

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

☺ Zvolen, Neresnícka 2229
☺ Krupina, ul. Osloboditeľov 920

✉ maslenzv@maslen.sk
✉ maslenka@maslen.sk

☎ 0948 143 188
☎ 0948 615 426

☁ slovenský výrobca

📦 skladové zásoby ihneď k odberu

🕒 najrýchlejšie výrobné a dodacie lehoty

KURZ SBS

LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt:
kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

ODKÚPIM STARÉ VECI

LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné 0904 046 416



= KVALITA OVERENÁ
DESATROČIA - ponuka:

- Posledné vysoko nosivé MLÁDKY DOMINANT v sezóne 2024 vo väčšine farebných rázov 20 a viac týždňové od 11,50 €/ ks. Znáška u nich už začína. Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h do vypredania.
- Vykŕmené DOMÁCE morky a moriaky cca 12 až 20 kg s predajom v mesiaci november. Cena 5,50€/kg ž. vlahy - plus možnosť očistenia.

Naša aktuálna ponuka viď web:
www.liahenbzenica.wbl.sk

Blížšie informácie a objednávky:
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) - okr. Žiar nad Hronom;
tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

ODŠŤAVUJEME A PASTERIZUJEME VAŠE OVOCIE

Dovoz Vášho ovocia alebo kvasu od 500 kg/litrov

ZADARMO

PÁLENICA
HANDLOVÁ



☎ 0949 494 359

📍 Prievdzská cesta
(vedľa Shell stanice)
Handlová

ŽALÚZIE
ROLETY, SIETKY
DODÁVKA + OPRAVA
0903 810 097, hronkol@gmail.com

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

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

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

INZERCIA
0907 877 860

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

KANALIZÁCIA A KRTKOVANIE ODPADOV ZH-ZC-NB
// kamerový prieskum a určenie trasy kanalizácie, opravy poškodených potrubí //

MONTÁŽ: ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJOK

VYHĽADANIE UNIKU VODY

PORUCHOVÁ SLUŽBA
☎ 0903 397 668
bytspolservis@gmail.com

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

Naučme sa umeniu vnímavosti

V poslednom čase sa často na rôznych fórach stretávam s pojmom mindfulness. Dozvedám sa, že ide o dôležitú schopnosť, ktorú by sme mali ovládať. Uľaviť by nám mala od úzkosti, ale aj pomôcť zlepšovať medziludské vzťahy, ľahšie zvládať stres či konflikty a naučiť nás žiť tu a teraz. O čo teda vlastne ide?

Mindfulness by sme mohli preložiť ako všímavosť či všímavý stav mysle. V praxi to znamená, že by sme mali začať venovať našu pozornosť tomu, čo sa práve s nami či okolo nás deje, a to bez akýchkoľvek predsudkov či očakávaní. Mali by sme sa pokúsiť byť naplno súčasťou daného okamihu, vnímať naše aktuálne telesné vnemy, myšlienky a pocity bez toho, aby sme ich nejakým spôsobom posudzovali, hodnotili či analyzovali.

Aby sa nám to podarilo, je potrebné trošku spomaliť, nadýchnuť sa, pokojne sa okolo seba rozohliadnuť a všímať si všetky zvuky, vône, farby a tvary, ktoré možno inokedy prehliadame, pretože myslíme na čosi iné a nesledujeme to, čo je práve v našom bezprostrednom okolí. Našou snahou by malo byť naučiť sa vnímať svet okolo nás a vlastné emócie práve tu a teraz.

Čítala som kdesi, že tejto schopnosti sa dá naučiť. Dá sa dokonca aj trénovať a posilňovať tak, ako keď sa učíme napríklad hrať na hudobný nástroj alebo sa venujeme nejakému športu či inej aktivite. Dostupné je množstvo literatúry a jestvujú tiež kurzy, ktoré nás naučia potrebné techniky.

Za seba môžem povedať, že som si pri písaní týchto riadkov uvedomila, že mindfulness či všímavosť predsa len praktizujem. Každý deň, keď ideme podvečer s manželom a našou sučkou na dlhšiu vychádzku, sa aspoň na krátky čas oprostíme od každodenných povinností, zabudneme na všetky starosti či trápenia, nič neriešime, len sa kocháme, vnímame atmosféru daného miesta, občas postojíme a užívame si prítomný okamih, pozorujeme okolie, budovy, stromy, kvety, hmyz, niekedy dúhu, inokedy blesky či hviezdnu oblohu. Domov sa potom vraciame plní príjemných pocitov. Tak ako? Vyskúšate aj vy?

» Renáta Kopáčová, redaktorka



SAMOZBER MALÍN - SLIVIEK - JABĽK - HRUŠIEK

PREBIEHA

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ JABĽK 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 POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk

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

Po-Pia: 7,00 - 15,30

0944 530 853
045/53 33 644

PALIVOVÉ DREVO

Ponúkame metrovicu z drevín BK DB HB JS
v cene 55 eur za priestorový meter
(cena je aj s dovozom do 10km od Žarnovice a Banskej Štiavnice)

Tel.: 0905 198 841

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

ALTÁNKY, ZÁHRADNÉ DOMČEKY, DREVOSTAVBY, KROVY, PERGOLY

Ivan OLAJEC RODAK

VÄZNIKOVÝ KROV - VÝROBA

SPRACUJEME
3D vizualizáciu, výpis materiálu

VYROBÍME
konštrukciu, tesárske práce, náter

VY DODÁTE
pôdorys, požadovaný tvar

Prevádzka: **BZENICA 68** ☎ **0905 324 970** 🌐 www.rodak.sk

✉ info@rodak.sk, stolarstvo@rodak.sk

dužina

Banská Štiavnica

KAHANEC GULA

~~0,79€~~ **0,39€**

KAHANEC DIODOVÝ

~~1,99€~~ **0,99€**

VENČEKY
od 1,79€

Výrazne znížené ceny

Nakúpite v záhradkárskych a remeselných potrebách DUŽINA

IKEBANY
od 3,99€



20
ROKOV NA
SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 23. 9. DO NEDELE 29. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**VYROBENÉ
NA**

SLOVENSKU

**50%
ZĽAVA**

~~1.19~~
0.59

Tatranské mlieko
1 l
1,5 % tuku



**53%
ZĽAVA**

~~5.99~~
2.79

Konzumné
zemiaky neskoré
5 kg balenie
prané
varný typ B - prílohové

1 kg iba
0.56



**ZĽAVA AŽ -33%
NA PRODUKTY**

PIKOK

**33%
ZĽAVA**

~~4.79~~
3.19

Spišské párky
500 g

**LIDL
Plus**

TUTO SEZÓNU
NAJNÍŽŠIA CENA
V LIDL -
LEN S LIDL PLUS



**33%
ZĽAVA**

~~1.19~~
0.79

Červené jablká
cena za 1 kg



nová
úroda

**44%
ZĽAVA**

~~7.49~~
4.19

Hubert de Luxe
0,75 l
biely/rozé



**35%
ZĽAVA**

~~6.99~~
4.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!**



*Odpísaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 4. 9. 2024.

Pomika tovaru platí od 23. 9. do 29. 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

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO
ŠTIAVNICKO-ZARNOVICKO

EV 6215/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS
so sídlom Pekaršská 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 21, týždeň 38/2024.

Redakcia: Nám. Matice slovenskej 17
ŽIAR n/HRONOM
ziarsko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Jana Žabenská 0907 877 860

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

DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

Každý týždeň: Banská Štiavnica, Banská Belá, Štiavnické Bane, Žarnovica, Brehy, Hodruša - Hámre, Hronský Beňadik, Nová Baňa, Rudno nad Hronom, Tekovská Breznica, Veľká Lehota, Žiar nad Hronom, Bartošova Lehôtka, Dolná Trnávka, Hliník nad Hronom, Janova Lehota, Jastrabá, Kosorín, Kremnica, Lovča, Lovčica - Trubín, Lutilla, Piteľová, Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnava Hora, Vyhne, Hodruša - Hámre, Vyhne



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

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOTREDSKO
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	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-DPE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL
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	LUCĽENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZH	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZV	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Ústne zdravie je dôležité

Európsky deň ústneho zdravia, ktorý sa koná každoročne v septembri, sa snaží upriamiť pozornosť obyvateľov na dôležitosť prevencie a vzdelávania v oblasti ústneho zdravia.

„Ústne zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Aby boli výsledky prevencie priaznivé, je dôležité dodržiavať štyri piliere, ktoré dokazujú, že zubnému kazu je možné úspešne predchádzať:

- správna výživa s redukciou cukrov,
- správna ústna hygiena,
- aplikácia fluoridov na čistý zubný povrch,
- pravidelné prehliadky u zubného lekára.“

Štandardnou prevenciou / odporúčaniami pri správnej ústnej hygiene sú podľa odborníkov tieto:

1. S ústnou hygienou začať hneď po prerezaní prvého mliečného zuba.
2. Používanie fluoridovaných zubných past.
3. Čistenie zubov dvakrát denne, pričom večerné čistenie je efektívnejšie pre pôsobenie fluoridov na zuby v noci.

4. Cieľom čistenia zubov je dôkladné odstránenie zubného povlaku zo zubov.

5. Po čistení zubov je potrebné zubnú pastu vypluť a nevyplachovať ústa, aby mohli fluoridy z pasty na zuby naďalej pôsobiť (neplatí pre deti v predškolskom veku)

6. Zubnú kefku je potrebné meniť každé tri mesiace alebo po infekčnom ochorení.

7. Menším deťom sa odporúča dočisťovať zuby.

8. Dôležité je dočisťovanie medzizubných priestorov zubnou niťou alebo medzizubnou kefkou (s čistením medzizubného priestoru začať, keď sa u detí začnú dotýkať dva susedné zuby).

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR



» ren zdroj foto jennyfriedrichs pixabay

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

0948 300 988

INZERCIA
0907 877 860

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

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

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o pouzitanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

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

KÚPIM
BYT, DOM
aj zadĺžený, v exekúcii,
aj v dedičskom konaní
0948 001 811

ŠTAHOVANIE
prof. SLIVKA
Žiar nad Hronom
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

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

VONKAJŠIA
TIENIACA TECHNIKA

- vonkajšie žalúzie
- vonkajšie rolety
- screenové rolety
- markízy

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

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim továrenský traktor, môže byť aj starý, nepojazdný. Tel. 0949 350 195
»Kúpim motorku Jawa,- Simson,MZ aj nepojazdné.0915876860

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel.: 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Vyhodne predám kvalitny pres na jablka či hrozno.0903575921

11 HOBBY A ŠPORT

»VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

»KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»Predam nový paplón z domaceho peria a dva nové vankúše. 0915536196

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si
podat
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera ZH medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Priklad:
RP ZH 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia reálna 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 vylúčuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzery. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerat na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerat uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, ZH zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tíraži Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty

Na záhony vysádzame cibuľoviny

Ak sa chcete na jar tešiť z pohľadu na prvých poslov jari, treba sa už teraz pustiť do práce. Rozkvitnuté prvé jarne kvietky sa vám za to odvdčia svojou krásou. Vybrať si môžete snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.

Cibuľoviny rozdeľujeme podľa termínu výsadby na jarne a jesenné. Medzi jarne cibuľoviny môžeme zaradiť napríklad gladioly, kaly, pivonky či begónie. Medzi jesenné cibuľoviny patria snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.



Je čas na výsadbu cibuľovín.

zdroj foto Caprizauto pixabay

Ako si vybrať cibuľoviny

V obchodoch je už v tomto období pestrá ponuka cibuľovín. Tie balené sú zvyčajne o čosi drahšie, máte však väčšiu záruku, že ide o cibuľky rovnakej odrody. Ak uprednostníte voľne predávané cibuľoviny, treba si skontrolovať ich kvalitu. Zamerajte sa najmä na to, aby neboli poškodené, naklíčené, prípadne pokryté plesňou. Zdravá cibuľka by mala byť pevná, nie mäkká a scvrknutá.

Ako sadiť cibuľoviny

- Cibuľoviny zväčša obľubujú dobre priepustnú pôdu s dostatočným množstvom živín.

- Pred výsadbou najskôr pôdu dôkladne prekrypte a odstráňte z nej burinu.

- Ak je pôda príliš ťažká, pridajte na zlepšenie jej štruktúry jemný štrk alebo hrubší piesok.

- Cibuľky treba sadiť do hĺbky, ktorá by mala predstavovať dvojnásobok výšky cibuľky. Ak cibuľka meria napríklad tri centimetre, zasadiť ju musíte do hĺbky šesť centimetrov.

- Vzdialenosť medzi jednotlivými cibuľkami by mal byť približne trojnásobok veľkosti cibuľky.

- Nezabudnite, že cibuľky sa sadia špičkou hore. Po výsadbe zasypte ci-



Cibuľoviny sa vám už na jar odvdčia svojou krásou.

zdroj foto Anders_Mejlvang pixabay

buľky zeminou, utlačte a polejte.

Náš tip:

Cibuľoviny vyniknú, ak ich budete sadiť do skupiniek, pričom jednotlivé druhy môžete aj kombinovať.

buľky a zatlačte ich do pôdy. Odhalené miesto po výsadbe opäť prikryte vyrezaným kusom a dobre pritlačte.

Náš tip:

Na výsadbu cibuľovín si zvolte vlhké počasie.

Cibuľoviny ukázu aj v trávniku

Narcisy, tulipány, modrice či krókusy sa budú na jar veľmi pekne vynímať aj vo vašom trávniku. Stačí nožom vyrezať potrebný kus trávniku aj s pôdou. Odkrytú pôdu prekrypte, vysaďte ci-

Pestovanie cibuľovín

Cibuľovinám prospeje každoročné jarne prihnojenie kompostom. Po odkvitnutí nechajte listy rastlín zosušiť a odkvitnuté kvety zostrihajte.

» ren



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA

DOKÁŽETE ČOKOLIEK S



Od 25 m²*

8,99

m²

DLAŽBA „SGR56“

Rozmery: 60 × 60 cm, mrazuvzdorná a rektifikovaná. protišmykovosť R10. Obsah balenia 1,8 m². OBI č. 2425148

* Cena pri kúpe 1 bal.: 10,79 €/m². Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 10,79 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 8,99 €/m².
** Cena pri kúpe 1 bal.: 8,99 €/m². Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 8,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 5,99 €/m².

*** Cena pri kúpe 1 ks: 64,99 €/ks. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 59,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváracosti kridla: 49,99 €/ks. Cena bez kovania a zárubne.

¹ Cena bez kovania a zárubne. | Platí od 1. 9. do 30. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Nitra, OBI Prešov, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.

Od 25 m²**

5,99

m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „CLASSIC“ DUB WOODWORK

Rozmer dielca 1292 × 193 × 7 mm. Obsah balenia: 2,493 m². Vhodné na pokládku na podlahové vykurovanie. OBI č. 2382919

Od 4 ks***

49,99

ks

INTERIÉROVÉ DVERE „METRIX 2/3“¹

Prevedenie: 60, 70, 80 a 90 cm, rám z MDF dosky, stabilizačná výplň voštiny, lakované, dub biely. OBI č. 1006881 a i.



Pri Útulni J. Maka pribudla suchá toaleta

Útulňa Jozefa Maka v Malých Karpatoch navštevujú stovky turistov. „Rastúci záujem o pobyt v prírode však prináša aj negatíva,“ informoval Trnavský samosprávny kraj (TTSK) s tým, že preto v lokalite Mihalínová v rámci dobrovoľníckej brigády osadili suchú toaletu a brigádnicmi zároveň upratali interiér útulne a skrášlili celé jej okolie.

Útulňa Jozefa Maka je ukázkou spolupráce verejného a občianskeho sektora. Výsledkom ďalšej fázy spoločného úsilia viacerých subjektov bola brigáda, ktorá sa v lokalite Mihalínová uskutočnila v septembri 2024. Stretli sa na nej zástupcovia TTSK, Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj, Lesov SR, Chránenej krajiny oblasti Malé Karpaty, Klubu slovenských turistov aj viacerých dobrovoľníkov, aby vyčistili okolie útulne od odpadkov a postavili suchú toaletu. Drevo a ďalší materiál na stavbu suchej toalety a šikovného rezbára zaobstaralo občianske združenie Hikemates. „Ak chceme, aby bol cestovný ruch udržateľný, musíme byť ústretoví k návštevníkom a zároveň zamedziť negatívnym dopadom na životné prostredie, ktoré sú s ich pobytom v rôznych lokalitách spojené. Aj preto sme sa rozhodli zorganizovať brigádu, počas ktorej sme spoločne skrášlili okolie Útulne Jozefa Maka, o ktorú je zo strany turistov veľký záujem. Aby bol pobyt uprostred bukového lesa aj naďalej príjemný, je nutné túto turistickú infraštruktúru neustále zlepšovať a starať sa o

ň,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič po brigáde. „Okrem osadenia novej toalety sme spoločne upratili široké okolie, ale aj interiér útulne. Uvedomujeme si totiž, že zanedbané prostredie priťahuje ľudí, ktorí ho ďalej ničia a práve tomu sa touto aktívitou snažíme predchádzať,“ dodal vicežupan Rastislav Mráz, ktorý bol jedným z iniciátorov brigády. Na udržiavanie Útulne Jozefa Maka spolupracuje KOCR Trnavský kraj s Klubom slovenských turistov aj s miestnymi lesníkmi. Stavba je neustále pod dohľadom, ale práve letný nápor návštevníkov a jej rastúca obľuba boli podnetom na zvolanie brigády.

Svojou ohľaduplnosťou môže priložiť ruku k dielu každý návštevník. Stačí sa riadiť jednoduchými pravidlami – odnieť všetko, čo do útulne prinesieme, vyčistiť použitú piecku, doplniť spotrebované drevo, vzájomne sa rešpektovať a tolerovať.

Útulňa Jozefa Maka bola verejnosti sprístupnená v júni 2023 a slúži tiež diaľkovým turistom prechádzajúcim cez Malé Karpaty po Ceste hrdinov SNP.



» ren

zdroj foto KOCR Trnavský kraj



NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

Oprava eternitových plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

AKCIA
na
3D vzory





kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁLA 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

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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

AKCIA

2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ
KOLAGÉN FORTE

45,90
EUR
/1 KS



KOLAGÉN
FORTE 2 v 1

38,90
EUR
/1 KS

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

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

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

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert


**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:

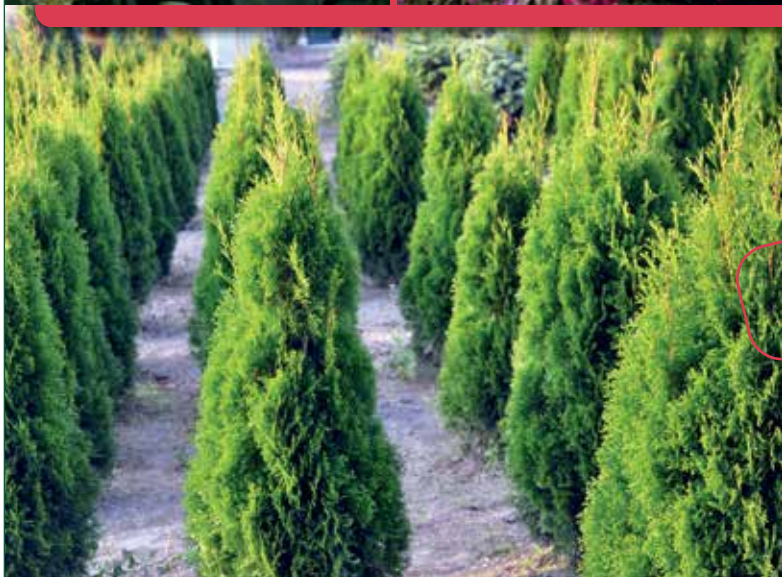

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

33-0028

Záhradníctvo
LOS KOL

ŠIROKÝ SORTIMENT OKRASNÝCH DREVÍN A KVITNÚCICH KROV

JESENNÝ SORTIMENT SKLADOM
VRESY, CHRYSANTÉMY, CIBUĽKY



TUJA ZÁPADNÁ 'SMARAGD'

balovka, vhodná na jesennú výsadbu

akcia

výška 80-100 cm = **6 €**

výška 100-120 cm = **10 €**

výška 120-140 cm = **12 €**

výška 140-160 cm = **14 €**

JESENNÉ OTVÁRACIE HODINY

PONDELOK - PIATOK

9:00 - 12:00 • 13:00 - 17:00

SOBOTY

8:00 - 13:00

📍 Horná Štubňa 196, pri kaplnke

☎ 0908 428 157

📱 Záhradníctvo LOSKOL

🌐 www.loskol.sk

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie

Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastlinu pestovanú v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú

taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom, ako napríklad β -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri príprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Sušenie sliviek

Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kostky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa



Slivky sú chutné a plné vitamínov.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

šime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené.



Slivky sú vhodné na výrobu domácich džemov a lekvárov.

zdroj foto RitaE pixabay

nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvý-

skáme na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené.

To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrštia sa a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

Mrazenie sliviek

Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdělíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

Slivkový koláč s posýpkou

Suroviny: 125 g maslo, 250 g hladká múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, slivky

na posýpku: 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

Postup: Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvalkáme na veľkosť okrúhlej formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritlačáme aj na okraje a popicháme vidličkou.

Slivky očistíme, rozdělíme na polovice, odkôstkujeme a poukladáme na cesto.

V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám sypká zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

Pečený slivkový čaj

Suroviny: 2kg slivky, 200g cukor, 1 hrnček voda, 1ks badián, škoricica a klinčeky podľa chuti

Postup: Slivky umyjeme, vykôstkujeme, nakrájame na menšie kúsky a pokladíme na plech, kde ich posypeme cukrom. Na vrch rozložíme na menšie kúsky polámanú škoricu, celé klinčeky a badián. Následne do plechu prilejeme hrnček vody a dáme piecť zakryté na 220 stupňov na 45 minút. Ešte horúce plníme do pohárov, ktoré ihneď po zatvorení otáčame hore dnom.

Príprava čaju: Do šálky dáme 1 lyžicu pečeného čaju, zalejeme horúcou vodou a necháme lúhovať.

Slivky pečené v sušenej šunke

Suroviny: 15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

Postup: Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátek na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.



Slivkové koláče sú veľmi obľúbené.

zdroj foto NoName_13 pixabay

Hrozil mu invalidný vozík! TO HO ZACHRÁNILO!

„Kolená ma tak boleli, že som nemohol chodiť. A keď som dostal tento nový vynález od svojich dcér, bolesť bola za pár dní preč.“

„Keď som bol mladý, chcel som žiť v meste. Ale môj starší brat ma predbehol. Mal som 17 rokov a Stano bol o 5 rokov starší. V meste stretol nejaké dievča a odsťahoval sa. Ostal som ja a moji rodičia. Keby som išiel do mesta aj ja, rodičia by zostali na farme sami. A môj otec bol chorý. **Mal rovnaký problém s kolenami ako ja donedávna,**“ hovorí Anton (72) z Košíc.

„Keď som mal 19 rokov, stretol som Terezu. Bývala v susednej dedine. Vzali sme sa, presťahovala sa do nášho domu a o rok neskôr sa nám narodili tri dcéry! **Áno, áno, tri naraz! Trojčatá!** Bola to senzácia pre celú dedinu!

Celý život pracujem na vidieku. Je tu veľa práce. Máme pole, veľa zvierat. Dlhو som bol fit.

Kolená ma začali bolieť až po šesťdesiatke

Hlavne po večeroch v tých nohách pulzovalo. Najprv stáčili tablety a mastičky. Niekedy to bolo lepšie, niekedy horšie. Boli dni, keď som normálne chodil a pracoval. Alebo že sa ráno ťažko vstávalo. Ale potom **bol každý deň nočnou morou.** Sám som nedokázal nič. Dcéry sa rozutekali po krajine, vydali

sa, manželka mala dlho problém s nohami. Nemal kto robiť! Začal som predávať zvieratá...

Chodieval som po doktoroch, ale **ani jeden nepomohol.** Predpísali mi lieky proti bolesti a boli také silné, že aj keď ma po ich užití kolená boleli menej, tak sa mi točila hlava. A bolelo ma brucho. K tomu všetkému som pribral 10 kíl, pretože som bol celý život v pohybe a teraz skoro vôbec.

Cítil som sa ako zbytočný mrzák!

Moje dcéry našli špecialistu v meste. Povedal, že **len operácia,** pretože zmeny na kolenách sú pokročilé. **Pomliaždená chrupavka, potrhane väzy...** Ľahko sa povie **OPERÁCIA!** Otec mal operované kolená, po ktorých prestal úplne chodiť, pred smrťou sme ho vozili na invalidnom vozíku. A to bol pred chorobou obratný chlap! Keď sme ho posadili na tento vozík, skolaboval, neprešlo ani pol roka a bol mŕtvý.

V jednu nedeľu ma prišli navštíviť všetky tri dcéry. Také spokojné. Priniesli balík, povedali, že je zo Švajčiarska. Netušil som, čo sa deje: **aký balík, aké Švajčiarsko?!**

Ukázalo sa, že aj dievčatá sa mojej operácie báli, lebo si pamätali dedka na invalidnom vozíku. A stále pre mňa niečo hľadali. Dozvedeli sa o...

Biomagnetických analgetických regenerátoroch kolenných kĺbov

Je to dlhý názov, ale odvtedy si ho pamätám.

Boli to také pásky na kolená. Novinka. Práve patentované vo Švajčiarsku. Dcéry objednali. Už vtedy som bol odradený a nechcel som to založiť, ale človeče vyhrajte so ženami! Začali ma otravovať, aby som to nosil. Nakoniec som mávol rukou. Bol večer, ukázalo sa, že tieto pásky sú pohodlné, tak som v nich išiel spať. Ráno som vstal z postele, išiel do kuchyne, urobil si kávu, sadol si s hrnčekom a... **zrazu som si uvedomil, že CHODÍM normálne, nekulhám ako posledné roky!** Kolená ma bolia stále, ale menej ako deň predtým. Pozerám, a mám tieto regenerátory na kolenách, podarilo sa mi na ne cez noc zabudnúť. Kričím na manželku: **Zdá sa, že to funguje!**

Tieto regenerátory som nosil každý deň. Na pár hodín. Alebo som v nich spával. Po asi 3 týždňoch manželka hovorí, že to bolo ešte o 2 týždne bližšie, **vôbec som nemal bolesti!** Vrátil som sa k svojim aktivitám. Mal som viac energie ako pred týmito bolesťami! Kúpil som zvie-



ratá. Ešte viac, lebo práca ide rýchlejšie. Asi po mesiaci som sa rozhodol, že by sa možno oplátilo ísť k lekárovi, aby mi tieto kolená zrentgenoval. **Nikdy som nevidel tak šokovného muža!**

Kolená ako nové! Ako ste to urobili?! Opakoval lekár znova a znova.

Odvtedy prešli 4 mesiace, mám pocit, že **mám 30 rokov.** A moja žena hovorí, že ona sa cítiako 20-ročná, lebo po mne nosila regenerátory a už ju nebolia nohy!

Anton

BIOMAGNETICKÉ ANALGETICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÝCH KĹBOV

– je najnovším vynálezom Švajčiarskeho inštitútu modernej ortopedie. Pracovali na tom najlepší odborníci v krajine aj na magnetoterapiu. Hypoalergénny materiál prispôsobený tvaru ľudského kolena obsahuje **4 maximálne silné neodýmové biomagnety.** Vysielať energetické vlny, ktoré prenikajú do pokožky a prenikajú

hlboko do štruktúry poškodených tkanív. **Šlachy, meniskus, väzy a kĺbová chrupavka môžu byť prestavané.** 97,6% užívateľov biomagnetických regenerátorov kolenného kĺbu pocítilo jasnú úľavu od bolesti už po prvom použití. Kompletná regenerácia poškodených tkanív kolena sa môže uskutočniť **v priebehu 14-33 dní.**

- + Hypoalergénny, priedušný materiál
- + Pre ženy a mužov
- + Jednoduché nasadenie
- + Účinnok za 14-33 dní, min. 3,5 hodiny denne
- + Čím dlhšie a častejšie ich nosíte, tým rýchlejší je efekt – možno nosiť aj na noc
- + Vďaka spevneniu kĺbových štruktúr zvnútra sa neduhu nemusia vrátiť
- + Pomáha urýchliť rehabilitáciu kolena



Výkon 4 x 500 Gs

Švajčiarska magnetoterapia u Vás doma!



Biomagnetické analgetické regenerátory kolenného kĺbu debutujú na našom trhu. Distribútor preto ponúka **30 regenerátorov ÚPLNE ZADARMO!**

Akcia platí len do 30.09.2024. Rozhodujúce je poradie prihlášok.

30 kusov za 0 €!

Volajte:

032/877 74 28

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

Optimalizácia siete stredných škôl

Na výzvu ministerstva školstva zarea- govalo všetkých osem samosprávnych krajov, ktoré predstavili svoj plán opti- malizácie stredných škôl. Spolu pred- ložili 67 optimalizačných projektov, 8 opatrení, ktoré boli zrealizované už k 1. septembru 2024 a ďalších 14 potenciál- nych optimalizačných riešení.

Sieť stredných škôl čaká najväčšia zmena za posledných tridsať rokov. Ten- to proces podporujú legislatívne úpravy, ktoré sú súčasťou balíka „nežnej revolúcie vo vzdelávaní“, informoval rezort školstva a uviedol tiež, že stredné školstvo sa v súčasnosti nachádza v neúnosnom stave s umelo udržiavanými, predimenzovanými a neefektívnymi kapacitami. Trpí zotr- vačnosťou a jeho štruktúra nezodpovedá demografickému vývoju, ani súčasným požiadavkám na trhu práce. Až o 34 per- cent ponúkaných odborov nie je zo strany študentov stredných škôl záujem.

Ministerstvo školstva preto v júni predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl a v spolupráci so samo- správnyimi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripravilo súbor opat- rení na ozdravenie. „Výsledkom optima- lizácie budú stredné školy s kvalitným manažmentom, ktoré sa stanú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lep-šie pripravujú žiakov na univerzity alebo trh práce. Týmto sa vytvorí základ pre mo- derné školy, ktoré budú reagovať na nové výzvy a ponúkať možnosti rozvoja v oblas-

ti neformálneho a celoživotného vzdelá- vania,“ priblížil rezort školstva, ktorý vyz- val štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby svoje projekty optima- lizácie siete predložili do konca augusta. Práve koncepčné zámery, ktoré pripravili samosprávne kraje, sú najdôležitejšou časťou pripravovanej zmeny v strednom školstve. „Bez nich by všetky zámery zo- stali iba na papieri. Chcem sa preto po- ďakovať predstaviteľom samosprávnych krajov aj neštátnym zriaďovateľom za spoluprácu. Verím, že ju dotiahneme do úspešného konca,“ povedal minister To- máš Drucker. V októbri odborníci posúdia predložené projekty a vypracujú odpo- rúčania, ktoré prerokujú s príslušnými zriaďovateľmi. Spätnú väzbu poskytnú Aliancia sektorových rád, Klub dekanov fakúlt vysokých škôl SR, zamestnávateľa, dotknuté ministerstvá a Úrad splnomoc- nenia pre rómske komunity. V marci 2025 zriaďovateľia predložia konečné žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla optimalizácia platiť od školského roka 2025/2026.

Optimalizácia siete stredných škôl je súčasťou balíka školských zákonov, ktoré minister Drucker nazval „nežnou revo- lúciou vo vzdelávaní“. V rámci predlože- ných zákonov sú aj opatrenia, ktoré majú uľahčiť spájanie stredných škôl a umožniť lepšie nastavovať výkony v sieti. Zmeny sa týkajú aj lepšej ochrany zamestnancov a zabezpečenia ich plynulého prechodu pod nový subjekt a tiež ďalších opatrení.

» ren

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

Predaj mladých nosníc

12-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

7 € / ks
Predaj kŕmnych zmesí



Dovoz priamo na adresu

0940 658 399

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

0905 355 145

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

PÁČI SA MI



ZIARSKO.SK
na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže, ...

HOSPIC Ľubietová

Zariadenie pre seniorov

hľadá záujemcov na pozície:

♦ OPATROVATEĽ/KA ♦ KUCHÁR/KA ♦ ÚDRŽBÁR ♦

s nástupom ihneď, resp. dohodou, možnosť ubytovania zdarma

Nástupný plat: od 950 do 1300 € brutto + mesačné odmeny

kontakt: 0905 289 163

25. septembra 1576 Výročia a udalosti

Rudolf II. Habsburský bol korunovaný za uhorského kráľa

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, Areal PPS 48, 962 12 Detva alebo na e-mail: personalne@chropynska.sk

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

frézovanie od 15€/m

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbyso.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

Najčítanejšie regionálne noviny

REGION PRESS

INZERCIA

0907 877 860

Čujte.sk

Chystáme poklady do špajzy

www.cujte.sk



autor: foto: B&B, Pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU
14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

**PODLA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko
potrebne pre prácu**

**Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca**

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovničke zbierky.

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

**Výkup mincí
do roku 1945**

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

Hľadáme skladníkov na VZV v ČR

EMPRES IN
- vychystávanie tovaru podľa objednávok
- kontrola vychystaného tovaru
- platné oprávnenie na VZV
- spoľahlivosť a zodpovednosť

Mzda od 28 000 Kč

5 500 Kč, výkonnostný bonus+príplatky
• stravenkový paušál 90 Kč/smena
(plne hradená zamestnávateľom)
• 25 dní dovolenky
• týždenné zálohy
• platené nadčasy, vikendy, sviatky
• ubytovanie a doprava zabezpečené
a plne hradené

Kontakt: +420 604 515 863
info@empres.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 ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 4/10/2024

POKRÝVAČ- TESÁR



**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



DOM KAVY

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

KAVOVA5

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

Oplatísa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

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



**SADA KEMPINGOVÉHO
NÁBYTKU**

-10%

decoreum

~~44,00 EUR~~ **39,60 EUR**



**SKLADACIA
ZOSTAVA 4+1 STÓL
+STOLIČKY**

-10%

decoreum

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



2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

98-005

NORWIT

Kubota

**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, Petroviánska 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

98-006

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEL'NOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

**Patentovaná
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových
čističov**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁZKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

**rodinné domy
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-001

AUTOMATICA

Revolučná 11
Liptovský Mikuláš
www.automatica.sk

ROBOTIZOVANÉ PRACOVISKÁ • DOPRAVNÍKOVÉ SYSTÉMY

hľadá **OBCHODNÉHO ZÁSTUPCU**

Práca možná aj popri zamestnaní
alebo na dohodu.

Ohodnotenie za každý projekt samostatne.



V prípade záujmu kontaktujte **p. Martina Liškova**
Tel: **0903 704 914** E-mail: automatica@automatica.sk

73-004

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-003