatína, 120 ml smotana na šľahanie, 1 KL vanilkový extrakt

Vrchná vrstva: 100 g mango, 50 g trstinový cukor, 1 PL citrónová šťava

Postup: Spodná vrstva: V malom hrnci zahrejeme mlieko s cukrom. Do misky nalejeme 2 PL vlažnej vody, zasympeme ich želatínou a necháme ju odstáť 5 minút, kým napučí. Takto pripravenú želatínu rozmiešame v hrnci s horúcim mliekom. Hrniec odstavíme zo sporáka, k mlieku prilejeme smotanu a vanilkový extrakt. Zmes premiešame, rozlejeme do dvoch sklenených pohárov a



Ilustračné foto.

zdroj foto livanchun pixabay

tie po vychladnutí vložíme aspoň na 6 hodín do chladničky.

Vrchná vrstva: Z manga si deň vopred pripravíme mrazené kocky. Na ďalší deň ich vložíme do rajnice a pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko spolu privedieme k varu a na miernom plameni varíme približne 5 minút. Následne rozmixujeme a necháme vychladnúť. Vzniknuté mangové pyré navrstvíme do pohárov na spodnú vrstvu a ešte na hodinku uložíme do chladničky. Pred podávaním môžeme dezert ešte ozdobiť kockami manga, obľúbeným bobu-

lovým ovocím - napríklad malinami, jahodami či čučoriedkami a lístkami čerstvej mäty.

Smoothie s mangom a mrkvou

Suroviny: 1 ks zrelé mango, 1 ks mrkva, čerstvý zázvor podľa chuti (môžeme vynechať), 200 ml voda

Postup: Mango, mrkvu a zázvor očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Všetko zalejeme vodou a rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme do pohárov a podávame.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto pen_ash pixabay

LEKÁREŇ STARÉ MESTO, s.r.o. Prievidza

Hviezdoslavova 1, www.lekarenstm.sk Pracovná doba: Po - Pia: 7.00 - 18.00, Sobota: 7.30 - 12.00



LA ROCHE-POSAY Pure Niacinamid 10 Sérum 30ml
koncentrované sérum proti tmavým škvrnám, obnovuje, rozjasňuje

42,88€
21,44€

PROVENS 30 tbl
výživový doplnok, rastlinné extrakty, zlepšuje krvný obeh, má protizápalové a antioxidantné účinky

11,63€
5,82€

VICHY 2+1 ZADARMO od 20.9. do 23.9.2024 + DARČEK k nákupu nad 39€ taška s miniproduktmi

41,58€
34,68€

VICHY Neovadiol Menopause denný krém 50 ml
vyplňajúci liftingový denný krém, pre obdobie perimenopauzy, proxylane, výťažok k kasie, kyselina hyaluronová, pomáha vyhladiť pleť a remodelovať kontúry tváre, zlepšuje elasticitu, normálna až zmiešaná pleť, hypoalergénny



Nové modely obuvi pre malých aj veľkých aj na www.lekarenstm.sk

14,55€
12,37€

JUVAMED Čakanka
obyčajná sypaná vňat 40g

CERAVE 2+1 ZADARMO od 20.9. do 23.9.2024 + DARČEK miniprodukt CERAVE

1,60€
0,80€

HYLAK FORTE 100ml + DARČEK
Liek je určený na liečbu hnačky, zápchy, kŕčov a nadúvania, perorálne roztokové kvapky + praktické cestovné balenie mydlových pásov

9,79€

THERAFLU 14 vreciek + DARČEK / hrnček
uľavuje od príznakov prechladnutia a chrípky ako sú horúčka, zimnica a bolesť svalov a kĺbov, bolesť hlavy, upchatý nos a prínosové dutiny a kýchanie, liek obsahuje cukor, preto nie je vhodný pre diabetikov

BIODERMA 2+1 ZADARMO NA CELÝ SORTIMENT

ČISTOTU PROSTREDIA VEREJNEJ ČASTI LEKÁRNE ZABEZPEČUJEME PRAVIDELNOU DEZINFEKCIOU A ZAVRETÝMI GERMICÍDNymi ŽIARIČMI



ROKOV NA SLOVENSKU

1 l iba
0.44

2,25 l

44% ZĽAVA

~~1.79~~
0.99

Kofola
2,25 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €



SUPERCENA

0.69

Trvanlivé mlieko
1 l



20% ZĽAVA

~~4.15~~
3.32

Pistácie pražené
250 g
solené/mesolené



OD PONDELKA

OD PONDELKA 16. 9. DO NEDELE 22. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

OLIVOVÉ
OLEJE

2+1
ZADARMO



PLATÍ LEN V PONDELOK 16. 9.

OD SLOVENSKÝCH PESTOVATEĽOV

50% ZĽAVA

~~1.39~~
0.69

Šalátové uhorky
kus



33% ZĽAVA

~~4.49~~
2.99

Ružové hrozno stolové
cena za 1 kg

40% ZĽAVA

~~4.49~~
2.69



58% ZĽAVA

~~5.99~~
2.49

Kačica celá
cena za 1 kg
s drobmi

61% ZĽAVA

~~5.99~~
2.29



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Odporúčaná hrubá maloobchodná predajná cena výrobcu.
Ponuka tovaru platí od 16. 9. do 22. 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

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA



Top cena

1,49 ks

**VRES OBYČAJNÝ
(CALLUNA VULGARIS)**

Priemer kvetináča cca 9 cm.

Cena bez kvetináča. OBI č. 4056115



Top cena

2,69 ks

**KRÁSNOHLÁVOK
(CALOCEPHALUS)**

Priemer kvetináča cca 11 cm.

Cena bez kvetináča. OBI č. 1311927



Top cena

4,99 ks

**CHRYZANTÉMA DROBNOKVETÁ
(CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)**

Ø kvetináča cca 19 cm. Cena bez kvetináča. OBI č. 1489871

50 l



Top cena

3,49 50 l

**MR. GARDEN
UNIVERZÁLNY SUBSTRÁT**

Balenie 50 l. OBI č. 2483071 (0,07 €/l)

10 kg



Top cena

14,99 10 kg

**MR. GARDEN
TRÁVNÍKOVÉ HNOJIVO JESENNÉ**

Posilňuje trávnik pred zimou, a tak zvyšuje odolnosť proti vymrznutiu a tvorbe snežnej plesne.

OBI č. 1312065 (1,50 €/kg)

45 l



Top cena

15,99 45 l

**FLORIA PÍNIOVÁ
DEKORAČNÁ KÔRA**

Balenie 45 l. Stopercentná píniová kôra zo Stredomoria. OBI č. 4100822 (0,36 €/l)

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 13. 9. do 26. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

45 rokov, vyše 51 miliónov detí

„Detská Biblia je mojou obľúbenou, pretože som vďaka nej spoznal Boha,“ s pohnutím hovorí Rolando Montes de Oca z Camagüey na Kube. Ako dieťa dostal od kňaza vo svojej farnosti Bibliu Boh hovorí svojim deťom, ktorá bola na socialistickej Kube veľkým pokladom. Dnes je Rolando sám kňazom, a spomína, ako si detskú Bibliu vzal so sebou aj do kňazského seminára. „Cez ňu som sa zamiloval do Boha a tento Boh vo mne vzbudil povolanie slúžiť mu ako kňaz,“ hovorí.

Útla knižička ovplyvnila životnú cestu celých generácií. Od prvého vydania v roku 1979 dostalo svoj výtlačok viac ako 51,7 milióna detí, ktoré si ju mohli prečítať v 194 jazykoch a dialektoch.

V mnohých krajinách stále žijú deti, ktoré ešte nikdy nevideli ozajstnú knihu a neodvážili by sa ani snívať, žeby niekedy nejakú získali. Ich radosť z prvej vlastnej knižky s pútavými ilustráciami je obrovská. K Biblii dostávajú aj plagátky, ktoré pomáhajú pri vyučovaní náboženstva.

Detská Biblia Boh hovorí svojim deťom sa používa napríklad aj na severozápade Kene, kde pôsobí sestra Lilian Omari v domorodom kočovnom kmeni Turkana. Niektoré rodiny z kmeňa sa síce už usadili, ale väčšina sa naďalej sťahuje so svojimi stádami za vodou

a potravou. Takmer všetci hovoria len svojim kmeňovým jazykom. Úradné jazyky angličtina a svahilčina sú pre nich cudzie reči. Detskej Biblii v jazyku turkana však rozumejú – a obľúbia si ju aj tí, ktorí nevedia čítať a písať. „Keďže kniha je krásne ilustrovaná, môžu si v nej listovať, prezerať si obrázky, dotýkať sa ich a k tomu počúvať Božie Slovo,“ hovorí sestra Lilian. „Je pre nás jednou z pomôcok na rozprávanie o Božej láske. Sme veľmi vďační všetkým dobrodincom, ktorí podporili vydanie detskej Biblie v rozličných rečiach.“

Boh hovorí k svojim deťom v každom jazyku a prihovára sa ich srdciam. Preto nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi aj po 45 rokoch pokračuje vo vydávaní a distribúcii detskej Biblie v rôznych krajinách sveta. Viac informácií nájdete na www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

KAMENÁRSTVO
Beňuška

váza + svietnik grátis

Tel.: 0905 38 00 25

Prievidza

Žulový jednohrob rām+ krycia doska

- TARN (francúzsky) 750€
- IMPALA (tmavá žula) 950€

Žulový dvojhrob rām+ 2krycie dosky

- TARN (francúzsky) 1.090€
- IMPALA (tmavá žula) 1.290€

Pomníky - už od 199€!

Objednávky po telefonickom dohovore. aj na splátky bez navýšenia

KAMENÁRSTVO KLIESTIK

viac ako 30 ROKOV SKÚSEŇSTÍ

PRAVENEC č. 271/A
(pri hlavnej ceste vedľa Slovaktualu)

Otv. hod.: 9.00 - 17.00 hod

0917 276 457

NAVŠTÍVTE NÁS
ALEBO ZAVOLAJTE
A PRÍDEME K VÁM

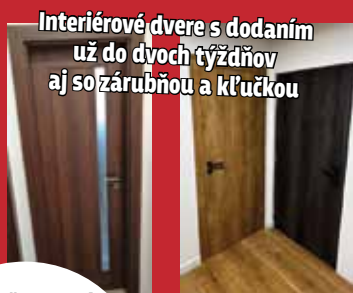
www.kliestik.sk

PRÍJEM objednávok s 20% zľavou a realizáciou do Pamiatky zosnulých

inexdecor

VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
interiér - exteriér - dekorácie

Otvorené:
Po-Pi 9.00-17.00
So 9.00-12.00



MOŽNOSŤ NÁKUPU AJ NA SPLÁTKY
Quatro

BEZPEČNOSTNÉ DVERE s dovozom, montážou, demontážou starých dverí, odvozom odpadu

INTERIÉROVÉ A BEZPEČNOSTNÉ DVERE

KUCHYNSKÉ LINKY

PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE NA
0908 244 019



Adresa:
A.Sládkoviča 1, Prievidza
(prvá ulica vľavo od žel. stanice smerom na Bojnice, za predajňou Elko)

www.inexdecor.sk
e-mail: inexdecor@inexdecor.sk
0908 244 019

Výber vhodnej obuvi pre dieťa

Nesprávna obuv môže z dlhodobého hľadiska spôsobiť deformity, trvalo poškodiť kosť chodidla alebo aj prispieť k vývoju skoliózy. Pri výbere obuvi by sme preto mali dbať predovšetkým na zdravie dieťaťa. Odborníci z Odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) radia, čo treba zohľadniť pri nákupe, aké parametre by obuv pre deti mala spĺňať, aby nepoškodila ich zdravie, a zároveň, aký typ obuvi zvolil pri rôznych aktivitách.

Detská obuv má mať vo všeobecnosti pevnú pätu a zároveň dostatočne mäkkú a ohybnú podrážku pod prstami a strednou časťou chodidla. „Pre správny rast kostí je veľmi dôležité, aby malo dieťa v obuvi dostatok miesta pre prsty. Pri výbere prezuviek do školy dajte prednosť tým, ktoré sú vyrobené z prírodných materiálov, napríklad z usní a textilu. Sú mäkké, priušné, absorbujú vlhkosť, nedráždia kožu a prispôbia sa tvaru chodidla,“ radia odborníci a dodávajú, že nevhodnými materiálmi pre detskú obuv sú koženka, plast, či poroméry (syntetické usne), pretože obuv z nich sa ťažko prispôbuje tvaru chodidla, je tvrdá, nepriedušná, nedokáže odvádzať vlhkosť z povrchu kože a tak môže spôsobiť napríklad plesňové ochorenia.

Zásady pre výber detskej obuvi:

- čím ľahšia, tým lepšie, vyberajte ju

podľa účelu,

- pre najmenšie deti je najvhodnejšia nízka členková obuv, šnurovací alebo uzatvárateľná textilným páskom, respektíve na zips, podpätky by mali byť čo najnižšie,
- prezuvky nie sú to isté čo obuv do telocvične,
- v interiéri je vhodná ľahká vzdušná obuv, pre menšie deti s remienkom alebo so šnúrkami,
- pre aktívny odpočinok je určená športová obuv zodpovedajúca požiadavkám príslušného športu, je tvrdšia a nepriedušnejšia,
- vychádzková celoročná alebo zimná obuv má mohutnejšiu a trvanlivejšiu konštrukciu s pevnou podošvou,
- rekreačná obuv je určená na rekreačno-vychádzkové príležitosti, na dlhšie vzdialenosti aj v prírodnom prostredí, má pevnejšiu konštrukciu zvršku a robustnú podošvu.

Informácie poskytol Odbor hygieny detí a mládeže ÚVZ SR



Ilustračné foto.

zdroj foto Bessi pixabay

Vevus, s.r.o., Hviezdoslavova 9, (oproti hornému kostolu)

v.s. OKNÁ

ZĽAVY PO CELÝ ROK

NAJLEPŠIE CENY NA TRHU

- jedinečný dizajn
- kľučky HOPPE TOKYO
- zameranie, dovoz, odvoz
- demontáž, poloh. vetranie
- zvýšená protihluková izolácia
- podkladový profil s tesnením
- trojbodové uzamykanie dverí

len k oknám s montážou AL. PARAPETY ZDARMA

tel./fax: 046/542 28 30, 0905 660 591, vsokna@vsokna.eu

www.vsokna.eu

Prenájom kontajnera ZDARMA

Odber všetkých druhov odpadov

Najnižšie ceny v regióne

0915 987 566 info@fmtrans.sk ZBER A LIKVIDÁCIA ODPADOV

ODBORNÁ LIKVIDÁCIA AZBESTU

Z+Z PARKETY

INTERIÉROVÉ DVERE

S kupónom **DARČEK PRE KAŽDÉHO** pri nákupe nad 100€. Tento inzerát slúži ako kupón k darčeku.

Laminátové podlahy

široký výber vodeodolných, laminátových, kompozitných a vinylových podláh a príslušenstva

kvybraným dekórom podložka a lišta len za 1 cent

TOVAR VÁM DOVEZEME DOMOV

VEĽKÁ JESENNÁ AKCIA

Interiérové dvere so zárubňou

kľučka k tomu len za 1 € (Neplatí pre už akciový tovar!)

-25%

Akciové komplety dverí kľučka len za polovicu!

už od 149 € (dvere + zárubňa)

DODANIE DVERÍ UŽ DO TÝŽDŇA

Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA
tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

PROFESIONÁLNE MALIARSKÉ SLUŽBY

byty • domy • administr. budovy • fasády

f : mocolor.sk www.mocolor.sk

0940 943 216

Vypratávanie domov-bytov, búracie práce, pílenné stromov a likvidácia nebezpečného odpadu.

0904 865 898

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH ZDRAVOTNÝ REZ OVOČNÝCH STROMOV ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

ZARPA SLOVENSKÝ VÝROBCA SEDACÍCH SÚPRAV NA MIERU

Celomasívna kostra + HRPENA

PREDĹŽENÁ ZÁRUKA 5 ROKOV

ADRESA PREDAJNE Pravenec 411 0908 787 089 www.zarpa.sk

Zľava -20% s inzerátom

Možnosť polohovania opierky

Polohovateľné opierky

Roh na sedenie

Látka s vodou čistiiteľnou úpravou

Spanie 320/š128cm

Úložný priestor

Úložný priestor

Platí do 30.9.2024

PRAVNO

M26-MOD1-3BF195/P03/-R100/PO-2BU132-M26

Rozmer: 166/383/258cm

Látka-kat-A-2382-20%= **1 905 Eur**

Celokožená-4413eur-20%= **3 530 Eur**

TABURET - PUFF, 2X OKRASNÝ VANKUŠ ZADARMO

SAV vydala brožúru o obezite

Slovenská akadémia vied (SAV) pokračuje vo vydávaní populárno-náučných brožúr z edície Otvorená akadémia. Najnovším príspevkom je publikácia Obezita, ktorá spojila odborníkov v oblasti biomedicíny a histórie. Brožúra je určená širokej verejnosti a je bezplatne dostupná v elektronickej podobe na stránke SAV – Otvorená akadémia.

Čitatelia v štyroch kapitolách nájdu množstvo zaujímavých vedeckých informácií o obezite napísaných populárnym štýlom. Autorský kolektív sa pozrel na historické fakty, nevynechal však ani najnovšie poznatky.

Ako sa napriec mnohými storočiami menil pohľad na ľudské telo priblížila Patrícia Fogelová zo Spoločenskovedného ústavu Centra spoločenských a psychologických vied SAV, v. v. i. Publikácia tiež upriamuje pozornosť na biomedicínsky výskum a ponúka príklady, ako nepriaznivé efekty obezity ovplyvniť. Možnosťou je komplexné manažovanie obezity, ktorému sa v Centre pre manažment obezity venujú špičkoví odborníci z Biomedicínskeho centra SAV, v. v. i. „Obezitou u nás trpí štvrtina dospelých a asi 10 až 20 percent detí má nadváhu alebo obezitu. Musíme si uvedomiť, že obezita výrazne zhoršuje riziko vzniku rôznych chronických ochorení. Nazývame ich komorbidity a poznáme ich až 236. Je to už nielen medicínsky, ale aj celospoločenský problém,“ zdôrazňuje Barbara Ukropcová z Ústavu experimentálnej endo-

krinológie (ÚEE) BMC SAV, v. v. i., ktorá sa na tvorbe brožúry podieľala.

V brožúre sa tiež dočítate, akým spôsobom vedci monitorujú účinky pohybovej aktivity na obezitu a metabolické zdravie a zistíte, aký je rozdiel medzi hnedým a bielym tukovým tkanivom. Publikácia je doplnená o tabuľku, ktorá pomôže odhadnúť energetickú náročnosť bežných činností a o ďalšie odborné vysvetlenia a odporúčania. „V tejto publikácii ponúkame integratívny pohľad na ľudské zdravie a ľudské ochorenia. Je to vlastne vzájomná komunikácia tkanív v našom tele, napríklad medzi kostrovým svalom, tukovým tkanivom a mozgom,“ dokresľuje spoluautor brožúry Jozef Ukropec z ÚEE BMC SAV a dodáva, že dosah obezity na ľudské zdravie je nesmierny.

V edícii Otvorená akadémia doteraz vyšli tituly: Fámy, konšpiračné teórie a dezinformácie očami spoločenských vied, Prečo potrebujeme vedu?, Zmena klímy I. a II. diel, a Dejiny SAV. Všetky sú dostupne bezplatne na stránke SAV – Otvorená akadémia v časti Vysvetľujeme.

Informácie poskytl SAV



autor foto Martin Bystriansky

ADAM KRTKO
 • čistenie kanalizácie,
 • lapačov tukov
 • kamerovania lokalizácia potrubia
 NONSTOP 0948 948 606

KOMINÁRSTVO
 • FRÉZOVANIE
 • VLOŽKOVANIE
 • ODDECHTOVANIE
 • STAVBY KOMÍNOV
 OBHLIADKY ZDARMA
 www.krbyakominy.sk 0904 947 422

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
 - Frézovanie 1 m - 15 €
 - Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
 - Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€
 - Obhliadka zdarma, dohoda istá
 Zľava na materiál 40%
 0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com



Aj bez zmyslu to má zmysel
 20. septembra pomôžeme nevidiacim a slabozrakým v uličkách miest a obcí
 SMS na číslo 820 v hodnote 2 € môžeme poslať už teraz

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

INZERCIA
 0905 719 148

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVŮV, RÍN
 Hydroizolácie striech
 Tel.: 0917 114 686

PREDAJ ZEMIAKOV NA USKLADNENIE. ŽLTÉ AJ RUŽOVÉ
 0,69 eur za 1kg
 CIBUĽA 0,75 eur za 1kg
 0915 988 336
 Nad 100kg dovoz ZDARMA

Rekonštrukcie domov-bytov na kľúč
 • zateplenie domov-fasády
 • oplatenia
 • zámková dlažba
 • jadrá, maľovky
 • omietky, potery
 • strechy, krovy, izolácie
 • elektroinštalácie
 • nátery strešných krytín
 • výmena rýn
 0904 865 898

MÁTE VLHKÝ DOM?
 - podrezávanie -20%
 - chemická injeckáž
 100% odstránenie vlhkosti
 www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ŽALÚZIE, SIEŤKY OPRAVY ŽALÚZIÍ
 DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ
 0905 467 323 • vagstav@gmail.com

climax SUNSCREENS
 SHOWROOM PRIEVIDZA OTVORENÉ
 AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX
 4 ROKY GARANTIA
ŽALÚZIE CIBUĽA
 PRIEVIDZA Duklianska 2
 0915 865 543
 www.zaluzie-cibula.sk

SAMOZBER MALÍN - SLIVIEK - JABLÍK - HRUŠIEK
 PREBIEHA
 BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190
 PREDAJ JABLÍK HRUŠIEK A SLIVIEK NA KVAS
 0903 426 217,
 AKCIA!!! SLIVKY NA KVAS 0,6€/kg
 V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM
 PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSŤNÉ PODMIENKY
 www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk
 OSTRATICE
FRUCTOP

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10% ~~59,00~~ **53,10** EUR

decorem.sk

2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10% ~~89,00~~ **80,10** EUR

Využite kód: **OPLATISA**

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

Ovocné sady PÁLENICA KRÁSNO

Predaj jablkového, slivkového, hruškového a čerešňového kvasu za výhodné akciové ceny s možnosťou len u nás vypáliť.

0948 / 95 55 59
www.palenicakrasno.sk
info@palenicakrasno.sk

OPRAVA A ÚDRŽBA ZATEKAJÚCICH STRIECH, VÝMENA RÍN

0944 091 085

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

Máte upchatý drez, WC, umývadlo?

MONITORING

Sme tu pre Vás! NONSTOP

0902 384 668

19. septembra 1848 **Výročia a udalosti**
vypuknutie prvého Slovenského povstania, vyhlásenie Slovenskej národnej rady a jej zasadanie v dome pani Kolényovej v Myjave

REKONŠTRUKCIA Zateplenie domov

- fasády, omietky
- hydroizolácie
- oplatenia
- nátery, nátery striech

0902 353 085

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

BM KOMÍNY KOMINÁR

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

MUROVANIE KOMÍNOV s nerezovou vložkou

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 • www.bmkominy.sk

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH

BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 **BEZPLATNÁ OBHLIADKA** **AKCIA**

Zateká Vám strecha?

Spôľahnite sa na odborníkov a budete kludne 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

REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijmemo pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

<p>TLAČIAR</p> <p>NÁPLŇ PRÁCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> » obsluha rotačného offsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN, LITHOMAN (16, 32, 48 strán) <p>POŽIADAVKY:</p> <ul style="list-style-type: none"> » technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme 	<p>MECHANIK</p> <p>NÁPLŇ PRÁCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> » údržba a servis tlačových strojov » odstraňovanie porúch na prevádzke <p>POŽIADAVKY:</p> <ul style="list-style-type: none"> » technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme 	<p>ELEKTRIKÁR</p> <p>NÁPLŇ PRÁCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> » údržba a servis elektrických strojov a zariadení na prevádzke <p>POŽIADAVKY:</p> <ul style="list-style-type: none"> » technická zručnosť » min. vyhláška §21
---	--	---

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP
- » dvojzmenná prevádzka

PONUKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy 1 200 € (brutto) / mesiac podľa skúseností uchádzača + variabilná zložka



0908 979 394

kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Mikovíniho 10
917 01 Trnava

Architektonické premeny, zaujímavosti či bizarnosti

Deň architektúry odhalí zabudnuté skvosty

Medzinárodný festival Deň architektúry opäť pozýva na stovky akcií vo viac ako 120 mestách a obciach po celej Českej republike a na Slovensku. Od piatku 27. septembra do štvrtka 3. októbra 2024 bude jeho nabitý program objavovať zabudnuté a opomínané miesta alebo naopak predstavovať notoricky známe stavby z nových uhlov pohľadu. Tohtoročné festivalové motto je „Proces premeny“.

Festival na Slovensku nadväzuje na hlavnú tému Českej republiky, ktorá vychádza zo 100. výročia úmrtia významného spisovateľa Franza Kafku. V duchu „kafkovskej“ atmosféry sa teda slovenský program zameria na architektonické premeny, zaujímavosti či bizarnosti. Program však tradične neopomenie ani najnovšie stavby či inšpiratívne realizácie. Ďalšou z tém, ktorá sa reflektuje naprieč viacerými mestami, je verejný priestor, rekonštrukcie a obnovy, parkové úpravy či krajinná architektúra. V pestrej programovej mozaike môžu záujemcovia vyberať z exkurzií do bežne neprístupných budov, architektonických prechádzok s pútavým výkladom odborníkov na danú tému, cyklovýletov, prednášok, workshopov pre deti, a celého radu ďalších akcií.

Festival smeruje do viacerých miest

Festival Deň architektúry sa na Slovensku organizuje od roku 2012 a v tomto roku má namierené do Banskej Bystrice, Bardejova, Bratislavy, Galanty, Humenného, Košíc, Kremnice, Leopoldova, Martina, Nitrý, Novej Dubnice, Partizánskeho, Piešťan, Popradu, Rajca, Revúcej, Ružomberka, Šale, Topoľčian, Trenčína, Vrábľa, Tatranských Matliarov, Zvolena a Žiliny.

V Banskej Bystrici budú mať návštevníci možnosť zažiť rôznorodý program, ktorého súčasťou bude možnosť navštíviť bývalý výrobný areál Medeneho Hámra, kde odborníci priblížia jeho historický význam a návštevníci tu zažijú site-specific umelecké predstavenie. Program sa bude venovať významnej stavbe 70. rokov 20. storočia - Domu kultúry od architekta Jozefa Chrobáka.

V Bardejove bude ťažisko záujmu spočívať v prechádzke venovanej výtvarné-

mu umeniu v architektúre Bardejovských Kúpeľov s výtvarníkom Matúšom Romanom, kde návštevníci spoznajú umelecké diela, ktoré sú súčasťou kúpeľnej architektúry, či parkové úpravy v okolí.

V Bratislave sa účastníci môžu tešiť na prehliadku vodárenskej veže s architektom Martinom Kusým ml., ktorý predstaví jej kreatívne využitie v rámci architektonického ateliéru. Program sa zameria i na dominantu panorámy mesta - vežu Kamzík. Na druhom brehu Dunaja sa zase bude hovoriť o histórii a premenách sídliska v mestskej časti Petržalka, ktoré sa malo stať „výkladnou skriňou“ socialistickej výstavby.

Technickým stavbám a ich špecifikám sa budú venovať v Galante, kde návštevníci preskúmajú historický mestský vodojem.

V Humennom prehliadka zavedie ku iným zaujímavostiam - postmoderným architektonickým skvostom zo 70. a 80. rokov 20. storočia.



V Leopoldove sa účastníci zamerajú na architektúru v centre mesta, vrátane novej dominanty - novostavby mestského úradu a knižnice, ktorá bola pôvodne postavená koncom minulého storočia a spoločne prešli architektonicko-urbanistickou premenou.

Mesto Martin tiež prinesie bohatý program plný zaujímavých aktivít. V úvode sa účastníci môžu tešiť na prehliadku parku Pavla Országha Hviezdoslava, ktorý sa zmení na pulzujúci priestor plný



života. Program doplní návšteva jednej z najznámejších industriálnych pamiatok mesta - bývalej stoličkovej fabriky z 20. rokov minulého storočia, pôvodne slúžiacej ako výrobnia Tatra nábytku. Medzi dôležité body programu patrí i návšteva Slovenskej národnej knižnice od architektov Dušana Kuzmu a Antona Cimmermanna, ktorá bola postavená vtedy progresívnou technikou zdvíhaných stropov.

Nitra už tradične ponúka široké spektrum podujatí zameraných na architektúru, verejný priestor a kultúru. Podujatie s názvom „Schovávačka“, predstaví inte-

raktívny workshop pre deti s cieľom objaviť históriu mesta cez skryté indicie a zábavné hádanky. Program doplní autorská prehliadka o súčasnej architektúre Nitrý, pričom predstaví rekonštruovanú funkcionalistickú Vilu K.

V Piešťanoch sa uskutoční cyklovýlet, počas ktorého návštevníci spoznajú históriu a architektúru najkrajších domov na Kráľovskom riadku, ktoré sú symbolom mesta.

V Ružomberku sa program zameria na vyše 500-ročnú históriu školstva a architektúry školských budov, ktoré sú klenotom nielen pre mesto, ale majú aj celoslovenský význam.

Mesto Šala sa zameria na tvorbu významnej sochárky Erny Masarovičovej, pričom sa jej realizácie predstavia v Dome smútku na mestskom cintoríne, kde sa nachádzajú významné sochárske práce tejto umelkyne.

V Trenčíne bude súčasťou festivalu výstava a sprievodný program s názvom „Premeny Hviezdoslavovej ulice“, ktorý

sa zameriava na modernistické prístupy v intenciách 70. a 80. rokov.

Vrábľa pozývajú na objavovanie prehliadaných architektonických pamiatok mesta, pričom odkrývajú históriu a architektonickú hodnotu miestnych budov, vrátane starej octárne z 19. storočia a bývalej budovy okresného úradu od architekta M. M. Harminca z 30. rokov minulého storočia.

Tatranské Matliare, miesto s bohatou históriou, priamo nadväzuje na hlavnú festivalovú tému „Proces premeny“, pričom návštevníkov zavedie po stopách liečebného pobytu slávneho spisovateľa v Tatrách v rokoch 1920-21. Franz Kafka, liečiaci sa na tuberkulózu, v zariadení strávil čas, ktorý ovplyvnil jeho život a dielo. Prehliadka vrátane osobného pamätníka Franza Kafky, ktorý tu zostal po jeho pobyte, bude zahŕňať aj návštevu údolnej stanice lanovky na Lomnický štít v Tatranskej Lomnici, ktorú navrhol významný slovenský architekt Dušan Jurkovič.

Vo Zvolene bude program venovaný architektonickým dielam Emila Belluša, jedného z najvýznamnejších slovenských architektov 20. storočia. Účastníci sa zamerajú napríklad na nárožnú budovu bývalého Riaditeľstva štátnych lesov vo Zvolene, ktorá sa vyznačuje i verejným cestným prejazdom, vrátane prehliadky unikátnych interiérov.

V Žiline sa budú venovať premenám školských átrií, vrátane prednášky o súčasných školských priestoroch a ich vplyve na budúcnosť žiakov. Témou bude aj tvorba funkcionalistického architekta Františka Bednárika, konkrétne o drobnej kaplnke na okraji lesoparku v Chrásti, ktorá sa vyznačuje ornamentálnosťou, či až malebne rustikálnym prevedením. Pestrosť programu doplnia formáty, akými sú komentované prechádzky, workshopy, program pre deti či sprístupnenie bežne neprístupných budov v rámci festivalového formátu „Hurá dnu!“.

Organizátormi festivalov sú český spolek Kruh a slovenský Spolek Kruh. Program je už tradične zadarmo, na niektoré akcie je však potrebná predchádzajúca registrácia. Viac na denarchitektury.sk

Fotografie poskytol organizátor podujatia

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽIABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELÁ
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

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com



EMRI
emri_s.r.o

**Kompletné
Elektroinštalácie**
rodinných domov, bytov, hál
a nebytových priestorov

**Montáž fotovoltiky
Nabíjacie stanice**

Kontaktujte nás!

0907 285 818

www.emri.sk

PALIVOVÉ DREVO

TVRDÉ
ŠTIEPANÉ

ukladané / sypané

Nitrianske Pravno

Kontakt: 0944 664 496

Nitrianske Pravno, smer Kľačno

ZÁHRADNÍCTVO

TUJA
SMARAGDOVÁ

CHRYZAMTÉMY

PO - PIA 8.00 - 16.30 SO 8.00 - 12.00

0915 775 312

VRESY

- OVOCNÉ DREVINY V OKTÓBRI
- cibuľoviny
- potreby na aranžovanie
- dekoračný kameň

KAHANCE
A NÁPLNE

UMELÉ KVETY
A IKEBANY

www.famu.sk

www.az-domazahrada.sk

Objednaj z pohodlia
domova, my Ti to doručíme

široký výber
ďalšieho
tovaru...

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

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

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 27/9/2024

NORWIT



**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809

16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690

17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

**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**



KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703

info@komtech.sk

www.komtech.sk

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050