

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PROFIDEMONT

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**

MAJSTER NA ZAVOLANIE

kúrenie, radiátory, voda, sanita, elektroinštalácia, žalúzie, nábytok, dvere, podlahy, maľovky, strechy

0949 561 565

ŠIMUNEK STAVBA - INTERIER - KÚRENIE

Kompletné rekonštrukcie domov a bytov

www.stavbysimunek.sk **0904 525 084**

STOLÁRSTVO VÝROBA

okná, dvere, schody nábytok na mieru altánky, prístrešky strechy

0917 084 098

ZBER STARÝCH VOZIDIEL

a trvalé vyradenie z evidencie možnosť odvozu.

ALUEX Po-Pia: **0944 530 853**
7,00 - 15,30 **045/ 533 36 44**

ZASKLENIE

rámový a bezrámový systém

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

NOVINKA
VONKAŠIE ŽALÚZIE NA OKNÁ

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

OPIĽUJEM OVOCNÉ STROMY

Tel.: **0940 870 790**

SUCHÉ štiepané palivové drevo

s dovozom

0940 870 613 ☎ **0944 304 589**

VEDENIE ÚČTOVNÍCTVA

JÚ, PÚ, Dane, Mzdy, Digitálna účtáreň

0907 806 897 bea.uctaren@gmail.com

VEDENIE ÚČTOVNÍCTVA V KRUPINE

- ✓ JU, PU,
- ✓ DANE, MZDY

0915 516 361

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Prípravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbá, osika, dodávané v napílených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	49 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	480 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviesť aj palivové drevo smrekové suché	277 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	44 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	584 € 496 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	232 € 196 €
Môžeme pripraviť a doviesť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet napílených cca na 33cm.		
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	32 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	430 € 366 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	184 € 156 €
LIPOVÉ TRIESKY vrecko 30x60 cm		3,00 €/vrecko

KÚPIM:

MEĎ, ELEKTROODPAD, TK PLÁTKY, MOSADZ, ŽELEZO, CÍN, AL, AUTOBATÉRIE

0911 362 036

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV KOSENIIE ZÁHRAD

0902 796 885

DOMÁCE OŠÍPANÉ

UŽ V POLOVIČKÁCH S DOVOZOM V CENE

Volajte **0908 131 199**

KURZ SBS

LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt: kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

PREDAJ

JATOČNÝCH OŠÍPANÝCH NA DOCHOV ODSTAVČIAT BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU

0908 885 892

Mercedes Atego Isuzu 4x4

0907 884 162

Horizontálne ŽALÚZIE SIETKY

od 20€/kus

www.samo-sato.sk
0910 494 369

INZERCA ZVOLENSKO

0907 727 201



• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •
A ČESKA

OD PONDELKA

OD PONDELKA 17. 2. DO NEDELE 23. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

50% ZĽAVA
1.59**
0.79
• (100 g = 0,98)
Mini Horalky
3 x 27 g = 81 g



1 kus iba
0.27

40% ZĽAVA
1.49**
0.89
• (100 g = 0,80)
Encián
110 g
v ponuke aj Encián
ochutený, rôzne druhy
110 g za 0,99 €



1 kg iba
0.68
43% ZĽAVA
5.97***
3.39
Konzumné zemiaky
ružové neskoré
prané
varný typ B – prílohové



5 kg balenie

VIAC AKO
30 PÍV
ZO SLOVENSKA
A ČESKA
4+2 ZADARMO
LIDL Plus AKTIVUJ KUPÓN



KOMBINUJTE LUBOVOLNE

20% ZĽAVA
2.15
1.69
• (1 kg = 6,76)
Mascarpone
250 g
41 % tuku



25% ZĽAVA
6.05
4.49
Bravčová
krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



29% ZĽAVA
11.28***
7.99
Nutella
1 kg

1 kg



24% ZĽAVA
6.35
4.79
Kuracie prsné
rezne
cena za 1 kg



**Zľava udaná z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 18. 1. 2025.

***Cena zahŕňa daň z pridanej hodnoty, cenu porovnávameho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL, Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z aktuálneho rybného. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Pomůcka tovaru v letáku platí od 17. 2. do 23. 2. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradíme. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



OZNÁMENIE

Dovoľujem si Vám oznámiť

otvorenie Notárskeho úradu

JUDr. Michala Chovanca so sídlom vo Zvolene,
J. Kozáčka 328/3 (v budove Baldowsky na 1. poschodí)
od 16. januára 2025

Úradné hodiny: pondelok až piatok
od 8:00 do 11:30 a od 12:15 do 16:00 hod.
tel.: 0902 131 477, **e-mail:** michal.chovanec@notar.sk
Teším sa na Vašu návštevu.
JUDr. Michal Chovanec, notár



DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky,
brojlérové
a nosníkové kuriatka
husi, kačiy,
husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

**GLAZÚROVANIE
VANÍ**
„Už 30 rokov
od firmy
MOLNÁR“
0903 405 588
0905 983 602

**PRIJMEME
UPRATOVAČKU**
do kancelárskych
priestorov
vo Zvolene
Kontakt: 0905 583 824

**INZERCIA
ZVOLENSKO**
0907 727 201

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**

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

NDF spol. s r.o. Trenčianska Teplá
prijme
vodiča na návesový sklápač na TPP
Prepravy po SK a CZ. Víkendy doma. Plat: 1600 - 2000,- €. Mzda sa odvíja od počtu najazdených km a hospodárnosti.
Požiadavky: VP sk. C+E, platné doklady vodiča: KKV, karta vodiča, zdravotná a psych. spôsobilosť. V prípade potreby ponúkame bezplatné ubytovanie.
Kontakt: tel.: 0902 924 400, e-mail: praca@ndf.sk



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 ODBOROH » 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+

Sirotský dôchodok a štúdium v zahraničí



Väčšina študentov, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemajú voči Sociálnej poisťovni (SP) žiadne oznamovacie povinnosti. „Osobitnou skupinou sú však sirotky, ktoré študujú v zahraničí. K tomu, aby im Sociálna poisťovňa vyplácala sirotský dôchodok, potrebujú v týchto dňoch predložiť spolu s neformálnou žiadosťou o uvoľnenie výplaty dôchodku aj potvrdenie o štúdiu v zahraničí v letnom semestri,“ informovala SP.

„Ak chcú mať študenti aj naďalej vyplácaný sirotský dôchodok - samozrejme, za predpokladu, že spĺňajú podmienku nezaopatrenosti a pripravujú sa na budúce povolanie štúdiom, mali by vo vlastnom záujme v čo najkratšom čase zaslať Sociálnej poisťovni vlastnoručne podpísanú neformálnu žiadosť o pokračovanie vo výplate sirotského dôchodku

a k nej priložiť potvrdenie o štúdiu v letnom semestri,“ uvádza SP a dodáva, že aj na tomto potvrdení musí byť uvedený predpokladaný termín ukončenia letného semestra. O uvoľnení výplaty dôchodku zašle následne Sociálna poisťovňa písomné rozhodnutie.

„Ostatní študenti, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, potvrdenie o štúdiu zasielať nemusia. Informácie o štúdiu poskytuje Sociálnej poisťovni cez elektronický informačný systém Ministerstvo školstva, vedy, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky,“ objasňuje SP a dodáva, že výnimkou sú študenti, ktorí študujú na školách silových rezortov - rezortu obrany a vnútra, tí k výplate sirotského dôchodku predkladajú potvrdenie o štúdiu, avšak vždy je to na začiatku školského roka.

» ren

zdroj foto Yamu_Jay pixabay

SBS LAMA SK

príjme údržbára do predajne

METRO vo Zvolene

8,40€ / hodina netto

Nutné:
OSV o odbornej spôsobilosti,
\$22 - samostatný elektrotechnik

0940 992 210

Zateká Vám strecha?
Spolahnite sa na odborníkov a budete kludne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m²

Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.
Božik Peter
0948 606 860

HYDROTERM-BB

VODÁRSKE, KÚRENÁRSKE A PLYNÁRSKE PRÁCE

0905 320 598

ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE, SERVIS KOTLOV A GEBERITOV

0907 822 344

info@hydroterm.sk / www.hydroterm.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál **40%**

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

ARBORISTIKA

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

- Ošetrovanie stromov
- Výsadba a výrub stromov
- Istenie korún stromov
- Záhradnicke práce
- Orezávanie živých plotov

stromy AZ

STAROSTLIVOSŤ O STROMY

0917 884 717 info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA

Tvrde 60€/prms **Mäkké 40€/prms**

0948 158 922

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk / akcia



Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH



Exolon 5X/16 2UV šedá
18,61 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

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

RI OKNA

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ - DREVENÉ

OKNÁ - DVERE - HST portály

RIPLAST s.r.o., Ul.29.Augusta č.4151, 960 01 Zvolen
0915 816 929, zvolen@riplast.sk

www.riplast.sk

Bezplatný týždenník

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

EV 6201/24

vydáva spoločnosť **REGIONPRESS**
50 sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Hronská 1 ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA

Mariana Kučerová **0907 727 201**

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:
Zvolen, Detva, Hriňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Víglaš, Krupina, Bzovík, Dudince, Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Niva, Hronská Breznica, Kováčová, Lieskovec, Očová, Plesšovec, Podzámock, Sása, Sielnica, Sliac, Zvolenská Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská Slatina



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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVIČKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TD	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BE	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GJ	30.830	GEMERSKO-RV-R5-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPÍŠSKO-LE-GL

Domáca majonéza

Zistili ste, že sa vám minula majonéza a bežať do obchodu sa vám nechce, no súrne ju potrebujete? Nevadí, pri-nášame vám dva recepty na domácu majonézu krok za krokom.

Klasická majonéza

Budeme potrebovať: 2 žltky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Žltky oddelíme od bielok a vložíme ich do misky s guľatým dnom. Pridáme lyžičku soli a štipku mletého čierneho korenia a všetko dôkladne vymiešame vidličkou.

Do jednej ruky si vezmeme ručný elektrický šľahač a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. V opačnom prípade by sa nám mohla majonéza zraziť. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme citrónovou šťavou.

Domáca majonéza bez vajec

Budeme potrebovať: 100 ml prevareného mlieka, 200 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Mlieko prevaríme a necháme vychladnúť. Potom ho prelejeme do úzkej nádoby. Do jednej ruky si vezmeme

ponorný mixér a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šťavou.

Náš tip: V prípade oboch našich receptov, by mali mať všetky suroviny, ktoré budeme na výrobu majonézy používať, izbovú teplotu.



zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

» ren

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

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

ROVAMI

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
priamo u Vás doma

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

ZVOLEN » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu **GRÁTIS**
0950 266 604



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

INZERCA ZVOLENSKO

0907 727 201

ADAM KRŤKO s.r.o.

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

NONSTOP 0948 948 606

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /striešky
- výroba schodov a zábradlia
- ocelové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie

OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

VÝKUP ŠROTU

ODHLASOVANIE AUTOVRAKOV

ZVOLEN - LIESKOVEC,
LIESKOVSKÁ CESTA 20
+421 911 943 017

ŽP
EKO
ELEKT

Ošetrovanie a rez stromov

Arboristika

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

☎ 0904 842 323 🌐 www.citytrees.sk

BUKOVÉ brikety

Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

- nízka popolnosť
- nedehtujú
- pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

AKCIA OD 229€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

Žerucha spestrí náš jedálničiek

V období, kedy naše telo potrebuje dostatok vitamínov, môže byť vhodnou voľbou na ich doplnenie aj žerucha. Túto nenáročnú rastlinku s drobnými zelenými lístičkami a mierne korenistou chuťou môžeme pokojne pestovať aj za oknom a mať ju tak k dispozícii počas celého roka.

Žerucha je veľmi rýchlo rastúca bylinka a v jej prípade rozhodne platí, že rastie ako z vody. K jej pestovaniu nepotrebujeme záhradu, ani balkón, celkom postačí slnečný okenný parapet. V kuchyni má žerucha mnohoraké využitie, vďaka čomu spestrí náš jedálničiek.

Liečivé účinky - Žerucha obsahuje rastlinné zlúčeniny nazývané antioxidanty, ktoré chránia bunky nášho tela pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Je prospešná pre srdce, udržuje zdravé kosti, podporuje imunitu, chráni oči, podporuje trávenie a pomáha aj pri kožných ťažkostiach. Žerucha obsahuje vitamíny A, B, C, E a K, ďalej tiež cholin a betaín, z minerálnych látok sú to draslík, vápnik, fosfor, horčík, sodík, železo, selén, mangán, meď a zinok.

Pestovanie

Budeme potrebovať:

- rozličné misky – dobre poslúžia viacka zo zaváracích pohárov
- semiačka žeruchy – zakúpíte bežne v

- predajni pre záhradkárov
- vatu alebo gázu, prípadne viacvrstvové papierové kuchynské utierky
- vodu

Postup:

Do misky vložte v tenkej vrstve vatu alebo gázu. Použiť však pokojne môžete aj viacvrstvovú papierovú kuchynskú utierku preloženú na polovicu. Túto vrstvu pokropte vodou tak, aby bol podklad dostatočne vlhký. Následne rovnomerne nasypete semienka a každý deň ich polievajte tak, aby neplávali vo vode. Po pár dňoch začnú zo semiačok vyrastať zelené rastlinky. Keď dosiahnu výšku asi 3 až 4 cm, postupne ich zostrihávejte nožnicami a konzumujte.

Použitie - Žeruchou si môžete posypať chlieb s maslom či syrom, alebo varené zemiaky, pridávať ju však môžete aj do nátierok, zeleninových šalátov či do polievok.



zdroj foto beauty_of_nature pixabay

» [ren](#)

Blahoželanie

Milá teta Gitka,

len to najkrajšie, čo život môže dať, chceme Ti k Tvojim krásnym 90. narodeninám zaželať. Nech slza bolesti Ti tvár nikdy nezmača, žiaľ a smútok nech sa chrbtom otáča. Nech len zdravie, šťastie, láska a dobrota sú náplňou ďalších rokov Tvojho života.

S úprimného srdca praje sestra Mária, s láskou a vďakou netere, synovcovia s rodinami.

Tetu Gitku za všetkých bozkáva praprasynovec Šimono.

Magrta Šúrová zo Sliacha, 21. februára 2025



77-0035



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPĚ KÁVOVARU ZNAČKY LELIT
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPĚ NA PREDAJNI.

Daruj lásku po kvapkách Valentínska kvapka krvi 2025

V piatok 14. februára 2025 odštartuje 30. ročník kampane na podporu bezpríspevkového darčovstva krvi - Valentínska kvapka krvi. Jej slogan tento rok znie: Daruj lásku po kvapkách.

Kampaň odštartuje presne v deň sv. Valentína, 14. februára, mobilným odberom v priestoroch Divadla P. O. Hviezdoslava (DPOH) v Bratislave. Kampaň tento raz potrvá dva týždne, do 28. februára. V rámci mobilných odberov, ktoré organizujú územné a miestne spolky Slovenského Červeného kríža budú mať záujemcovia možnosť darovať krv aj v odľahlých regiónoch po celom Slovensku. „V čase, keď svet čelí konfliktom a neistote, je opäť nesmierne dôležité opakovaně šíriť posolstvo mieru, solidarity a ľudskosti. Sloganom „Daruj lásku po kvapkách“ chceme zdôrazniť, že aj jednotlivci môžu prispieť k záchrane životov a zároveň vyjadriť svoj postoj k mieru. Našími zbraňami pritom môžu byť práve skutky dobra, akým je aj darovstvo krvi,“ hovorí o kampani generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža Zuzana Rosiarová.

Nádej, uzdravenie a nový začiatok

Darovanie krvi je jedným z najkonkrétnejších prejavov solidarity a ľudskosti. Kvapka po kvapke môže byť rozhodujúca pre ľudí v núdzi – od onkologických pacientov až po obeť nehôd či krízových situácií. Na rozdiel od akejkoľvek formy násillia, ktoré deštruuje telá aj duše, darovaná krv znamená nádej, uzdravenie a nový začiatok. „Krv nie je voda. Nedá sa otočiť kohútikom a natanokovať. Krv je život a život má cenu, ktorá sa meria cez iné životy. Cez ich symbiózu, prieniky a spojenia. Cez empatiu a kooperáciu. Darovať krv je vrchol spolupráce. Nevyhnutnosť a prejav ultimátnej ľudskosti. Sme hrdí na tých, ktorí krv darujú. Sme hrdí, že môžeme byť súčasťou tohto projektu. Valentínska kvapka krvi v mori spolupatričnosti,“ hovorí o spolupráci na kampani riaditeľka DPOH Valeria Schulcová.

Ako sa na darovanie krvi pripraviť

- Vypite dostatok vody.
- Ak ste chorý, doliečte sa. Len zdravý môžete darovať krv.
- Pred darovaním krvi minimálne 8 hodín nefajčite.



Ilustračné foto.

zdroj foto SČK

- Alkohol vynechajte aspoň 12 hodín pred darovaním krvi
- Udržujte sa v dobrej kondícii.
- Naraňajkujte sa. Myslite pritom na pestrosť stravy – pečivo, vložky, banán. Vyhnite sa tučným masným jedlám aj údeninám.
- Doprajte si kvalitný spánok.
- Večer pred darovaním, krvi nechodte cvičiť do posilňovne a vy-

hnite sa ťažkej manuálnej práci.

Pozor!

Kto môže darovať krv

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku 18 až 60 rokov, ak váži minimálne 50 kilogramov.

Informácie poskytol Slovenský Červený kríž (SČK)

» [ren](#)

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 PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

91-0037

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

BEZ WAPKY

68-002

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



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

POKRÝVAČ- TESÁR



-10% Z CENY PRÁČE
DO 31.03.2025

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

**ZA NAŠU PRÁČU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

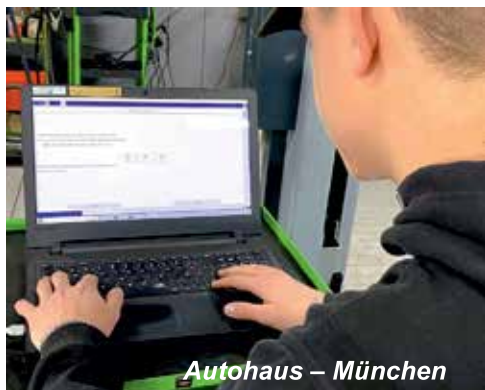
91-0038

S				9				5	
U	1					3		6	
D			9	6	8	1	3		
O	6		8	1				3	9
K			7	8				5	4
U	4								
	3				7				
			6						
								3	
									8



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

Autoopravári na praxi v Autohause v Mníchove



Autohaus – München



Autohaus – München



Autohaus – München

- **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



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

**Stoličkové výťahy Stannah,
žiť doma nezávisle**

Stoličkové výťahy sú naším rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 158 rokov výrobcu



Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

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

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 28.02.2025

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

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

POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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 elektráreň 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 elektráreň
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**