

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nominácie na Cenu regiónov

Združenie Samosprávne kraje Slovenska (SK8) v spolupráci so samosprávnymi kraji otvorilo prihlasovanie nominácií do 2. ročníka prestížneho ocenenia CENA REGIÓNOV. Tento projekt je venovaný oceneniu výnimočných osobností, ktoré v roku 2024 svojimi skutkami a činmi prispeli k pozitívnym zmenám a rozvoju našich regiónov.

Každý z nás pozná osobnosti, ktoré formujú budúcnosť nášho prostredia: učiteľov, ktorí inšpirujú žiakov, podnikateľov prinášajúcich inovatívne riešenia, umelcov, ktorí skrášľujú miestne spoločnosti, alebo dobrovoľníkov, ktorí s obetavosťou venujú svoj čas druhým. CENA REGIÓNOV je práve o týchto inšpirujúcich príbehoch, ktoré si zasluhujú verejné uznanie.

Verejnosť môže nominovať každého, kto svojím prínosom alebo činom zanechal stopu v regióne. Nominácie sú otvorené do 31. januára a občania ich môžu zaslať prostredníctvom formulára na webovej stránke www.cenaregionov.sk.

Podmienkou prihlásenia do ocenenia je, aby bol čin osobnosti uskutočnený v roku 2024, výnimku tvorí len kategória Mimoriadne ocenenie za celoživotný prínos.

Nominácie sú otvorené v nasledujúcich ôsmich kategóriách, ktoré odrážajú široké spektrum spoločenského života:

- Vzdelávanie a veda,
- Umenie a kultúra,
- Rozvoj športu,
- Zdravotníctvo a sociálne veci,
- Rozvoj občianskej spoločnosti,
- Férové podnikanie,
- Mimoriadny čin,
- Mimoriadne ocenenie za celoživotný prínos.

Vyhlasenie ôsmich laureátov sa uskutoční na slávnostnom galavečeri 20. marca 2025 v Slovenskom komornom divadle v Martine. Tento večer bude oslavou inšpiratívnych ľudí a ich príbehov, ktoré prispievajú k pozitívnemu rozvoju našej spoločnosti.

Pomôžte objaviť a oceniť výnimočných ľudí, ktorí robia naše kraje lepším miestom na život.



» ren

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

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

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA
Tvrdé 60€/prms Mäkké 40€/prms
0948 158 922

U NÁS SA CENY NEZMENILI!
Ponúka DOVOZ VÁŠHO KVASU ZDARMA od 300 litrov
www.palenicahandlova.sk
Pálenica Handlova
0949 494 359
Prievádzská cesta (vedľa Shell stanice) Handlová

www.rekostavsk.sk
REKOSTAV ss-vp, s.r.o.
P. Jilemnického 1087/1
966 81 Žarnovica
mobil: 0918 389 415
maslenova@rekostavsk.sk
ŠIROKÝ VÝBER TOVARU PRIAMO NA PREDAJNI

REVSTAV
Vykonávame:
✓ KOMPLETNÁ STRECHA, KROVY
✓ FASÁDY
✓ REKONŠTRUKCIA KÚPELNE, OBKLADY, DLAŽBY...
0950 258 308 / revta94@gmail.com

Kurzy SBS
v Žiari nad Hronom
Možnosť úhrady kurzovného úradom práce pre nezamestnaných aj zamestnaných v plnej výške.
Termín od 17. 3. do 24. 3. 2025
Informácie na tel: 0907 782 999, prípadne na www.areasecurity.sk

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

KANALIZÁCIA A KRTKOVANIE ODPADOV ZH-ZC-NB
// kamerový prieskum a určenie trasy kanalizácie, opravy poškodených potrubí //
MONTÁŽ: ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJOK
VYHLADANIE ÚNIKU VODY
PORUCHOVÁ SLUŽBA
0903 397 668
bytspolservis@gmail.com

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM V CENE
Volajte 0908 131 199

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

EV 6215/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

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.sk



DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

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



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30330	HĽOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVIČKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DICA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KL	24900	KOŠICKO okolie	
IS	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	



pre SPOLOČENSTVÁ VLASTNÍKOV BYTOV (SVB)

Stavebné bytové družstvo, ktoré má už takmer 65 ročné skúsenosti so správou bytov a bolo ako prvé v Žiari nad Hronom registrované ako profesionálny správca v registri správcov chystá v tomto roku zásadnú zmenu koncepcie vo vzťahu k SVB. Posledných 15 rokov sme "správu" pre SVB odmietali. Všetky domy v našej správe, až na jednu výnimku, spravujeme na základe Zmluvy o výkone správy (100% zodpovednosť na strane správcu, v prípade SVB nesie celú zodpovednosť predseda SVB a ručí za ňu celým svojím majetkom). Mandátne zmluvy na vedenie účtovníctva sme nepovažovali a svojim spôsobom aj naďalej nepovažujeme za plnohodnotnú náhradu správy v našom profesionálnom ponímaní. Napriek vyššie uvedenému by sme chceli vyskúšať niečo, čo by mohlo byť pre SVB zaujímavé bez toho, aby bolo nutné SVB likvidovať, čo vieme tiež zabezpečiť, a to za najnižšiu cenu, aká je možná. V opačnom prípade nie je možné podpísať Zmluvu o výkone správy (problém tzv. "dvojitej správy").

Čo teda ponúkame?

Cenu služby pre SVB nie vyššiu, ako ponúkajú iné podobné subjekty poskytujúce dané služby
- k tomu bezplatné poradenstvo v oblasti platnej legislatívy pre orgány SVB (ktoré sú až na malé výnimky nefunkčné = absencia predsedu SVB, nefunkčná alebo nekompletná "Rada" a pod., prípadne nevolenie orgánov SVB každé 3 roky a iné), výraznú zľavu na komplexné poistenie domu a vlastníkov, nižšie ceny revízií, bežnej údržby, deratizácie, dezinfekcie, servisovania výťahov, preventívne protipožiarne prehliadky, havarijnú službu, upratovacie služby ako aj sprostredkovanie financovania obnovy bytového domu formou úveru zo ŠFRB. Je len na Vás, ktorú variantu si vyberiete.

ROZHODUJÚ VLASTNÍCI, ZABEZPEČUJEME MY, v súlade s platnou legislatívou SR.
Blížšie informácie: mihok@sbdzh.sk, +421 905 401 918

Záhradné služby. Údržba záhrad. Strihanie živých plotov. Orez stromov. Výrub rizikových stromov. Čistenie pozemkov. Likvidácia drevenej hmoty.
Obhliadky záhrad sú bezplatné. ☎ 0949 699 609

ADAM KRTKO S.R.O.
•čistenie kanalizácie,
•lapačov tukov
•kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606

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**

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

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

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587
NON-STOP
☐ Čistenie kanalizácií a odtokov
☐ Inšpekcia potrubia kamerou
☐ Čistenie lapačov tukov
☐ Tlakové skúšky potrubia
☐ Bežvýchopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
☐ Frézovanie kanalizačných potrubí
☐ Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
☐ Lokálne bezvýkopové opravy

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov
Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/m zdarma
MONTÁŽ V CELEJ SR
tel: 0907 265 361

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?
• Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
• 16 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
• Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
• Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby
volajte ☎ 0903 419 623

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤI KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**
0948 012 507 • www.profikominy.sk

PERGOLY
• BIOKLIMATICKÉ naklápacie lamely
• strecha s polykarbonátom
• strecha so sklom
• strecha rolovacía
• 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

24. januára 1458
Matej Korvín sa stal kráľom Uhorska.
Výročia a udalosti



CENOVÁ

REVOLÚCIA

POKRAČUJE



Už v novembri sme ako prví
znížili ceny o výšku **DPH**
A NAĎALEJ

ZNIŽUJEME CENY
MNOŽSTVA PRODUKTOV



Znižovanie DPH znamená zľavu z celkovej pôvodnej predajnej ceny výrobku minimálne v sume rovnajúcej sa zníženej sadzbe DPH z 10 % na 5 % a z 20 % na 19 %.
Spoločnosť Lidl Slovenska republika s.r.o. si plní všetky povinnosti v zmysle platných právnych predpisov, vrátane daňových povinností.

Nezabudnite na daň z motorových vozidiel

Finančná správa (FS) rozposlala vyše 202 tisíc daňovým subjektom predvyplnené daňové priznania (DP) k dani z motorových vozidiel (DzMV) za zdaňovacie obdobie 2024. DP je potrebné podať a daň zaplatiť do 31. januára 2025.

Finančná správa už siedmykrát zaslala daňovníkom elektronicky vygenerované predvyplnené DP k DzMV. „V uplynulých dňoch sme ho rozposlali 202 746 daňovým subjektom, čo predstavuje nárast o 7 963 v porovnaní so zdaňovacím obdobím 2023, kedy sme rozposlali 194 783 predvyplnených DP,“ informuje inštitúcia a dodáva, že týmto opatrením chce zjednodušiť plnenie daňových povinností zo strany daňových subjektov. „Dostali ho subjekty, ktoré majú aktívnu elektronickú schránku na portáli FS (PFS) a podali DP za zdaňovacie obdobie roku 2023. Automaticky vygenerované dáta z informačného systému si nájdú v osobnej internetovej zóne na PFS. Na DP je vypočítaná aj aktuálna sadzba dane. Ak sa nič oproti minulému roku nezmenilo, daňovník údaje skontroluje a DP podá najneskôr do 31. januára 2025,“ približuje FS.

Kto daňové priznanie k DzMV podáva?

Daňové priznanie k DzMV podávajú daňové subjekty, ktoré používajú vozidlo evidované v SR na podnikanie. „Používaním vozidla na podnikanie sa rozumie skutočné používanie vozidla na podnikanie, účtovanie o vozidle v zmysle zákona o účtovníctve, evidovanie vozidla v daňovej evidencii

a uplatňovanie výdavkov spojených s používaním vozidla. Všetky daňové subjekty, ktoré sú povinné komunikovať s FS elektronicky - platitelia DPH, právnické osoby zapísané v obchodnom registri, fyzické osoby - podnikatelia, musia podať toto DP výhradne elektronicky. Ostatné subjekty môžu priznanie doručiť aj osobne, alebo poslať poštou na daňový úrad - napríklad občianske združenia, ktoré majú oprávnenie na podnikanie a nie sú zapísané v obchodnom registri,“ objasňuje FS.

Treba ho skontrolovať a doplniť

Predvyplnené DP k DzMV si subjekty nájdú v osobnej internetovej zóne na PFS. Dokument obsahuje identifikačné údaje daňovníka, zdaňovacie obdobie, druh DP aj samotný výpočet dane. „Aj takto vyplnené priznanie však musí daňovník skontrolovať a doplniť aktuálne údaje pre nové zdaňovacie obdobie 2024, ktoré neboli uvedené v DP za rok 2023, a preto nemohli byť v predvyplnenom DP zaznamenané. Pomôckou pre kontrolu a doplnenie údajov je návod uverejnený v obsahu správy, ktorý daňovník dostane spolu s vygenerovaným DP,“ uzatvára FS.



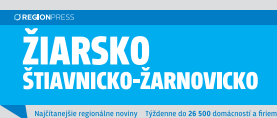
» ren

zdroj foto Cristhian_Adame_Photo pixabay

PREČO REKLAMNÁ INZERCIA U NÁS ???

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

**MY VIEME AKO
A VY VIETE PREČO**



Kontaktujte nás: 0907 877 860

Public auction s.r.o., so sídlom: Cintorínska 2696/1, 921 01 Piešťany

IČO: 44 449 844 zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu v Trnave, oddiel Sro, vložka č. 22790/T

oznamuje v zmysle zákona o dobrovoľných dražbách konanie opakovanej dražby nehnuteľností - 3. kolo:

1. Predmet dražby

Nehuteľnosti v katastrálnom území Banská Štiavnica, obec Banská Štiavnica, vedené Okresným úradom Banská Štiavnica, Katastrálny odbor, zapísané na LV č. 4827 ako „dom“ súp.č. 614, postavený na parcele C-KN parc. č. 3120 a pozemky parcely registra „C“ evidované na katastrálnej mape, parc.č. 3120 – Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 326 m², parc.č. 3122/1 – Trvalý trávny porast o výmere 3180 m², parc.č. 3122/2 – Ostatná plocha o výmere 154 m², parc.č. 3123 – Trvalý trávny porast o výmere 1040 m², parc.č. 3124 – Ovocný sad o výmere 6372 m² a pozemky parcely registra „E“ evidované na mape určeného operátu, parc.č. 973/1 – Trvalý trávny porast o výmere 11914 m², parc.č. 973/2 – Ostatná plocha o výmere 680 m², parc.č. 1002/3 – Trvalý trávny porast o výmere 671 m² a to celé v spoluvlastníctvom podiele 1/1, t.j. v celosti.

**Najnižšie
podanie:**

152 000€

Dátum konania dražby:

29.1.2025

Miesto konania dražby:

Notársky úrad
JUDr. Ingrid Mazúrová Šoltesová
Skuteckého 17
974 01 Banská Bystrica

Čas otvorenia dražby:

10.00 hod.

Viac informácií získate na www.publicauction.sk alebo na tel. č. 0915 677 666.

www.moriak.sk
MORKY PETRÁNEK s.r.o.

☎ 0911 593 555
✉ moriak@moriak.sk

**FARM
ČREMOŠN**
Dovezieme až k Vám

**POZOR
AKCIA JANUÁR**

**GAZDOVSKÉ
OČISTENÉ
MORKY A MORIAKY 4,70 - 5,20 €/k**

Akcia pl

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30%

Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH

-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,92 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

25. januára 1961

John Fitzgerald Kennedy uskutočnil prvú prezidentskú televíznu tlačovú konferenciu **vysielanú naživo**.

Výročia a udalosti

			7	9				
S		6		4	5		9	
U		9				4	5	8
2		7		5				4
D			4	2			9	
O		3	5	4	6			
K				7		2		
U				2		5	7	6



Ziarsko.sk



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JANUÁROVÉ PONUKA



13,99

EUROBOX 62 L

Rozmery: 60 × 40 × 32 cm; nosnosť: 40 kg;
farba: čierna, sivá. OBI č. 1081553 a i.

15 kg



~~47,99~~ 15 kg

-12 €

35,99 15 kg

PRIMALEX EXTRA MATT

Vnútrotný maliarsky náter, extra hlboký mat, dokonalá krycia schopnosť a belosť, antireflexný, umývateľný povrch. OBI č. 2561744



22,99 od 3 ks

KOVOVÝ REGÁL¹

Rozmery: 180 × 90 × 40 cm, bezskrútkový, pozinkovaná oceľ, nosnosť 175 kg/polica. OBI č. 2327856 a i.



6,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „GRIZZLY“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m².
OBI č. 1060961

~~10,99~~ m²

-18 %

8,99 m²

DLAŽBA „YORK HONEY“

Mrazuvzdorná. Do interiéru aj exteriéru. Vzhľad dreva, matný povrch. Rozmery: 15,5 × 62 cm, hrúbka: 7 mm.
OBI č. 2425163



~~104,99~~

-25 €

79,99

VHODNÉ ZÁRUBNE TU
OBI č. 1736396, a i.
114,99 € od

INTERIÉROVÉ DVERE „PALLMER“²

Dostupné veľkosti 60, 70, 80 a 90 cm, pravé/ľavé prevedenie, stabilizačná výplň voštiny, orech taliansky.
OBI č. 2179877 a i.

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Cena od 3 ks.

²Cena bez zárubne a kovania.

Platí od 17. 1. do 31. 1. 2025 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

NÁRODNÁ AKCIA

Získajte ZDARMA PÁR turmalínových ponožiek stimulujúcich mikrocirkuláciu!

Zbavte sa zápalu, opuchu, bolesti a necitlivosti a svalových krčov za menej ako 20 minút!

Ak trpíte obehovými problémami, krčvovými žilami, bolesťami nôh, stuhnutými rukami, artritídou, bolesťami chrbta, kolien či inými ochoreniami kĺbov a svalov – zaobstarajte si ponožky s turmalínovým vláknom, ktoré môžu pomôcť zlepšiť zdravie celého organizmu.

Zlepšujú mikrocirkuláciu krvi

Tajomstvom účinnosti vlákien, z ktorých sú tieto ponožky ušité, je ich prirodzená schopnosť vyvolať v Tradičnej čínskej medicíne na zlepšenie krvného obehu. Hovoríme o turmalínových vláknoch, ktoré po aktivácii telesným teplom rozširujú svoju molekulárnu štruktúru a vyzarujú zdravé infračervené vlny.

Úľava od bolesti od prvého použitia

Účinnok umocňujú akupresúrne výstupky, ktoré pôsobením na reflexné body na chodidlách stimulujú činnosť orgánov a tkanív celého tela. Tým, že turmalínové cirkulačné ponožky týmto spôsobom zlepšujú mikrocirkuláciu, eliminujú bolesti kĺbov, artrózu, zápal a bolesti svalov, takže zlepšenie pocítite okamžite!

„Je to ako rehabilitačné ošetrenie s infračervenou lampou“

Takto vysvetľuje účinky turmalínových cirkulačných ponožiek odborník.

Ponožky s turmalínovým vláknom odporúča turistom, pútnikom, starším ľuďom a všetkým, ktorí celý deň stoja na nohách. Vďaka magnetickým akupresúrnym výstupkom poskytujú ponožky aj úľavu od bolesti chrbta, artrózy, reumatizmu a obmedzeného krvného obehu (studené ruky, nohy, prsty).

„Terapia infračervenými vlnami sa na lekárskech klinikách používa už roky pri ochoreniach obehového systému. Fyzioterapeuti ho využívajú na urýchlenie rekonvalescencie, ale aj pri zložitých operáciách, zlomeninách kostí, implantácii kĺbových protéz, pri srdcovom zlyhávaní, hypertenzii a mnohých iných ochoreniach. Používajú infračervené žiarenie, pretože lepší prietok krvi znamená úľavu od bolesti a rýchlejšiu regeneráciu.“

Záchrana pre opuchnuté a bolestivé nohy

Ľudia s bolesťou a opuchom chodidiel, nôh a rúk, ktorí nosia turmalínové cirkulačné ponožky, pocítia úľavu už po 20 minútach. Po prvom týždni používania bolesť a opuch nadobro zmiznú.

Zmierňuje bolesti chrbta a ďalšie

Aneta z Košíc Už v prvom týždni používania sa zbavila bolesti krížov. „Kvôli bolesti chrbta som vstávala z postele zhrbená a potom ma to cez deň

bolelo. Po pár dňoch spánku s týmito ponožkami na nohách som mohla normálne vstať, chodiť rovno a už ma to nebolelo. Keď je teplo, chodidlá ochladzujú, keď je chladno, zahrejú. Je úžasné, ako to funguje.“

Kamila B rozpráva, ako jej ponožky pomohli zbaviť sa dlhotrvajúcej vazomotorickej poruchy:

„Problémy s krvným obehom sa začali, keď som mala 40 rokov, a v priebehu rokov sa to len zhoršovalo. Moje prsty na nohách a rukách boli neustále studené, zmodrali, potom prišlo začervenanie a paralyzujúca bolesť. Nemohla som chodiť ani držať nič v rukách. Skúšala som hrejivé masťky, masáže, obklady, prípravky z lekárne – nič nepomáhalo. Potom som objavila tieto ponožky. Kto by to bol povedal, že niečo také pohodlné a príjemné na každodenné nosenie vyrieši moje problémy.“

„Celý život v autoservise. Často som ležal na mokrom betóne alebo stál v kanáli, keď bolo treba niečo opraviť v podvozku. Na dôchodku ma začalo bolieť všetko – kolena, chrbát, ramená, neustále ma trápilo lumbago. Moja žena dala tieto ponožky. Povedala, že pomáhajú pri obehu a zápaloch. Bolesť bola preč už v prvom týždni nosenia. Najprv som ich nosil len na noc, no nakoniec som cítil, že mi zmierňujú všetky neudhy, začal som ich nosiť každý deň. Mám niekoľko párov a už nemám problémy s bolesťami kĺbov, nepúchajú mi

nohy, netrápi ma ani chrbát a lumbago,“ hovorí. **Róbert L. z Trnavy.**

Bezpečné infračervené vlny generované turmalínovými vlákнами stimulujú prietok krvi a dodávajú tkanivám kyslík. Už po niekoľkých minútach nosenia týchto cirkulačných ponožiek sa aktivuje obeh, čo má za následok uvoľnenie a zmenšenie opuchov. Po 20 minútach používania ponožiek zmizne bolesť, necitlivosť, brnenie a pichanie.

Aj pre diabetikov

Dôležité upozornenie pre diabetikov, ktorým sa odporúča nenosiť bežné ponožky, pretože môžu obmedzovať krvný obeh a spôsobovať bolesti, krčvové žily, necitlivosť, v extrémnych prípadoch až nekrózu končatín: **ponožky s turmalínovým vláknom nestláčajú lýtka, neblokujú prekrvenie nôh a chodidiel, neprekrujú bez problémov kyslík a vyzivujú bunky kĺbov a svalov.**

ZAHRIEVACIE TURMALÍNOVÉ PONOŽKY sa odporúčajú pri:

- neuropatii • cukrovke • nadváhe • svalových krčoch • nespavosti
- studených rúk a nôh • artritide • syndróme karpálneho tunela • bolesti chrbta a kolien • krčvových žilách • a iných neduchoch

Kvôli chýbe výrobcu bolo do centra dodaných 700 párov turmalínových ponožiek na klinické testovanie. Z logistických a administratívnych dôvodov sa výroba rozhodol poskytnúť nepoužitých 100 párov v originálnom, zapečatenom balení čitateľom na Slovensku prostredníctvom tohto článku.

Prvých 100 ľudí, ktorí sa prihlásia telefonicky na

042/321 79 04

získajú 1 pár TURMALÍNOVÝCH PONOŽIEK ZADARMO!

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

Ponožky sú v univerzálnej veľkosti, turmalínové vlákno je veľmi pružné a strečové.

Opísané produkty nie 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 nenahradzujú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.

ROZDÁVAME ZADARMO 100 BALENÍ

fytoľitického prípravku **PROSTOMO MAX** znižujúceho hypertrofiu prostaty, ktorý pôsobí až na 9 ochorení!

TOTO NIE JE CHYBA TLAČE

Ak ste sa narodili pred rokom 1973 a:

- máte obavy zo slabého, kvapôčkového, zuženého alebo prerušovaného prúdu moču,
- máte strach z úplného blokovania schopnosti močiť,
- trpíte bolesťami a pálením pri použití toalety, ktorých sa chcete definitívne zbaviť,
- ste unavený z naliehavého pocitu tlaku na močový mechúr,
- sa sťažujete na erektilnú dysfunkciu a slabú erekciu,
- máte pocit, že ste stratili kontrolu nad močovým mechúrom,
- trápí Vás neustála únava, nedostatok energie, nespavosť alebo podráždenosť,
- alebo trpíte inými chorobami...

...získajte svoj fytoľitický prípravok na zníženie hyperplázie prostaty, ktorý uvoľňuje sťahčnú močovú trubicu, umožňuje voľné a bezbolestné močenie a má zdraviu prospešný účinok na 9 rôznych ochorení spojených s hyperpláziou prostaty.

V sklade na odoslanie čaka 100 balení prelietavého, fytoľitického prípravku **PROSTOMO MAX**, ktorý znižuje hypertrofiu prostaty! Rozdame ich **ÚPLNE ZADARMO** podľa princípu „kto prv príde, ten prv melie“ komukoľvek, kto zavolá do **24.01.2025**. Dátum narodenia stačí potvrdiť ústne cez telefón.

Nechirurgická, neminvazívna receptúra, ktorá redukuje hyperpláziu

prostaty natrvalo odstraňuje bolesť, pálenie, pocit plného močového mechúra, obnovuje sexuálnu schopnosť a umožňuje regulovať denný rytmus močenia, ktorý je všeobecne známy z tlačie. Na zmiernenie príznakov zväčšenej prostaty stačí jedna minitablietka denne.

Selektívny účinok fytochemikálií na receptory tkaniva prostaty spôsobuje prirodzené zmršťovanie a zníženie hypertrofiu prostaty až o 78%. Dochádza k úľave, obľobkovaniu, uvoľneniu a zväčšeniu prievitu močovej trubice, čo uľahčuje močenie a zmierňuje bolesť a pálenie. Vďaka tomu sa frekvencia chodenia na toaletu znižuje 3-krát.

Ľadke svaly kavernózných teliesok penisu sú tiež uvoľnené, čo pomáha pri obnove sexuálnej vykonnosti.

Ide o najobľúbenejšiu a najefektívnejšiu metódu, akú kecy svetový líder v oblasti fytoľitických produktov vytvoril. Účinné látky obsiahnuté v prípravku prispôbujú svoje pôsobenie individuálnym potrebám organizmu a odstraňujú bolestivé ochorenia bez ohľadu na ich závažnosť a trvanie.

Prečo ROZDÁVAME fytoľitický prípravok na zníženie hyperplázie prostaty?

Nie sme charita. Očakávame, že táto propagačná kampaň sa stane známou po celej republike, vďaka čomu získame veľa nových zákazníkov.

Táto ponuka je záručená len do: **24.01.2025**

Fytoľitický prípravok, ktorý znižuje hypertrofiu prostaty **PROSTOMO MAX** nebude dostupný v lekárňach. ROZHODUJTE PORADIE PRIHLÁŠOK. Odporúčame Vám, aby ste sa podoňovali a zavolať na číslo: **042/321 79 06** hneď teraz, aby ste to stihli pred vyčerpaním **BEZPLATNÝCH** zásob.

POZOR: Ilimit je 1 BALENIE na domácnosť

Infolinka Pon - Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00

Mrkva je chutná i plná živín

Mrkva je koreňová zelenina, ktorú asi nie je potrebné veľmi predstavovať. Dostupná je u nás počas celého roka a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, je pevnou súčasťou našich jedálničkov.

Ako približujú odborníci, mrkva je veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín, akými sú karotenoidy či vláknina. Obsahuje tiež minerálne látky - napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. Pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovému procesu v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čím naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opalovanie. Žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu

pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie

Mrkvu by sme mali skladovať v chladničke. „Mrkvová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa, mala by sa rýchlo spotrebovať, pretože je krehká a rýchlo začne vädnuť,“ radia odborníci.

Použitie

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren

zdroj foto Couleur pixabay

Bezpečná lyžovačka a prvá pomoc

Lyžiarska sezóna je na Slovensku v plnom prúde. Ak sa aj vy chystáte sa na zimnú lyžovačku, mali by ste poznať pravidlá správania sa na lyžiarskej trati a pravdaže sa nimi aj riadiť. Jedným z nich je podľa bieleho kódexu aj povinnosť poskytnutia prvej pomoci.

Pri úraze na lyžiarskej trati je každý lyžiar povinný podľa svojich schopností a možností poskytnúť pomoc a bezodkladne oznámiť úraz prevádzkovateľovi lyžiarskej trate a / alebo Horskej záchrannej službe a / alebo inej oprávnenej osobe - lyžiarska služba, orgán verejnej správy, zotrvať na mieste úrazu do poskytnutia pomoci povereným zamestnancom prevádzkovateľa a/ alebo Horskou záchrannou službou.

Prvá pomoc

Odborníci zo Slovenského červeného kríža na sociálnej sieti radia, ako poskytnúť prvú pomoc pri zlomenine dolnej končatiny, ktorá je na lyžiarskych svahoch častým zranením. „Ak je končatina deformovaná, znehybníme ju podložením a aj obložením po stranách a privoláme pomoc. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatláčame, zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti, tak aby ich priemer bol väčší, ako vyčnievajúca kosť.

Ranu prekryjeme a nohu znehybníme,“ približujú odborníci a dodávajú, že znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Zároveň je podľa nich potrebné mať na pamäti, že zlomeninu nikdy nenaprávame.

Nezabudnime na protišokové opatrenia

Rovnako je dôležité nezabúdať na to, že u postihnutého až do príchodu zdravotníkov treba dodržiavať protišokové opatrenia:

- Brániť stratám tepla.
- Upokojiť zraneného.
- Nedávať nič jesť a piť - smäd je možné potlačiť navlhčením pier.
- Tíšiť bolesť – ošetriť rany a znehybníť zlomeniny.
- Zabezpečiť transport – teda bezodkladne zavolať horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).



» ren

zdroj foto mitjamikol pixabay

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
22,00 € → **19,80 €**
3D LASEROVÝ PROJEKTOR PRO ASTRONAUT GALAXY + DIALKOVÉ OVLÁDANIE
-10%

decorem.sk
179 € → **161,10 €**
ESPO LÁTKOVÉ OTOČNÉ KRESLO-TMAVOSEDÁ
-10%

Využite kód:
OPLATISA10
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE
PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMysel

HYUNDAI MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na bytovanie

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

čujte.sk

Piešťany - vyhľadávané kúpeľné mesto

www.cujte.sk

Hľadáme kolegov

- Pasterant
- Vodič

Pre viac info navštívte **www.pdlovvicatrubin.sk/praca**

ALACO, s.r.o.
Priemyselná 873
966 01 Hliník nad Hronom

prijme pracovníka na TPP do zamestnania na pozíciu

ZLIEVAČ / FORMOVAČ

Náplň práce:

- obsluha formovacích strojov na výrobu hliníkových odliatkov, odlievajúcich do pieskových foriem
- prax v pieskovej zlievarni veľkou výhodou

Ponúkame:

- práca na 2 zmeny/víkendy voľne
- preplácanie dopravy, stravovanie
- dochádzkový bonus
- práca v stabilnej rodinnej firme

Termín nástupu: ihneď
Nástupný plat: od 1300 Eur/brutto

Kontakt: Ing. Eliška Andrášiková
eandrasikova@alaco.sk, 0949 194 903

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ LINKY

od 13€

PODĽA KVALIFIKÁCIE BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, prepĺáčané sviatky

Nemecká pracovná zmluva Nemecké sociálne poistenie Vybavíme všetko potrebné pre prácu Možnosť turnusov Ubytovanie zabezpečené Stabílne celoročná práca

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

58-0002

Stannah

Nový rok, nové príležitosti!

Spoločnosť Stannah ponúka **DARČEKOVÚ KARTU v hodnote 500 €** za objednávky uskutočnené do 2.2.2025. *

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.

*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

91-0001

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

www.bombafasada.sk

+421 905 148 393

info@bombafasada.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé polovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

66-002

46-0006

REGIONPRESS

ONLINE MARKETING

Viditeľnosť v **GOOGLE** vyhľadávani...
Oslovte **NOVÝCH** zákazníkov...
Zvýšte **SVOJE** predaje...

www.regionpress.sk

INZERCIA

TLAČ

DISTRIBÚCIA

ONLINE

DAJTE O SEBE VEDIETĚ

ŽIARSKO

Štiavnicko - Žarnovicko

0907 877 860

zabenska@regionpress.sk

DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV
ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK
ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.