

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Pozor na ďalší podvodný mail

Finančná správa (FS) opäť upozorňuje na podvodníkov, ktorí sa snažia oklamať verejnosť. Objavil sa ďalší email, v ktorom útočníci posielajú falošnú informáciu o údajnom nároku na vrátenie dane za rok 2024.

Finančná správa opäť apeluje na občanov, aby sa nenechali nachytať, v žiadnom prípade na uvedený email nereagovali a neklikali na žiadne odkazy. Odosielateľ podvodných emailov pod hlavičkou finančnej správy informuje adresátov, že po preskúmaní „daňových údajov za rok 2024“ im vznikol nárok na vrátenie dane. To sa má udiť automaticky, ľudia však majú možnosť po kliknutí na odkaz upraviť svoje platobné údaje. „Finančná správa informuje

verejnosť o týchto podvodných praktikách najmä preto, aby občania zbytočne neprichádzali o svoje peniaze. Finančná správa takýmto spôsobom s daňovými subjektmi nekomunikuje. Preto odporúčame na takéto emaily nereagovať, neklikáť na priložené linky a prípadne sa obrátiť na políciu,“ radí inštitúcia a upozorňuje, že email nie je jediný komunikačný kanál takýchto podvodníkov. Často zasielajú aj podvodné SMS s rôznym textovým znením. „Finančná správa upozorňuje ľudí, aby boli obozretní a neverili týmto podvodným správam. V prípade potreby môžu kontaktovať naše call centrum na čísle 048/4317 222.

Upozornenie na vrátenie dane



Ukážka podvodného mailu. zdroj FS

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt:
kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

POŇUKAM TVRDÉ PALIVOVÉ DREVO
metrovica BUK, DUB, HRAB, IPRM - 60EUR s dopravou

POLIENKA ULOŽENÉ
na paletu: 1 x 1 x 1,5m POZOR: drevo je ukladané, NIČ sypané!
IPRM - 90EUR s dopravou
BUK, DUB, HRAB: 25cm, 33cm, 50cm

Tel.: 0919 069 263

LUBOSSTAV

STAVEBNÉ PRÁCE

Rekonštrukcia bytov, RD
maľovanie, stierkovanie,
opravy a úpravy,
pokryvanie strechy
obklady, dlažby /zámkové.../,
sadorokartón, zateplovanie

0907 246 694

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

www.rekostavsk.sk

REKOSTAV ss-vp, s.r.o.

P. Jilemnického 1087/1
966 81 Žarnovica
mobil: 0918 389 415
maslenova@rekostavsk.sk

- krby
- krbové vložky
- kachle
- sporáky
- záhradné krby
- komíny

ŠIROKÝ VÝBER TOVARU PRIAMO NA PREDAJNI

Ošetrovanie a rez stromov

Arboristika

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

0904 842 323 www.citytrees.sk

ŽALÚZIE
ROLETY, SIEŤKY

DODÁVKA + OPRAVA

0903 810 097, hronkol@gmail.com

Záhradné služby. Údržba záhrad. Strihanie živých plotov. Orez stromov. Výrub rizikových stromov. Čistenie pozemkov. Likvidácia drevnej hmoty.

Obhliadky záhrad sú bezplatné. 0949 699 609

TEPOVANIE A ČISTENIE

Kärcher technikou, Bytový nábytok, interiérové čistenie, Kancelárie, kuchyne

0904 838 832

ADAM KRŤKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH

ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

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

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
- výchopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bežvýchopové opravy

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA

Tvrde 60€/prms
Mäkké 40€/prms

0948 158 922

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

MONTÁŽ: ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJOK

VYHĽADANIE ÚNIKU VODY

PORUCHOVÁ SLUŽBA
0903 397 668
bytspolservis@gmail.com

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

**FRÉZOVANIE
A VLOŽOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka
komínov od 15€/m zdarma

**MONTÁŽ
V CELEJ SR**

tel: 0907 265 361

ŠTAHOVANIE
profí

SUVKA

Žiar nad Hronom

Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profí.sk

**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



VÝBEROVÉ KONANIE

Obec Sklené Teplice v zmysle zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov
vyhlasuje
výberové konanie na obsadenie funkcie

Riaditeľa/riaditeľky Základnej školy Sklené Teplice

Kvalifikačné predpoklady:

pedagogická spôsobilosť požadovaná na stupeň a odbor vzdelania pre príslušný druh a typ školy podľa zákona č. 138/2019 Z. z. a vyhlášky č. 173/2023 Z. z., ktorou sa ustanovujú kvalifikačné predpoklady a osobitné kvalifikačné požiadavky pre jednotlivé kategórie pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov.

K prihláške do výberového konania je potrebné priložiť tieto doklady:

- štruktúrovaný profesijný životopis,
- doklad o najvyššom vzdelaní (overená kópia),
- doklad o absolvovaní 1. atestácie alebo jej náhradnej formy (overená kópia),
- potvrdenie o dĺžke výkonu pedagogickej činnosti (minimálne 5 rokov pedagogickej činnosti),
- písomný návrh koncepcie rozvoja školy,
- potvrdenie o telesnej a duševnej spôsobilosti,
- čestné vyhlásenie uchádzača o bezúhonnosti podľa § 15 zákona č. 138/2019 Z.z.
- čestné vyhlásenie o neodvolaní z funkcie riaditeľa školy v zmysle § 3 ods.7 písm. a), c) a e) a ods. 8 písm. c) zákona č. 596/2003 Z. z.
- čestné prehlásenie o pravdivosti všetkých údajov uvádzaných v žiadosti a jej prílohách

Prihlášku a požadované doklady do výberového konania je potrebné doručiť v označenej obálke „Výberové konanie - riaditeľ ZŠ“ „Neotvárat!“

do 12. februára 2025 na adresu:
Obec Sklené Teplice, 966 03 Sklené Teplice 161.

30. januára 1649

bol **popravený anglický kráľ Karol I.**, z Anglicka sa stala republika vedená Oliverom Cromwellom.

Výročia a udalosti



Súkromná stredná odborná škola pre autoopravárov a inštalatérov v Žiari nad Hronom

Autoopravári na praxi v Autohause v Mníchove - voľno časové aktivity - zážitky



Mercedes-Benz Museum - Stuttgart



BUGATTI - MOTORWORLD - München



PORSCHE Museum - Stuttgart

➤ **Autoopravár(-ka) - mechanik** (výučný list)

➤ **Inštalatér(-ka) - voda, plyn, kúrenie a obnoviteľné zdroje energií** (výučný list)

- teoretické a praktické vyučovanie prebieha v Žiari nad Hronom, štúdium je bezplatné
- v 1. ročníku pracuješ v našich dielňach v Žiari nad Hronom na nových technických zariadeniach
- v 2. a 3. ročníku pracuješ na zmluvných pracoviskách firiem v regióne Žiar nad Hronom, Kremnica, Banská Štiavnica, Žarnovica, Nová Baňa, Zvolen, Banská Bystrica, Handlová s finančným odmeňovaním
- v 2. alebo v 3. ročníku môžeš absolvovať plne hradenú prax v Mníchove cez program ERASMUS+
- po absolvovaní praxe v zahraničí, môžeš ísť na platenú brigádu k našim partnerom v Mníchove
- po vyučení môžeš u nás pokračovať v nadstavbovom štúdiu a získať maturitu alebo ísť pracovať aj ako živnostník

Deň otvorených dverí - info - 0905 606 940



• e-mail: riaditel@ssosziar.sk

www.facebook.com/ssosziar.sk



www.instagram.com/ssosziar.sk

• web





RETRO
týždeň

35% ZĽAVA
1.79**
1.15 (1l = 4,60)
Smotana na šľahanie
250 ml



49% ZĽAVA
2.97*
1.49
Guľatozrná ryža
1 kg lupaná



33% ZĽAVA
3.40***
2.25 (1kg = 9,00)
Horalky
5 x 50 g = 250 g



37% ZĽAVA
1.99*
1.19 (1l = 0,79)
Vinea
1,5 l
biela/červená
+ záloh za obal 0,15 €



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 1. DO NEDELE 2. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

51% ZĽAVA
~~2.47~~
1.19
Mandarínky
cena za 1 kg



veľký kaliber

vhodné na šťavu

LIDL
STÁNOK
DENNE ČERSTVE

50% ZĽAVA
~~9.90***~~
4.89
Konzumné zemiaky neskoré
10 kg balenie
neprané
varný typ B - prílohové



1 kg iba
0.49

10 kg balenie

32% ZĽAVA
~~6.35~~
4.29
Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



SUPERCENA
2.49 (100 g = 1,71)
Halloumi
225 g
syr na grilovanie z Cypru,
rôzne druhy



ERIDANOUS
SPECIALLY
INSPIROVANÉ
GRÉCKOM



*Odpovedajúca bežná maloobchodná predajná cena výrobku.
**Zlva uhraná z malého/veľkého predajného ceny, t.j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 7. 1. 2025.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.
Ponuka tovaru platí od 27. 1. do 2. 2. 2025 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
50 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

Vychádzame na recyklovanom papieri

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, Hlinik nad Hronom, Janova Lehota, Jastrabá, Kosorín, Kremnica, Lovča, Lovčica - Trubín, Lutla, Piteľová, Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnava Hora, Vyhne, Hodruša - Háme, Vyhne



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

Prošba o pomoc: Prosimé 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-ŠALANSKO
- HC 30330 HLHOVCEKO-SEREĎSKO
- KM 16450 KOMÁRŇANSKO
- LV 30580 LEVICKO
- MA 29680 MALACKO
- NR 54170 NITRIANSKO
- NZ 35050 NOVOZÁMČOCKO
- PK 22970 PEZINSKO
- PN 41870 PIEŠŤANSKO-NM-MY
- SC 35420 SENECKO
- SE 36750 SENICKO-SKALICKO
- TO 41930 TOPOĽČANSKO-PE-BN
- TN 60750 TRENČIANSKO-DCA-HL
- TT 49930 TRNAVSKO
- ZM 20930 ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

- BB 56200 BANSKOBYSTRICKO-BR
- KY 29300 KYŠUCKO-CA-KM
- LI 37270 LIPTOVSKO-LM-RK
- LC 30860 LUCIENCKO-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-B5
- 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
- KS 24900 KOŠICKO okolie
- SL 12940 ĽUBOVNIANSKO
- MI 31260 MICHALOVSKO-TV-SO
- PP 41520 POPRADSKO-KK
- PO 49940 PREŠOVSKO-SB
- SN 32540 SPIŠSKO-LE-GL

Bezpečný nákup liekov na internete

Ak plánujete kúpiť lieky online, uistite sa, že nakupujete iba cez schválené a registrované internetové lekáreň. Tieto stránky musia mať na webe bezpečnostné logo, ktoré po kliknutí vedie na stránku ŠÚKL so zoznamom registrovaných lekární. Na sociálnej sieti na to upozorňuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL).

„Budte obozretní pri podvodných reklamách, ktoré ponúkajú lieky za neuvěřiteľne nízke ceny alebo bez potreby lekárskeho predpisu. Tieto reklamy sú často manipulatívne a môžu vás viesť k nákupu nelegálnych alebo falšovaných liekov,“ uvádza ďalej ŠÚKL.

Aké lieky môžete kúpiť na internete?

Prostredníctvom internetového výdaja je možné zakúpiť iba voľnopredajné lieky, ktoré sú registrované v SR a nie sú viazané na lekársky predpis. Lieky na predpis môže vydávať len osoba s vysokoškolským vzdelaním v odbore farmácia, a to len v kamennej lekární.

Riziko falšovaných liekov

„Pri nákupe liekov mimo legálneho reťazca existuje vysoké riziko, že sa dostanete k falšovaným liekom. Tieto

lieky môžu obsahovať nebezpečné látky ako jedý na potkany, cement, ťažké kovy, nemrznúce zmesi alebo farby na steny, ktoré sú nebezpečné pre zdravie,“ popisujú odborníci a upozorňujú, že falšované lieky môžu obsahovať:

- Nesprávnu účinnú látku.
- Nezistenú nebezpečnú účinnú látku.
- Žiadnu účinnú látku.

Pozor!

„Užívaním falšovaných liekov môže dôjsť k predávkovaniu alebo zhoršeniu zdravotného stavu,“ uzatvára ŠÚKL.



» ren zdroj foto Pexels pixabay

DOVOZ NA ADRESU

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

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

Zľava na materiál 40%

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
- montáž trojvrstvových fasádnych komínov
- Frézuje po celý rok - samotná realizácia cca 6 hodín

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

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

0950 266 604

Oprava komínů GRÁTIS

Zľava pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

www.moriak.sk

0911 593 555
moriak@moriak.sk

FARMA ČREMOŠNÉ

Dovezieme až k Vám

POZOR AKCIA JANUÁR

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

Akcija platí do vypredania zásob

ZASKLENIE

rámový a bezrámový systém

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

NOVINKA
VONKAJŠIE ŽALÚZIE NA OKNÁ

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠŇNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

		8	9	3	6	2
S					8	
U						1
D	4	5		3	9	
O		1			5	
K	2	3				
U				2		1
	5	3	1			

			3	2		
S	1			6		4
U	3			9		6
D		9	1			
O		2		8	9	7
K		1		6		4
U	4	7				
	6			8		2
	3	9				

Máte svoju webovú stránku?

Urobíme Vám kompletnú servisnú prehliadku ZDARMA

Sme Google partneri

0907 877 860

Keď človek dostáva, musí sa vedieť aj podeliť

„Je to ako sen,“ hovorí Emmanuel o niekoľkých vreciach s ryžou, kukuricou, fazuľou a o bandaskách s olejom. „Keď sme museli narychlo utiecť z našej dediny, nemohli sme si so sebou zobrať nič. Teroristi útočia v našej oblasti a zničili nám dom, aj domy našich susedov. Prišli sme o všetko,“ opisuje otec dvoch detí, ktorý do svojej rodiny prijal aj troch synovcov.

Emmanuel je jedným z viac ako dvoch miliónov ľudí, ktorí kvôli hrozbe nájazdov, rabovania a bezhlavého zabíjania museli opustiť svoje domovy.

Vysídlené rodiny hľadajú bezpečie v mestách, kde lepšie funguje ochranná zložka štátu. Bývajú v provizórnych utečeneckých táboroch. Aj Cirkev otvorila svoje brány a zriadila núdzové ubytovanie vo svojich budovách a areáloch. O vysídlenecov sa stará duchovne i materiálne.

Medzi vysídlencami sú aj katechéti ako Emmanuel. Pred útekem pracoval vo farnosti v meste Nouna, kde vyučoval náboženstvo a sprevádzal ľudí vo viere aj v každodennom živote. V Burkiné Faso je viera veľmi mladá – kresťanstvo sem prišlo len pred 125 rokmi. „Rodina katechéty je u nás srdcom kresťanského spoločenstva. Jeho dom

je otvorený pre všetkých. Ak má rodina katechéty čo jesť, potom má čo jesť celé spoločenstvo,“ vysvetľuje Emmanuel.

Balík s potravinami vystačí jeho rodine na šesť mesiacov. „Keď sme sa dozvedeli, že existuje pomoc pre vysídlených katechéty, boli sme takí šťastní,“ spomína Emmanuel. Základné potraviny dostali od nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá sa postarala o obživu pre tridsiatku rodín katechéty na úteku.

Emmanuel sa teší: „Som veľmi rád, že sa budem môcť podeliť o jedlo aj s ostatnými núdznými. Keď dostávate, musíte sa vedieť aj podeliť. Evanjeliu nám hovorí: zadarmo ste dostali, zadarmo dávajte. Ďakujeme všetkým darcom. Nech vás Boh požehná a daruje vám pokoj.“

www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN

RELAX CENTRUM relax pod jednou strechou.

Služby:

- Solná jaskyňa
- Vírivka
- Sauna fínska, parná, infra
- Masáže

ajurvedské masáže, klasické masáže, mäkké techniky, banky, lávové kamene, madero

Súkromie pre klientov
procedúry sú na objednávku ↓

Objednať sa môžete na
tel.č. 0948 027 078
email: info@aluma.sk

Relax Centrum
Dlhá 64, 953 01 Zlaté Moravce

www.relaxcentrumzm.sk

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 tvoria 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

ZIMNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 V 1

31,91 EUR

30,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

39,98 EUR

47,05 EUR

užívaní 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 hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, 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 známkov 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.

Chystáme netradičné dezerty

Upečte si chutné mrkvové koláče

Jablkové či slivkové koláče pečieme bežne. Avšak napríklad taký mrkvový koláčik sa neobjavuje na našich stoloch až tak často a je to možno škoda, pretože skutočne výborne chutí. Mrkvu kúpime v našej obchodnej sieti počas celého roka, tak prečo ho nevyskúšať?

Mrkvová hrnčeková torta či koláč

Suroviny:
Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrnček cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škoricca mletá

Krém: 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškového trstinového cukru

Na ozdobenie: posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne



Ilustračné foto.

[zdroj fotokreativkama pixabay](#)

(výber je na vás, podľa vašej chute)

Postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame na jemno.

V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme si vopred pridali prášok do pečiva.

Cesto vylejeme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút – podľa rúry.

Kým sa koláč pečie, pripravíme si krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémový smotanový syr s práškovým cukrom.

Upečený mrkvový koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechami, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.

Mrkvové brownies

Suroviny:

150 g tmavá čokoláda, 180 g maslo, 170 g hnedý cukor, 4 ks vajcia, 250 g nastrúhaná mrkva, 100 g hladká špaldová múka, 100 g mleté orechy, 2 ČL prášok



Ilustračné foto.

[zdroj foto eatde pixabay](#)

do pečiva, 25 g kakao, vanilková aróma

Postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame na jemno.

Čokoládu a maslo rozpustíme vo vodnom kúpeli a necháme trochu vychladnúť. Celé vajíčka vyšľaháme s cukrom do penista, pridáme vanilkovú arómu a prilejeme rozpustenú čokoládu. Následne pridáme múku, ktorú sme si v druhej miske zmiešali s mletými orechami,

kakaom, práškom do pečiva a nastrúhanou mrkvou.

Vzniknuté cesto nalejeme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 160 - 170°C približne 30 až 40 minút – podľa rúry.

Upečený mrkvový brownies necháme vychladnúť, potom nakrájame na kocky a môžeme ozdobiť napríklad nasekanými orechami alebo sušenými ovocím, prípadne čokoládou.

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



78,50€

BOSS Alive HUGO BOSS
Parfumovaná voda 80 ml

[notino.sk](#)



24,82€

Zastrihávač a holiaci strojček
Gillette Styler 4 v 1

[notino.sk](#)



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2

[Domkavy.sk](#)



159,00€



Robotický vysávač
Silvercrest® s mopom

[Lidl.sk](#)



25,70€

Zrnková káva Masetti
Intenso - 1kg

[Domkavy.sk](#)



274,90€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB1

[ZlavneneSpotrebice.sk](#)



3,99€

Náučná motorická hračka
Playtve

[Lidl.sk](#)



349,00€

Akumulátorový vyžinač
Husqvarna 215iL set

[zakovsky.sk](#)

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

BIGBEAN10

ZLAVOVÝ KÓD - 10% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPE ŠIESTICH
250G KÁV BIGBEAN ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK
ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

ONLINE MARKETING

Viditeľnosť v **GOOGLE** vyhľadávaní...
Oslovte **NOVÝCH** zákazníkov...

✉ zabenska@regionpress.sk

☎ +421 907 877 860

Zvýšte **SVOJ** predaj...
Tvorba **WEB** stránok...



INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 877 860
zabenska@regionpress.sk

Nakúpte výhodne

vo vybraných
E-shopoch

decoreum.sk

od 9,10€ od **8,19** EUR



KOBEREC 4959B
CHEAP HNEĎÁ

-10%

decoreum.sk

od 18,00€ od **16,20** EUR



KOBEREC CHEAP
K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

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

CHROPYNSKA

Technológ strojárkej výroby - Junior

Platové podmienky: od 1 200 do 1 500 €/Brutto

Robotik Simulant Junior

Platové podmienky: od 1 400 do 1 700 €/Brutto

Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 €/Brutto

Junior elektro projektant

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 €/Brutto

Ďalej ponúkame

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na 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
- chutný obed a večera 1,00 €/porcia

Podrobnejšie informácie na www.chropynska.sk a na tel. čísle:
+421 45 520 32 06, +421 911 126 536

V prípade záujmu o uvedené pracovné pozície zašlite svoj
profesijný životopis s motivačným listom na adresu firmy:
Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA
resp. na e-mail: personalne@chropynska.sk

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, odliavaných 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

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

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

**ZLAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Nový rok, nové príležitosti!

Spoločnosť Stannah ponúka
DARČEKOVÚ KARTU v
hodnote 500 € za objednávku
uskutočnenú 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 ŽŤP 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.

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

MONTER

ROČNÉ
12
SKÚSENOSTÍ

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE**

AJ BEZ MONTÁŽE
ušetříte takmer **50%**

0919 383 881
www.monter.sk

objednavky@monter.sk

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU**



**BOMBA
FASÁDA**

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

STÁLE VÁHATE ? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárň 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude



**Záruka
25 ROKOV**

Zaplatíte len
2190€*

*Cena vrátane montáže

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárň
DOSTANETE 10kW

menič napätia
namiesto 5kW
v úžasnej
cene

2790€



11ks
10kw Menič

Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50
zákazníkov

Teplné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len
4290€*

*Cena vrátane montáže



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**