

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem

wellness DETVA

vírivka • sauny • relax • masáže



Darčkové poukazy

zľava 10%
na všetky služby

Požiarnícka 3738/30, Detva, tel.: 0915 475 479 www.wellness-detva.sk

INZERCIA
ZVOLENSKO

0907 727 201

Horizontálne

**ŽALÚZIE
SIETKY**



od 20€/kus

www.samo-sato.sk

0910 494 369



ROFIDEMONT

STAVEBNÉ PRÁCE

- Výstavba rodinných domov
- Drevodomy, prístrešky, terasy
- Základové dosky
- Krtkovanie a monitoring kanalizácií

zľava
-10%

KONTAKT

+421 919 175 335

www.profidemont.sk

NEODTEKÁ !!!

**KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE**

LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

www.profidemont.sk 0919 175 335

Prepis z VHS na USB

• prepis z miniDV, DS, atď. • foto-video služby

0903 841 072 0907 544 521

**SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom**

0940 870 613 0944 304 589

ZBER STARÝCH VOZIDIEL

a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.



Po-Pia:
7,00 - 15,30

0944 530 853

045/533 36 44

ŠIMUNEK Kompletne
STAVBA • INTERIER • KÚRENIE
rekonštrukcie
domov a bytov

www.stavbysimunek.sk 0904 525 084

**VODA - PLYN
KÚRENIE**

montáž kotlov, prípojok, opravy
rekonštrukcie

0902 051 781

igelbau.s.r.o@gmail.com

**VEDENIE
ÚČTOVNÍCTVA
V KRUPINE**

✓ JU, PU,

✓ DANE, MZDY

0915 516 361

**VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH**

ZDRAVOTNÝ REZ

OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

PREDAJ

JATOČNÝCH

OŠÍPANÝCH NA DOCHOV

ODSTAVČIAT

BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK

AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU

0908 885 892

KURZ SBS

LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce

pre všetkých

ZDARMA

Kontakt:

kurzysbs@sbabb.sk

0911 514 328

**DOMÁCE
OŠÍPANÉ**

UŽ V POLOVIČKÁCH

S DOVOZOM

V CENE

Volajte

0908 131 199



KAŽDÝ DEŇ
**NÍZKE
CENY**

**55%
ZĽAVA**
~~4.29**~~
1.89
(100 g = 1,82/
1,69/PP)

Tuniak
160 g
rôzne druhy
v ponuke aj Insalatissime
tuniakový šalát, rôzne
druhy 160 g za 1,89 €



**53%
ZĽAVA**
~~1.35*~~
0.65
• (1l = 1,34)

Budvar Original
11,9°
0,568 l
+ záloh za obal 0,15 €



**SUPER LIDL
CENY**
značkových výrobkov

**35%
ZĽAVA**
~~1.99**~~
1.29
• (1l = 0,65)

**Pepsi/
Pepsi Zero/
Mirinda/7 UP Zero**
2 l
+ záloh za obal 0,15 €



**33%
ZĽAVA**
~~23.99**~~
15.99
(1 pranie =
0,23/0,20)

Prací prášok
70/80 praní
rôzne druhy
v ponuke aj Tekutý prací
gél/Kapsuly 52/63/90
praní za 15,99 €



1 kg iba
0.97
**51%
ZĽAVA**
~~5.94***~~
2.89
Pomaranče
3 kg balenie



**Lidl
STÁNOK**
DENNE ČERSTVE

**25%
ZĽAVA**
~~1.35~~
0.99
Ľadový šalát
kus



**31%
ZĽAVA**
~~6.99~~
4.79
**Kuracie prsné
rezne XXL**
cena za 1 kg

XXL



**22%
ZĽAVA**
~~6.06~~
4.69
**Bravčová
krkovička**
cena za 1 kg
v celku
bez kostí



Predstavili opatrenia na zvýšenie bezpečnosti v školách

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil kroky, ktoré rezort už podnikol, ale aj tie, ktoré plánuje uskutočniť na zaistenie bezpečného a podporného prostredia v školách pre všetkých žiakov a učiteľov. Rezort školstva zároveň v predchádzajúcich dňoch informoval všetky školy o dostupných formách podpory, aby dokázali reagovať a poskytnúť pomoc a podporu.

„Riaditeľov škôl prosím, aby tieto informácie zdieľali medzi učiteľmi. Pomoc a podpora je tu pre každého, kto ju potrebuje,“ dodal minister. T. Drucker pripomenul, že od októbra 2023, keď nastúpil do funkcie ministra školstva, je cieľom rezortu vybudovať systém bezpečného prostredia na školách, ktorý stojí na pevných a udržateľných základoch. Ministerstvo školstva preto prijalo a plánuje ďalšie opatrenia, ktoré majú zvýšiť pocit bezpečia a podporiť zdravé vzťahy v školskom prostredí:

Posilnenie odborných tímov na školách

Od septembra 2024 ministerstvo zvýšilo financovanie o 1 500 úväzkov odborných pracovníkov, vrátane školských psychologov, špeciálnych pedagógov a sociálnych pedagógov. Služby Centier poradenstva a prevencie sa rozširujú, aby mali školy prístup k špecializovanej podpore.

Vzdelávanie pedagógov a odborníkov

V rámci projektu Duševné zdravie a prevencia bolo od januára 2024 vyškolených viac ako 1 100 odborníkov v oblasti prevencie, tvorby bezpečného prostredia a zvládania kríz. Tento proces vzdelávania pokračuje intenzívne aj tento rok.

Databáza preventívnych programov

Historicky prvá databáza preventívnych programov bude spustená v priebehu najbližších mesiacov. Umožní školám ľahší prístup k osvedčeným postupom a stratégiám na prevenciu násilnia a podporu duševného zdravia.

Nová smernica k prevencii šikanovania

Od februára 2025 vstúpi do platnosti smernica, ktorá jasne definuje šikanovanie, vrátane emocionálnych a psychických foriem. Zároveň zavádza dôraz na intervenciu voči agresorom s cieľom poskytnúť im odbornú pomoc a predísť opakovaniu násilného správania.

Podpora pre učiteľov a rodičov

Rezort pripravuje praktické príručky na podporu duševného zdravia a budovanie dobrých vzťahov medzi žiakmi, učiteľmi a rodičmi. „Vieme, že spolupráca s rodičmi patrí medzi najväčšie zdroje stresu pre učiteľov. Preto im chceme poskytnúť konkrétne návody a stratégie, ako tieto vzťahy posilniť,“ zdôraznil Drucker.

» [ren](#)

DOVOZ NA ADRESU



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

ADAM KRITKO S.R.O.

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

NONSTOP 0948 948 606

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA

0905 555 863

INZERCIA
0907 727 201



ZVOLENSKO

PLASTOVÉ OKNÁ
 výrobca okien a dverí z PVC a hliníka
 vonkajšie žalúzie a rolety
 garážové brány

Dobré Okno
 Zvolen, s.r.o.

EUROCOLOR

ZIMNÉ ZĽAVY

REHAU

Zvolen, ul. JESENSKÉHO 4707, (bývalý areál ZDROJ)
 tel.: 0905 967 427
dobreaknozvolen@gmail.com
 Po - Pia 9.00 - 17.00 hod.
www.dobre-okno.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

VEDENIE ÚČTOVNÍCTVA
 JÚ, PÚ, Dane, Mzdy, Digitálna účtáreň
0907 806 897 bea.uctaren@gmail.com



2381 M strojárstvo | grafické systémy

dĺžka štúdia: 4 roky
 úplné stredné odborné vzdelanie
 vysvedčenie o maturitnej skúške

2697 K mechanik elektrotechnik

dĺžka štúdia: 4 roky
 úplné stredné odborné vzdelanie
 vysvedčenie o maturitnej skúške + výučný list, elektrotechnická spôsobilosť §21
 odbor v DUÁLNOH vzdelávaní

2487 H 01 autoopravár - mechanik

dĺžka štúdia: 3 roky
 stredné odborné vzdelanie
 vysvedčenie o záverečnej skúške + výučný list
 odbor v DUÁLNOH vzdelávaní

2466 H 02 mechanik opravár - stroje a zariadenia

dĺžka štúdia: 3 roky
 stredné odborné vzdelanie
 vysvedčenie o záverečnej skúške + výučný list
 odbor v DUÁLNOH vzdelávaní

2498 F technické služby v autoservise

dĺžka štúdia: 2 roky
 nižšie stredné odborné vzdelanie
 platí pre žiakov, ktorí nemajú ukončené nižšie stredné vzdelanie

VYUŽI PRÍPRAVU NA PRIJÍMACIE SKÚŠKY

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ VO ZVOLENE

J. ŠVERMU 1, 960 01 ZVOLEN

045/5330689, SEKRETARIAT@SOSTZV.SK, WWW.SOSTZV.SK

BUĎ "IN" ŠTUDUJ DUÁLNE!

V ATRAKTÍVNYCH ODBOROCH » AKTUÁLNE 7 DUÁLNYCH PARTNEROV A 15 BEŽNÝCH SPOLOČNOSTÍ PRE ODBORNÚ PRAX

PONÚKAME TI: ZÍSKANIE VODIČSKÉHO PREUKAZU V AUTOŠKOLE GONDA ZA ZVÝHODNENÝCH PODMIENOK » ZVÁRAČSKÝ PREUKAZ » UBYTOVANIE A STRAVOVANIE V ŠKOLSKOM INTERNÁTE » ZAHRANIČNÚ STÁŽ ERASMUS+

Fašiangové hodovanie

Fašiangy sú prechodom medzi zimným a jarným obdobím. Tradičné fašiangové jedlo bolo masné a sýte. Typické pre toto obdobie sú zakáľáčkové pokrmy, ako napríklad držková, restovaná pečienka, tlačenka, jaterničky. Nezabúda sa však ani na milovníkov sladkého jedla, pričom typickým fašiangovým jedlom sú okrem iného aj šišky vyprážené na masle. Prinášame recept na ich prípravu.

Fašiangové šišky

Suroviny: 500 g hladkej múky, 250 až 300 ml mlieka, 40 g práškového cukru, 1 vajce, 3 vaječné žĺtky, 42g droždia, 4 PL oleja, 4 PL rumu, štipka soli

Postup: Z droždia, 100 ml mlieka, lyžičky cukru a trochy múky pripravíme kvások. Prelejeme ho do väčšej misy, pridáme zvyšné mlieko, vajce, 3 žĺtky, cukor a všetko spolu vymiesime. Potom pridáme rum, olej, a po troške prísypeme múku zmiešanú so štipkou soli. Cesto prikryjeme utierkou, položíme ho na teplé miesto a necháme vykysnúť. Potom ho vyklopíme na pomúčenú dosku a necháme chvíľku oddýchnuť.

Cesto rozvaľkáme a vykrajujeme z

neho pomúčeným pohárikom alebo kovovým kolieskom šišky. Na každé koliesko cesta dáme lyžičku hustého džemu a položíme druhé koliesko. Okraje koliesok prstami pritlačíme a o kúsok menším kolieskom znovu vykrojíme koliesko, čím vznikne plnená šiška. Takto pripravené šišky zakryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste ešte podkysnúť.

V hlbšej panvici rozpálime olej. Šišky musia v oleji plávať. Šišky vyprážame z oboch strán tak, že ich najskôr kladieme do oleja vrchnou stranou, keď sú upečené, otočíme ich a pečieme z druhej strany.

Vyprážené šišky necháme odkvapať od prebytočného tuku na papierových obrúskoch a potom posypeme práškovým cukrom.



» ren

zdroj foto RitaE pixabay

8. februára 2004

bol **vysvätený prvý biskup Starokatolíckej cirkvi** na Slovensku **Augustín Bačinský**

Výročia a udalosti

FEBRUÁROVÉ ZĽAVY

SLOVENKA
since 1921

v predajniach SLOVENKA

ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP

vo viac ako 40 kamenných predajniach a v eshope, zľavu nie je možné kombinovať s inými zľavami.

**AKCIA PLATÍ
OD 1.2.2025
DO 28.2.2025**

www.slovenkabb.sk

**-20
%**

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA

Tvrde

60€/prms

Mäkké

40€/prms

0948 158 922



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

Práve **TEBE** ponúkame možnosť študovať v 3-ročných učebných odboroch:

- **Inštalatér(-ka) - voda, plyn, kúrenie, a obnoviteľné zdroje energií** (výučný list)
- **Autoopravár(-ka) - mechanik** (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 s novými technickými zariadeniami
- 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



Nakúpte výhodne
vo vybraných
E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

~~od 37,00 EUR~~ **od 33,30 EUR**




KOBREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

~~od 9,10 EUR~~ **od 8,19 EUR**



KOBREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

~~od 18,00 EUR~~ **od 16,20 EUR**



KOBREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGIONPRESS
ZVOLENSKO
DETVIANSKO-KRUPINSKO

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 727 201
kucerova@regionpress.sk

**VONKAJŠIA
TIENIACA TECHNIKA**



- vonkajšie žalúzie
- vonkajšie rolety
- screenové rolety
- markízy, pergoly

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

**Ošetrovanie
a rez stromov**

Arboristika



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

☎ 0904 842 323 🌐 www.citytrees.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

🇸🇰 slovenská
firma

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA
25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

LIENKA, LIENKA, Povedz mi...

**... KDE NÁJDEM KVALITNÝ
SLOVENSKÝ SYR
ZA NAOZAJ NÍZKE CENY?**

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania. Na webe sú k dispozícii príslušné formuláre. Elektronický formulár daňových priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za zdaňovacie obdobie roku 2024 je nastavený tak, že po zadaní potrebných údajov do formulára, premietne automaticky tieto údaje do príslušných riadkov.

„Ide o spoľahlivú pomôcku pre daňové subjekty, ktorá zaručí, že daňové priznanie bude vyplnené správne. Elektronický formulár totiž vykoná aj logické kontroly a na prípadné chyby daňovníka upozorní,“ uvádza finančná správa a dodáva, že formuláre sú daňovým subjektom k dispozícii na portáli finančnej správy (PFS) Elektronické formuláre – PFS.

Odkazy na jednotlivé tlačivá:

- **DPFOAv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ A) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025),
- **DPFOBv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ B) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025).

Formulár má zjednodušiť vyplnenie

„Použitie elektronického formulára

výrazne zjednodušuje daňovníkovi vyplnenie daňového priznania. Po zadaní údajov o výške dosiahnutých jednotlivých príjmoch a k nim príslušajúcich výdavkoch a údajov relevantných pre uplatnenie napríklad nezdaniteľných častí základu dane, daňového bonusu na vyživované dieťa, daňového bonusu na zaplatené úroky, daňovej straty a podobne, formulár po kliknutí na príslušný riadok daňového priznania automaticky vypočíta hodnotu na danom riadku,“ vysvetľuje finančná správa a dodáva, že elektronické formuláre slúžia bezplatne nielen daňovníkom, ktorí s finančnou správou komunikujú elektronicky, ale aj tým, ktorí s finančnou správou elektronicky nekomunikujú. „Takýto daňovník si po vyplnení a skontrolovaní daňového priznania toto môžu vytlačiť a doručiť ho v papierovej podobe správcovi dane osobne, alebo prostredníctvom doručovateľa,“ uzatvára finančná správa.



» ren

zdroj foto Pexels pixabay

ROVAMI

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
priamo u Vás doma

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

ZVOLEN » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

eko max

TEPLO A POHODA S EKOPALIVAMI OD NÁS

Bukové brikety	Smrekové brikety	Drevo v kiletke	Smrekové peletky A1
960 kg / 272 €	960 kg / 267 €	1 prm / 172 €	1005 kg / 302 €
600 kg / 212 €	600 kg / 207 €	1,7 prm / 222 €	780 kg / 252 €

DOPRAVA PO CELEJ SR ZDARMA

www.ekomax.sk **OBJEDNAJTE: 0918 348 999** info@ekomax.sk

Prvá pomoc pri úrazoch na svahu

Na svahu sa môžeme stretnúť s rôznymi úrazovými stavmi. Medzi najčastejšie patria poranenia kostí, kĺbov a svalov, najmä zlomeniny končatín. Môže však dôjsť aj k závažným poraneniam hlavy, mozgu a chrbtice. Odborníci zo Slovenského Červeného kríža radia, ako správne poskytnúť prvú pomoc, aby ste postihnutému ešte viac neublížili.

Ak s nami po úraze zranený nekomunikuje, nereaguje na slovné ani fyzické podnety, uvoľníme mu dýchacie cesty opatrným zákonom hlavy. Uvoľníme mu aj odev okolo krku a dáme dole aj prilbu, ak by bránila dýchanie. Priložíme si ucho k jeho nosu a ústam a 10 sekúnd sledujeme, či sa mu dvíha hrudník. Ak nedýcha, okamžite začneme s oživovaním: stlačíme hrudník do hĺbky 5-6 cm vo frekvencii 100-120 stlačení za minútu v pomere 30 stlačení a 2 záchranné vdychy.

Ak je osoba pri vedomí a dýcha (aj rozprávanie je znakom, že dýcha), zistíme prítomnosť poranení a poskytneme prvú pomoc.

Poranenia končatín

V prípade poranenia končatiny, pokiaľ nevieme spoľahlivo určiť rozsah poranenia, k postihnutému vždy pristupujeme, ako by mal najzávažnejšie poranenie - teda zlomeninu. Je veľmi dôležité, aby sme sa nikdy nepokúšali napravnú deformova-

nú končatinu! Popri kostiach totiž prechádzajú dôležité cievy a nervy, ktoré by sme mohli úločkami zlomenej kosti poraniť a tým zhoršiť celkový stav. Musíme zistiť, či ide o otvorené alebo uzatvorené poranenie. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatlačíme, ale zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti a obviazaním. Priemer obväzov by mal byť väčší, ako vyčnievajúca kosť. Končatinu následne znehybníme, pričom robíme iba nevyhnutné pohyby. Rešpektujeme rozsah potrebnej manipulácie, akú je postihnutý vzhľadom na bolesťivosť schopný zniesť.

Dolná končatina

Ak je poranená dolná končatina: V prípade, že z miesta udalosti bude postihnutý transportovaný horskou záchrannou službou, volíme znehybnenie pomocou vypodloženia postihnutej končatiny a jej obloženie po oboch stranách. Takto sa vyhneme zbytočnej opakovanej manipulácii pri použití fixačných prostriedkov. V prípade vlastného transportu môžeme dolnú končatinu znehybniť pomocou zdravej nasledovne: zdravú nohu priložíme k poranenej, vložíme medzi ne bundu, alebo inú mäkkú výstuž a zviažeme ich k sebe pod a nad miestom bolesti, čo najbližšie ku kĺbom. Znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Rovnako postupujeme aj pri podozrení na



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

poranenie kĺbov. Ani vtedy končatinou nehýbeme, iba ju znehybníme v tej polohe, v ktorej zostala po úraze.

Horná končatina

V prípade hornej končatiny, ak je to možné, končatinu ohneme v lakti do pravého uhla, pričom ju držíme nad a pod poranením, aby nedošlo k pohybu zlomenej kosti. Následne ruku zafixujeme do závesu pomocou obliečenia alebo trojrohej šatky z lekárničky. Ak nie je možné s poranenou rukou takto pohnúť (napríklad v prípade silnej bolesti, alebo poranenia kĺbu), končatinu znehybníme priviazaním k telu v polohe v akej zostala po úraze, alebo ju držíme nad a pod miestom poranenia do príchodu horskej služby, či počas transportu.

Ďalšie poranenia

Ak pri úraze prišlo k závažným pora-

neniam hlavy a/alebo môžeme predpokladať poranenie chrbtice, s postihnutým sa snažíme nehýbať. Krčnú chrbticu môžeme znehybniť tak, že podržíme hlavu svojimi rukami po stranách, aby sme zabránili jej rotačným pohybom. Je veľmi dôležité so zraneným komunikovať a náležite mu vysvetliť všetko, čo chceme pri jeho ošetrení vykonať.

Popri ošetrení poranení až do príchodu zdravotníkov vykonávame aj

protišokové opatrenia: bránenie stratám tepla, upokojenie zraneného, nedávame mu nič jesť ani piť, tíšime bolesť (čiže poranenie znehybníme, prípadne ošetríme), zabezpečíme transport - teda bezodkladne zavoláme horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).

Informácie poskytol
Slovenský Červený kríž

» ren

**Biedronka**

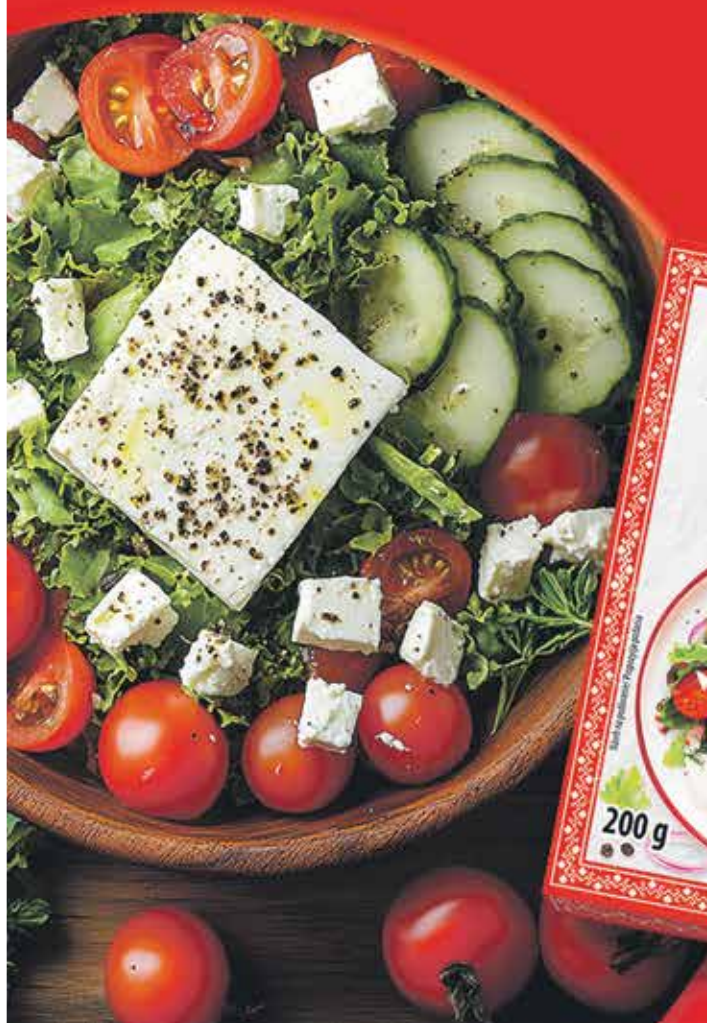
Nízke ceny každý deň

TO JE JEDNODUCHÉ!

KVALITNÝ SLOVENSKÝ SYR ZNAČKY DELIKATE ZA NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ,

NÁJDEŠ V BIEDRONKE

UŽ ČOSKORO



Oslava skialpinizmu na Liptove

Jedinečné podujatie s názvom Malino Skialp Days 2025 sa uskutoční v lyžiarskom stredisku Malinô Brdo 5. až 9. februára 2025. Na Liptov prinesie to najlepšie zo skialpinizmu. Tento exkluzívny festival vo Veľkej Fatre sľubuje neopakovateľnú atmosféru a vrcholové športové výkony na jednom z najkrajších miest Slovenska. Ak ešte nemáte program, zájdite podporiť pretekárov a užijte si skialpové podujatie roka v nádhernom prostredí.

Liptov je stvorený aj pre skialpinizmus. Región tvorí niekoľko pohorí, ktoré majú výborné podmienky pre tento šport. Vybrať sa dá medzi hladkými pláňami Veľkej Fatry, skalnatými severnými žlabmi Nízkych Tatier alebo si užijte slnečné svahy na južnej strane Západných Tatier. „Podujatie Malino Skialp Days 2025, ktoré prichádza



zdroj foto OOCR REGION LIPTOV

na Liptov bude zahŕňať v podstate troje hlavných pretekov v skialpinizme, ktoré potešia nielen pretekárov, ale aj divákov. Oslava skialpinizmu odštartuje vo štvrtok 6. februára ďalším kolom Svetového pohára mladých talentov a v piatok začnú Akademické majstrovstvá Slovenska a Otvorené majstrovstvá Slovenska. V sobotu je voľný deň a v nedeľu, počas lákavých súťaží v sprinte, nájdú športovci aj návštevníci na Malinom Brde i atraktívny stan s prezentáciou regiónu Liptov,“ povedala Darina Bartková, riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu (OOCR) REGION LIPTOV.

Preteky aj pre širokú verejnosť

Podujatie Malino Skialp Days 2025 sa udeje pod taktovkou občianskeho združenia MalinoSkialpTeam, ktoré s vášňou, pokorou a profesionalitou urobí všetko pre jeho hladký priebeh. Organizátori očakávajú pretekárov aj z Poľska, Rakúska, Česka, Talianska, Španielska, Švajčiarska, Francúzska a účasť prisľúbili dokonca i Američania. Tretieho kola Svetového pohára mladých talentov by sa mohla zúčastniť zhruba stovka športovcov. „Počas pretekov Youth World Cup očakávame atraktívne záporenie mladých nádejí. Akademické majstrovstvá Slovenska budú mať nultý ročník a prinesú na svah najlepších študentov zo slovenských univerzít. Otvorené Majstrovstvá Slovenska čaká tretie kolo. Zároveň sa uskutoční aj 14. ročník Malinô Brdo Night Skialp Challenge. Preteky budú otvorené pre širokú verejnosť, kde si môžu svoju kondíciu a schopnosti vyskúšať amatérski aj profesionálni skialpinisti,“ navadila na podujatia Lucia Stanová z ružomerskej radnice, ktorá je zároveň členkou organizačného tímu.

» ren

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest Žilinu sa rozhodne oplatí navštíviť

Žilina je podľa počtu obyvateľov štvrtým najväčším mestom na Slovensku a ako krajské a okresné mesto je administratívnym, hospodárskym, kultúrno-spoločenským aj historickým centrom regiónu Horného Považia. Leží na severozápade Slovenska - v Žilinskej kotline rozprestierajúcej sa medzi horskými chrbtami pohorí Malá Fatra, Strážovské vrchy, Súľovské vrchy, Javorníky a Kysucká vrchovina, na sútoku riek - Váh, Kysuca a Rajčanka. Nájdete tam veľa miest, kde sa minulosť spája so súčasnosťou a tak význam niektorých pamiatok prekračuje aj hranice Slovenska.

Žilina je významnou dopravnou križovatkou, v ktorej sa stretávajú trasy medzinárodného významu spájajúce Slovensko s Českom a Poľskom. V meste sa stretávajú aj hlavné slovenské železničné trate, ktoré sú súčasťou postupne modernizovaného Paneurópskeho dopravného koridoru.



Katedrála na námestí Andreja Hlinku. zdroj foto mesto Žilina, autor foto Dávid Mičuch

Upúta historickými pamiatkami

Perla na Váhu, ako zvyknú Žilinu nazývať, patrí k najstarším mestám Slovenska. Prvá písomná zmienka o nej pochádza z roku 1208. V centre mesta sa dnes nachádza pamiatková rezervácia, ktorej jadrom je Mariánske námestie s typickými meštianskymi domami. V centre Žiliny sú tri kostoly, ktoré patria k architektonickým dominantám mesta. Významnou secesnou pamiatkou, ktorá pripomína viedenský zámok Belveder, je Rosenfeldov palác zo začiatku 20. storočia. Oproti nemu sa nachádza Neologická synagóga. Odborníci ju radia k jedinečným stavebným pamiatkam. Dom umenia Fatra, bývalé Grand Bio Univerzum, je dielom secesnej architektúry. V roku 1921 sa tu konala premiéra prvého slovenského filmu Jánošík.

Burianova veža

Návštevu Žiliny môžete začať výstupom na Burianovu vežu. Nachádza sa v centre mesta a ponúka krásny výhľad na celé mesto. Burianova veža je sprí-



Rosenfeldov palác.

zdroj foto mesto Žilina

stupnená pre verejnosť prostredníctvom prehliadok, ktoré organizuje Turistická informačná kancelária Žilina.

Rosenfeldov palác

Tento krásny palác bol postavený v roku 1907 podľa projektu architekta Nicoletta Rautera. Pomenovali ho podľa ma-

verejnosť sprístupnený prostredníctvom komentovaných prehliadok a súčasťou paláca je aj múzeum bábok.

Katakomy

Pod Kostolom Obrátenia sv. Pavla na Mariánskom námestí sa nachádzajú gotické pivnice. Tieto pôvodom meštianske pivnice pochádzajú z 15. storočia, pričom za svoju dlhú históriu vystriedali niekoľko funkcií. Slúžili na pochovávanie, neskôr ako sklad potravín a počas 2. sv. vojny sa tu ukrývalo niekoľko židovských detí. Dnes sú pivničné priestory sprístupnené verejnosti. Spolu so sprievodcom sa návštevníci dozvedia mnoho zaujímavostí a za svetla sviečky alebo čelového osvetlenia objavia zákutia historických podzemných priestorov.

Budatínsky hrad

Budatínsky hrad bol budovaný koncom 13. storočia na sútoku Váhu a Kysuce ako strážny hrad. V súčasnosti je sídlom Považského múzea, ktorého hlavným poslaním je dokumentácia dejín drotárstva či dopravy. V okolí hradu sa nachádza krásny historický park, kde Žilinčania radi trávia voľné chvíle prechádzkami alebo piknikom. Toto výnimočné prostredie je obľúbené aj na uzatváranie sobášov.

Informácie poskytl
Mesto Žilina



Budatínsky hrad.

zdroj foto mesto Žilina

» ren

Ponuka práce pre **MURÁROV** (SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky
4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne
s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu



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.

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



Prevenia respiračných
ochorení u detí

www.cujte.sk

Dôležitá je hygiena, zdravá strava, čistý vzduch aj oddych Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Najcitlivejšou vekovou skupinou, ktorú postihujú akútne respiračné ochorenia sú najmä deti, staršie osoby a osoby s oslabenou imunitou. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) poskytli niekoľko všeobecných zásad prevencie respiračných ochorení a chrípky u detí.

Umývanie rúk

„Najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení, je umývanie rúk. Základné hygienické návyky sa u detí vytvárajú v predškolskom veku, preto im treba primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať dôležitosť umývania rúk a naučiť ich správny postup,“ vysvetľuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR. Pridáva aj ďalšie rady:

- opakovať im, kedy si majú ruky umývať - po príchode do školy i návrate domov, po pobyte vonku, po pobyte na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťte nečistých rúk,
- dbať na to, aby si ruky umývali dôkladne a nevynechali žiadne miesto,
- pripomínať im, že si nestačí ruky opláchnuť,

treba použiť mydlo a teplú vodu,

- rovnako dôležité je naučiť deti, aby si po umytí rúk správnym spôsobom aj osušili - uprednostniť papierové jednorazové utierky, ak sú k dispozícii; textilné uteráky doma i v škole treba pravidelne vymieňať,
- v žiadnej škole nepoužívať jeden spoločný textilný uterák pre viaceré deti.

Respiračná etiketa

- naučiť deti, aby si pri kýchaní, či kašľaní zakrývali ústa, najlepšie papierovou vreckovkou, nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky a správnu techniku fúkania nosa,
- ak deti nemajú vreckovku ihneď k dispozícii, môžu si pri kašli alebo kýchaní ústa narychlo prekryť laktovou jamkou,
- usmerniť ich, aby vreckovky po použití odhodili do uzatvárateľného odpadkového koša a umyli si ruky.

Čerstvý a čistý vzduch

„Vnútrotné priestory je dôležité pravidelne krátko a intenzívne vetrať niekoľkokrát počas dňa. Na krátku chvíľu je potrebné otvoriť okno dokorán tak, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Pri obnove vzduchu ide

nielen o doplnenie spotrebovaného kyslíka a odstraňovanie CO₂, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu, zápachových látok a podobne,“ vysvetľuje doktorka Alena Gregušová, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

Zdravá strava a vitamíny

Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. „Vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny. Dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii predovšetkým sezónneho ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,“ odporúča doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Dostatok odpočinku

Spánok regeneruje organizmus a dodáva mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. „Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely,“ zdôrazňuje doktorka Alena Gregušová, hlavná



Ilustračné foto.

zdroj foto Sterling-Tsai pixabay

odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

- deti do 3 rokov veku by mali spať 12 hodín denne, pričom mladšie batolátá (do 24 mesiacov) by mali okrem nočného spánku spať ešte dvakrát počas dňa, staršie batolátá (2-3 roky) spia okrem noci ešte raz denne,
- u detí školského veku už potrebu odpočinku dostatočne kryje nočný spánok, jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí do 12 rokov 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku,
- večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu, detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C.

Informácie poskytol ÚVZ SR

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%**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU**



**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

**CHCETE CHOVAŤ HYDINU?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE**



**100%
ZÁRUKA
KVALITY**

**NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025**

www.matejovdvor.sk
0902 692 290 · 0902 606 436

Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.
PRVÉ VAJČKA UŽ KONCOM APRÍLA!



0907 095 719

**EAGLE
SERVIS**

- ODVOZ -
- LIKVIDÁCIA -
- AUTODOPRAVA -

ŠTAHOVANIE
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ NÁBYTKU
PRESUN A PREVOZ BREMIEN

WWW.EAGLESERVIS.SK



POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



SKLENÍKOVO

- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY

NAJNIŽŠIE CENY!!

+421 915 516 672

www.sklenikovo.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**