

# PRIEVIDZSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

STREDNÉ  
A VYSOKÉ  
ŠKOLY



Téma týždňa  
v tomto čísle

## 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 cholín 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 väčšia 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

23. februára 1952

Výročia a udalosti

premiér Spojeného kráľovstva **Winston Churchill vyhlásil**, že jeho krajina **vyvinula atómovú bombu**

**BRIKETY RUF** BUKOVO DUBOVÉ

od **49€**

960 kg **250 €** Špeciálna AKCIA

OD VÝROBCU PRIAMO K VÁM

DOVOZ ZADARMO

**PALIVOVÉ DREVO**

www.brikety-ruf.sk

0918 898 999 info@brikety-ruf.sk

**HÖRMANN**

INZERCIA 0905 719 148

DOMÁCE OŠÍPANÉ

UŽ V POLOVIČKÁCH S DOVOZOM V CENE

Volajte 0908 131 199

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

0902 796 885

**JATIF** spol. s r.o. PRIEVIDZA

AKCIA -30%\* na vybrané druhy tovaru

0902 905 555 www.jatif.sk jatif@jatif.sk

## ZAČNITE SVOJE VYSOKOŠKOLSKÉ ŠTÚDIUM UŽ V MARCI!

### NÁBOROVÉ CENTRUM:

JESENSKÉHO 231/5  
958 01 PARTIZÁNSKE

### ÚRADNÉ HODINY:

STREDA: 10:00-16:00

#### PEDAGOGIKA

II. STUPEŇ ŠTÚDIA  
MAGISTERSKÉ ŠTÚDIUM (2 ROKY)  
EXTERNÁ FORMA

745 € / SEMESTER

POPLATAOK ZA PRIHLÁŠKU: 20 €

ZÁPISNÉ: 70 €

#### EKONÓMIA

II. STUPEŇ ŠTÚDIA  
MAGISTERSKÉ ŠTÚDIUM (2 ROKY)  
EXTERNÁ FORMA

745 € / SEMESTER

BEZ PRIJÍMACIEHO KONANIA

#### SOCIÁLNA PRÁCA

I. STUPEŇ ŠTÚDIA  
BAKALÁRSKE ŠTÚDIUM (3 ROKY)  
EXTERNÁ FORMA

645 € / SEMESTER

#### PSYCHOLOGIA

JEDNOODBOROVÉ MAGISTERSKÉ ŠTÚDIUM (5 ROKOV)

760 € / SEMESTER

STAROPOLSKA  
AKADEMIA NAUK  
STOSOWANYCH  
W KIELCACH



### KONTAKTNÁ OSOBA:

PhDr. Dana Lukáčová, MBA.

sk@stsw.edu.pl

+421 908 268 290

Bezplatný týždenník

**PRIEVIDZSKO**

EV 6222/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Matice slovenskej 335/8  
(budova B05 Prievidza, zblku SÚC postaral)  
**PRIEVIDZA**  
prievidzsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Simona Pellerová 0905 719 148

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (40.150 domácností)**

**párny týždeň:**  
Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč, Prievidza, Handlová, Bojnice, Bystričany, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolná Vestenica, Horná Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany, Nitrica, Nováky, Opatovce nad Nitrou, Radobica, Osľany, Sútozce, Zemianske Kostolany

**nepárny týždeň:**  
Prievidza, Handlová, Bojnice, Čiegt, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Poltavsie, Poruba, Pravenec, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

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

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

**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĀDSKO	
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIĀSTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIĀCKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLĀCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREĀCIANSKO-DĀA-IL	
TT	49.930	TRĀNAVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BĀNSKOBYSĀTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-ĀA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RĀ	
LC	30.860	LUĀEĀNEĀKO-VĀ-PT	
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-Ā	
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZA	50.780	ZĀLINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SR	
GE	30.830	GĀMĀRSKO-RV-RS-RĀ	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92.130	KOĀĀICKO	
KS	24.900	KOĀĀICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVĀNIANSKO	
MI	31.260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRADSKO-KĀ	
PO	49.940	PREĀOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIĀSKO-ĀE-ĀL	

**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

**Správa majetku mesta Prievidza, s. r. o.**  
ponúka do prenájmu  
obchodný priestor na ulici Palárika

Správa majetku mesta Prievidza, s. r. o., ponúka na prenájom obchodný priestor nachádzajúci sa v prízemnej časti bytového domu. Obchodný priestor so zázemím o celkovej výmere 341,26 m<sup>2</sup> - výška nájmu je 3,05€ bez DPH / m<sup>2</sup> / mesiac + energie

Viac info na [www.smmppd.sk](http://www.smmppd.sk), možnosť dohodnutia obhliadky priestorov na tel. č.: 046/511 19 11.

**cujte.sk**  
Banská Bystrica  
„Mesto pod Urpínom“  
[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**ODKUPENIE-NEHNUTELNOSTI.SK**

Odkúpime v okrese Prievidza  
**BYT - DOM - POZEMOK**

15 rokov skúseností, férové jednanie  
Bezpečná platba, bez provízie pre RK  
Ochrana súkromia, dedičské konania  
Desiatky spokojných klientov

☎ 0948 195 172 , 0918 446 331

**GEO** Mark s.r.o.  
**G. Šveního 6 Prievidza**

**Geodetické práce:**

- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytýčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

**Objednávky:**

- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: [geomark@geomark.sk](mailto:geomark@geomark.sk)

**ARGUMENTY, PREČO BOJNICKÁ NEMOCNICA DO SÚKROMNÝCH RÚK NEPATRÍ**

V týchto dňoch absolvujem množstvo stretnutí, rokovaní, argumentácií k téme prenájmu bojnickej nemocnice. Ako krajský poslanec som nehlasoval za vyhlásenie obchodnej súťaže na nájom bojnickej nemocnice. V tomto prípade som proti nájmu.

Tým, že dáme našu nemocnicu do nájmu súkromnému subjektu, absolútne stratíme nad našim zdravotníctvom kontrolu. Môže prísť k zníženiu zdravotnej starostlivosti až k rušeniu oddelení. Súj počíta s tým, že nemocnice oddelí štát, nie súkromník. Krajným nájomca chce do krajských nemocníc investovať cca 32 mil. eur. Ibaže TSK do nemocníc investoval viac ako 60 mil. eur. To je len niekoľko z množstva protiangumentov, pre ktoré nemôžem súhlasiť s nájmom nemocnice.

Na Slovensku nás čaká reforma zdravotníctva, ktorú budeme musieť podstúpiť či chceme, alebo nechceme. Je to záväzok SR voči EÚ vo veci čerpania Plánu obnovy. Po roku 2026 budú zo strany EÚ veľmi ťažké kontroly našich povinností. Ak máme podstúpiť reformu zdravotníctva, potom nechápem prečo sa v kraji ponáhľame s „reformou krajského zdravotníctva“.

Verím, že krajskí poslanci ešte prehodnotia a nezahlasujú za nájom našej nemocnice. Verím, že tak urobia predovšetkým poslanci, ktorí rok hovorili o tom, ako sú proti nemocnici v súkromných rukách.

Pravidelne prinášam informácie z Trenčianskeho kraja. Riešim podnety a témy z nášho regiónu na pôde TSK. Ak máte otázky, neváhajte ma kontaktovať: [michaldureje@gmail.com](mailto:michaldureje@gmail.com)

**Mgr. Michal Ďureje, PhD.**  
poslanec Trenčianskeho samosprávneho kraja

statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo  
stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez projekt po realizáciu stavby, úkony s pozemkami ...

**Ing. Dušan Homola** súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinier  
znalec v odbore stavebníctvo  
odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľností

privat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551  
Office: Košovská 11B, Prievidza  
mobil: 0905 288 104  
e-mail: [hdsro2011@gmail.com](mailto:hdsro2011@gmail.com), [www.hdsro.sk](http://www.hdsro.sk)

pozemné stavby  
poruchy stavieb

**21. februára 2018**  
v obci Veľká Mača došlo k vražde investigatívneho novinára **Jána Kuciaka** a jeho priateľky **Martiny Kušnírovej**

**Výročia a udalosti**

**Autoškola Ivan Humaj s.r.o.**

otvára nový kurz 19.2.2025  
(v stredu) o 16:00 hod.

pre získanie vodičského oprávnenia skupín A1, A2, A, B, BE, C, CE a T

Robíme aj kurzy cez Úrad práce - C, CE

adresa:  
**Sadová 2 Prievidza**

kontakt:  
**0918 800 125**



• 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**  
● (200 g = 0.98)  
**Mini Horalky**  
2 x 27 g = 54 g



1 kus iba  
**0.27**

**40% ZĽAVA**  
1.49\*\*\*  
**0.89**  
● (200 g = 0.81)  
**Enclán**  
200 g  
v pôrodke aj Enclán  
ochutený, rôzne druhy  
100 g za 0.99 €



1 kg iba  
**0.68**  
**43% ZĽAVA**  
5.97\*\*\*  
**3.39**  
Konzumné zemiaky  
ružové neskoré  
práchné  
watny typ B - prílišové



5 kg  
balenie

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



**KOMBINUJTE  
ĽUBOVOLNE**

**20% ZĽAVA**  
2.15  
**1.69**  
● (1 kg = 1.70)  
**Mascarpone**  
250 g  
41 % tuku



**29% ZĽAVA**  
11.39\*\*\*  
**7.99**  
**Nutella**  
1 kg

1 kg



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



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



\*\*\*Dana vrátene z úvodného bežného predpisu (cena 1.1.2025) alebo aktívneho kupónu, dostupných na jednotku za predpisu do 1.1.2025.  
\*\*\*\*Cena vzťahovaná k bežnej predpisovej cene počas aktuálneho predpisu (cena do začiatku aktuálneho predpisu) v SR SR Slovenskej republiky. Cena je prepočítaná na bežný predpis produktu z aktuálneho spätne.

... a mnoho ďalších výrobkov na **www.lidl.sk**  
Posledný tovar v letisku platí od 17. 2. do 23. 2. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Cena s. bez daňovníka. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v balení a variantoch ponákaného tovaru. Odber reznej v obvyklom množstve.

## Svetový deň boja proti rakovine

# Nevynechávajte preventívne vyšetrenia

Nádorové ochorenia sú v Slovenskej republike druhou najčastejšou príčinou hospitalizácií a druhou najčastejšou príčinou úmrtí. Na rakovinu u nás každý rok zomrie približne 13 000 ľudí, pričom v roku 2022 to bolo 12 773. Pri príležitosti Svetového dňa boja proti rakovine, ktorý si vo februári pripomínáme, o tom informovalo Ministerstvo zdravotníctva SR.

U mužov sú najčastejšími nádorovými ochoreniami karcinóm prostaty, karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm pľúc. U žien vedie karcinóm prsníka, karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm tela matrice. Medzi najčastejšie onkologické ochorenia u detí patria leukémie, zhubné nádory mozgu a lymfómy. „30 až 50 percentám nádorových ochorení pritom môžeme predísť. Skrining onkologických chorôb, takzvaná onkokontrola, je jedným z najúčinnejších nástrojov na boj proti rakovine. Slúži na zachytenie onkologickej choroby vo včasných štádiu u zdanlivo bezpríznakovej populácie. Včasné odhalenie rakoviny zvyšuje šance na úspešnú liečbu a zároveň je menej nákladné na zdravotnú starostlivosť,“ uviedol rezort zdravotníctva.

### Hradené sú tri druhy onkokontroly

V Slovenskej republike sa v súčasnosti vykonávajú tri druhy onkokontroly plne hrazené z verejného zdravotného poistenia: skrining rakoviny krčka maternice, rakoviny hrubého čreva a konečníka a rakoviny prsníka. V štádiu prípravy sú podľa ministerstva zdravotníctva momentálne programy skriningu rakoviny pľúc a skriningu rakoviny prostaty.

### Obmedzenie rizikových faktorov

Dôležitou súčasťou primárnej prevencie je podľa odborníkov aj obmedzenie rizikových faktorov, ktoré prispievajú k vzniku nádorových ochorení. Ide najmä o fajčenie, konzumáciu alkoholu, obezitu, nedostatok fyzickej aktivity či infekciu vírusmi, akým je napríklad ľudský papilomavírus (HPV). „Infekcia HPV môže spôsobiť rakovinu krčka maternice, vagíny, vulvy, konečníka, penisu, hlavy a krku. Najúčinnejšou prevenciou proti HPV infekcii, akú má svet v súčasnosti k dispozícii, je očkovanie. V Slovenskej republike je hrazené z verejného zdravotného poistenia dievčatám a aj chlapcom vo veku od 12 až do dovŕšenia 15 rokov,“ uzavrel rezort zdravotníctva.



Ilustračné foto.  
zdroj foto AlarconAudiovisual pixabay

### Prečo ísť na vyšetrenie krčka maternice?

Na dôležitosť skriningových vyšetrení, ktoré dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, čím zachraňujú životy, upozornil v uplynulých dňoch aj Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). „Pravidelné cytologické vyšetrenia pomáhajú odhaliť rakovinu krčka mater-

nice v štádiách, kedy je liečiteľná. U žien v reprodukčnom a produktívnom veku je to druhý najčastejší druh rakoviny, pričom najvyšší výskyt je zaznamenaný u žien vo veku okolo 45 rokov. Na Slovensku na rakovinu krčka maternice ochore ročne približne 600 žien a zomrie približne 200 žien,“ približujú odborníci a dodávajú, že vyšetrenie je určené ženám vo veku 23 - 64 rokov.

### Prečo ísť na vyšetrenie prsníkov?

Pravidelné mamografické vyšetrenia prsníkov - nazývané skriningové mamografické vyšetrenia - odhaľujú rakovinu prsníka v štádiách, kedy je vysoká pravdepodobnosť na vyliečenie. „Ide o najčastejšiu rakovinu žien, pričom ročne sa na Slovensku zaeviduje viac ako 3 000 novozistených prípadov,“ upozorňujú odborníci a pripomínajú, že mamografické vyšetrenie prsníkov je určené ženám vo veku 50 - 69 rokov. „Vyšetrenie trvá maximálne 5 minút. Pred vyšetrením je potrebné si spraviť základnú/bežnú hygienu, nenanášajte si žiadne krémy, antiperspiranty ani voňavky v oblasti dekolty, prsníka a podpazušia,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

## 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 nechťov.

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

### 3-MESAČNÝ BALÍČEK ZA ZVÝHODNENÚ CENU

KOLAGÉN  
FORTE 2 v 1

**95,76**  
EUR

**112,92**  
EUR

HOVÄDZÍ  
KOLAGÉN  
FORTE

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 hydrolyzácie 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 známok starnutia.

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

  
**MEDIKA  
EXPERT**

**Môžete teraz  
objednať na:**

[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

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

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							

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	

S	7							3
U		2	3					9
D	5		8			7	6	1
O			8	1		5		
K						9		
U		1	6		9			
	9			5	8	7		
	8		7	9				
			1	6				

**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**

 **VEGUM a.s. Dolné Vestenice** prijíma do trvalého pracovného pomeru **OPERÁTOROV VÝROBY.**

Práca na 3 zmeny, mzda od 820 eur v závislosti od výkonu, príplatky podľa kolektívnej zmluvy, **dochádzkový bonus – strava zdarma**

Kontakt: **0905 710 203 / praca@vegum.sk**

**Z+Z PARKETY**  
 INTERIÉROVÉ DVERE

S kupónom **DARČEK PRE KAŽDÉHO** pri nákupe nad 100€. Tento inzerát slúži ako kupón k darčekom.

**Laminátové podlahy**  
 široký výber vodeodolných, laminátových, kompozitných a vinylových podláh a príslušenstva

k vybraným dekórom podložka a lišta len za **1 cent**

**VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA**  
 Interiérové dvere so záručnou kľučka k tomu len za 1 € (Neplatí pre už akciový tovar!)

**-25%**

Akciové komplety dverí kľučka len za polovicu! **už od 149 €** (dvere + záručňa)

**DODANIE DVERÍ UŽ DO TÝŽDŇA**

**Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA**  
 tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, [www.zplusz.sk](http://www.zplusz.sk)

Ing. Ivan Grolmus

**AUTOŠKOLA Turbo**  **0903 514 744**

Otvára vodičské kurzy na skupinu osobný automobil (AM, B1, B ).  
**18.2.2025 o 16.00 h.**

**PRIEVIDZA** budova OD Rozvoj  
**NOVÁKY** budova galantérie pri stanici  
**HANDLOVÁ** budova Agroprodukt a.s.

**ZAČNI TO NA NOVEJ AUDI A3**  
 Príd' sa presvedčiť, že sme najlepši ...



**POTREBUJETE REKLAMU DO NOVÍN PRIEVIDZSKO ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV NA SLOVENSKU?**

**LETÁKY, VIZITKY ALEBO ONLINE PROPAGÁCIU?**

**0905 719 148**

**ZNÍŽTE SVOJE ÚČTY ZA ELEKTRINU AŽ O 70%**

**FOTOVOLTIKA**

**AKCIA ZĽAVA 1500 €**

- VYPRACOVANIE CENOVEJ PONUKY NA MIERU
- VYBAVÍME DOTÁCIU A ADMINISTRATÍVU
- PROFESIONÁLNA INŠTALÁCIA
- ZÁRUKA AŽ 30 ROKOV NA PANELE
- ÚSPORY UŽ OD PRVÉHO DŇA

**NEČAKAJTE A ZAČNITE ŠETRIŤ UŽ TERAZ**

SME TU PRE VÁS:  
 0908 427 172 | Fotovoltika PD  
 maria.schutova@induco.sk | [www.induco.sk](http://www.induco.sk)

**+ INŠTALÁCIA DO 7. TÝŽDŇOV OD PODPISU ZMLUVY**  
 AKCIA PLATÍ DO 31. 3. 2025

## 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 žĺtky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

**Postup:** Žĺtky 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



**Dňa 17. februára 2025 si pripomíname  
1. smutné výročie, kedy nás navždy  
opustila naša drahá mama, stará  
mama, prastarká a sestra**

pani **Magdaléna Pekárová**, rod. Ličková  
z Nitrianskeho Pravna.

S láskou a úctou spomínajú deti a ostatná smútiaca rodina.

**Prenájom kontajnera ZDARMA**

**Odber všetkých druhov odpadov**

**Najnižšie ceny v regióne**



**ZBER A LIKVIDÁCIA  
ODPADOV**

☎ 0915 987 566 ✉ info@fmtrans.sk

ODBORNÁ LIKVIDÁCIA AZBESTU



## PONUKA STAVEBNÝCH PRÁČ

**Prerábky bytov a domov  
Sadrokartón, malbvanie  
Bytové jadrá  
Murárske, búracie, vodárenské,  
elektrikárske práce  
Rovné strechy FATRAFOL**

**KONTAKT**  
 0908 808 846  
 0948 975 710

## 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 bežvýchopové opravy

## KOMINÁRSTVO

- FRÉZOVANIE OBHLIADKY ZDARMA
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

www.krbyakominy.sk **0904 947 422**

## 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**

### Zateká Vám strecha?

*Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať*

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne
- novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov
- v cene už od 12,90 €/m<sup>2</sup>
- Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

**STRECHAFER, s.r.o.**  
Božík Peter  
**0948 606 860**

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž STOP VODA

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk **Tel.: 0908 124 331**

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mladky,  
brojlerové  
a nosníkové kuriatka  
husí, kačky,  
husokačky, morky

www.hydinashop.sk  
**0944 842 953**

## 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**

**ZĽAVA pre seniorov**  

**www.bituflex.sk**  
 Bituflexroznava@gmail.com

## GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 30 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588  
0905 983 602

## STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDL'OVÉ
- ŠINDL'OVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU

- PRÍSTAVBY DOMOV
- VÝMENA OKIEN
- OBNOVA HOSPOD. BUDOV
- ZATEKANIE STRIECH
- ODDRENÁŽOVANIE DOMOV
- FASÁDY

**0948 107 877**

## Oprava a údržba striech, hydroizolácie, oplechovanie komínov a výmena rín

☎ **0944 091 085**



ADAM KRŤKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP **0948 948 606**

# Daruj lásku po kvapkách

## Valentínska kvapka krvi 2025

V piatok 14. februára 2025 odštartuje 30. ročník kampane na podporu bezpríspevkového darovstva 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 opakovane 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 násilia, 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 Schulczová.

### 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

# inexdecor

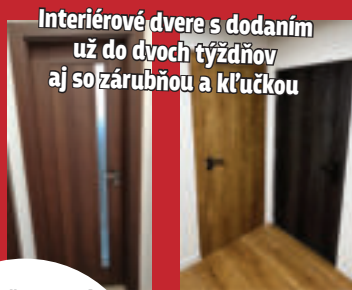
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU

interiér - exteriér - dekorácie

Otvorené:  
Po-Pi 9.00-17.00  
So 9.00-12.00



PODLAHY



Interiérové dvere s dodaním už do dvoch týždňov aj so zárubňou a kľučkou

BEZPEČNOSTNÉ DVERE s dovozom, montážou, demontážou starých dverí, odvozom odpadu

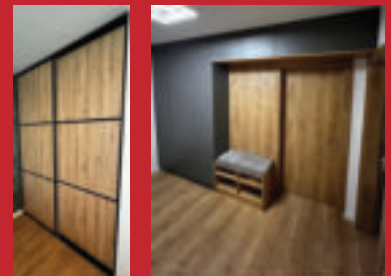
MOŽNOSŤ NÁKUPU AJ NA SPLÁTKY

Quatro

INTERIÉROVÉ A BEZPEČNOSTNÉ DVERE



VSTAVANÉ SKRINE



KUCHYNSKÉ LINKY

PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE NA  
0908 244 019



ROLETY



JAPONSKÉ STENY



VERTIKÁLNE ŽALÚZIE



Adresa:  
A. Sládkoviča 1, Prievidza  
(prvá ulica vľavo od žel. stanice smerom na Bojnice, za predajňou Elko)

www.inexdecor.sk  
e-mail: inexdecor@inexdecor.sk  
0908 244 019

## Stravovanie si treba adekvátne upraviť

# Nezabúdajme v zimnom období na vitamíny

Na to, aby sme sa počas zimného obdobia udržali v čo najlepšom zdraví, je podľa odborníkov potrebné dbať na dodržiavanie telesnej aktivity, dostatočný pobyt vo vonkajšom prostredí a tiež by sme mali uistiť, že v strave prijímame dostatok živín a vitamínov.

„Živiny sú najlepšie a väčšinou dostávajúce z konzumovanej stravy, obrátenie sa na suplementy je častokrát potrebné len v krajných prípadoch,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr.Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Keďže naše telo v najväčšom počte získava vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sa v zimnom období vyskytujú v menšom množstve, je podľa odborníčky potrebné si stravovanie adekvátne upraviť.

**MUDr.Šranková zároveň približuje, na ktoré vitamíny by sme nemali zabúdať a kde ich môžeme nájsť:**

### VITAMÍN C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín a veľmi účinný antioxidant. Medzi jeho účinky patrí posilňovanie imunitného systému, čím podporuje obrannú schopnosť, hojenie povrchových rán, spevňovanie steny ciev a podporuje vstrebávanie železa.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelých je približne 70-100mg. Väčšie množstvo je potrebné u ľudí so zvýšenou psychickou námahou, u ľudí so zvýšenou fyzickou aktivitou, u starších a dlhodobo chorých ľudí, tehotných žien a u fajčiarov.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu C môže okrem iného dôjsť k oslabeniu imunity, a teda častejšiemu ochoreniu na infekcie, vyskytuje sa pomalé hojenie rán, častejšie sa môžu objaviť zápalové dšasien, únava, anémia či sklon k depresiam.

**Kde ho hľadať** - Bohatým zdrojom vitamínu C sú napríklad čerstvé citrusové plody – pomaranče, citróny, ďalej kivi,

paradajky, brokolica, hrášok, kapusta, karfiol, jablká či ríbezle.

### KYSELINA LISTOVÁ - VITAMÍN B9

Kyselina listová je vo vode rozpustný vitamín a patrí do vitamínov skupiny B. Je potrebná na správnu funkciu nervového systému a tvorbu kostnej drene a zvyšuje odolnosť organizmu.

**Denná dávka** - Dospelí by mali denne prijímať 0,4mg a tehotné a dojčiacie ženy 0,6mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku kyseliny listovej môže dôjsť k vzniku anémie, k zvýšenej únave, slabosti a nadmernej spavosti.

**Kde ho hľadať** - Zdrojom kyseliny listovej je napríklad špenát, kapusta, karfiol, brokolica, marhule, strukoviny, kvasnice, celozrnné obilniny, mrkva, mliečne výrobky.

### VITAMÍN D

Vitamín D je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý sa vytvára pôsobením slnečného svetla v pokožke zo svojho



Ilustračné foto.

zdroj foto cattalin pixabay

provitamínu. Pomáha pri vstrebávaní vápnika do kostí, podporuje hojenie pokožky, pomáha podporovať imunitný systém. Vitamín D taktiež vplyva na nervový systém, ovplyvňuje náladu a pomáha pri depresii. Kvôli nedostatku

dávka pre dospelých je približne 0,1mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu D dochádza k zvýšenej lámavosti kostí, taktiež sa u človeka môže vyskytnúť zvýšená podráždenosť a poruchy spánku.

**Kde ho hľadať** - Na získanie jeho dostatočného množstva je dobré stráviť aspoň 15 minút denne vonku v čase, kedy je slnko najsilnejšie. V strave sa vyskytuje v napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, hríboch či tučných rybách, ako napríklad tuniak, losos.

### VITAMÍN E

Vitamín E je v tukoch rozpustný vitamín a antioxidant. Podporuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy tkanív a pomáha pokožke udržať svoju hebkosť a pružnosť.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 15mg/deň.

**Kde ho hľadať** - Vitamín E je možné nájsť v arašidoch, cereáliách a v špenáte, brokolici, kapuste či v avokáde.

**Tip** - V zime pôsobením chladného vzduchu a vetra ľahšie vysychá pokožka,



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova

slnečných lúčov v zimnom období môže dochádzať k deficitu vitamínu D častejšie ako v inom období počas roka.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná

ka, a preto je dobré si ju ošetrovať krémami, ktoré obsahujú tento vitamín. Ošetrovaná pokožka je potom chránená pred poškodením, čo je dôležité najmä u ľudí s citlivejšou pokožkou.

### VITAMÍN A

Vitamín A je taktiež v tukoch rozpustný vitamín a dôležitý antioxidant pomáhajúci pri podpore imunity, podporuje rast a obnovu tkanív a tým regeneruje poškodenú pokožku, podporuje zdravie kostí a zubov a pomáha udržiavať dobrý zrak.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 0,8mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku sa môže vyskytnúť častejší zápal očných spojoviek, vysychanie pokožky, zníženie imunity a sklon k zápalom.

**Kde ho hľadať** - Vitamín A sa nachádza napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, tučných rybách, žltom ovocí, mrkve, žltej alebo tmavozelenej zelenine, napríklad v špenáte.

**Informácie poskytol RÚVZ Bratislava**



Ilustračné foto.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto PhotoEnduro pixabay





## Nové študijné odbory aj modernizácia

Žilinský samosprávny kraj má v zriaďovateľskej pôsobnosti 56 stredných škôl a 1 jazykovú školu. V kraji pôsobí 84 stredných škôl a tie môžu do 1. ročníka v školskom roku 2025/26 prijať celkovo 7 065 žiakov.

„Najvyšší záujem je o štúdium na gymnáziách, obchodných akadémiách, stredných zdravotníckych školách a stredných priemyselných a odborných školách so zameraním na informačné technológie, stavebníctvo, elektrotechniku. Zo škôl, ktoré nie sú v zriaďovateľskej pôsobnosti žilinskej župy, je najvyšší záujem o štúdium na bilingválnych gymnáziách,“ informoval Žilinský samosprávny kraj.

### Nové študijné odbory

Nové študijné odbory, ktoré kraj v novom školskom roku ponúkne, reflektujú súčasné požiadavky trhu práce. Spomenúť môžeme možnosť štúdia v učebnom odbore barbier, barbierka, ktorý počíta aj s duálnym systémom vzdelávania so zameraním na starostlivosť o telo. Rovnako ide o štúdium v novom študijnom odbore s maturitou pedagogický asistent, pedagogická asistentka, ktorí v školských podporných tímoch chýbajú a sú žiadani. Žiadaný je aj študijný odbor s maturitou z oblasti IT informačné a digitálne technológie, ktorý ponúknu v školskom roku 2025/26.

### 10 - ročné skúsenosti s duálnym vzdelávaním

Žilinský samosprávny kraj patrí medzi lídrov v systéme duálneho vzdelávania na Slovensku. Aktuálne je do neho zapojených 1351 žiakov, 201 zamestnávateľov a 30 stredných škôl. „Skúsenosti potvrdzujú, že žiaci, ktorí absolvovali takúto stredoškolské vzdelávanie, sú nielen lepšie odborne a prakticky pripravení, ale nadobudli požadovanú úroveň zamestnaneckých a pracovných návykov, ktoré tak chýbajú absolventom,“ uviedla žilinská župa.

### Modernizácia odborného vzdelávania

V minulom roku prebiehali viaceré investičné akcie. Rekonštrukcia Konzervatória v Žiline za 2 mil. eur, komplexná rekonštrukcia strediska praktického vyučovania SOŠ obchodu a služieb v Martine pre odbor cukrár, tiež debarierizácia na 8 stredných školách.

**Moja stredná** - S výberom strednej školy pomáha študentom stránka [www.mojastredna.sk](http://www.mojastredna.sk), kde nájdu žiaci aj ich rodičia komplexné informácie o školách, študijných a učebných odboroch na všetkých 84 stredných školách v Žilinskom kraji.

» ren

## PRIJMEME DO TÍMU

Na trvalý pracovný pomer/živnosť

### MONTÁŽNIKOV OCEĽOVÝCH KONŠTRUKCII

Montáž oceľových konštrukcií a sendvičových panelov  
1200 – 2000 Eur

Viac info na tel čísle **0904 339 209**

### STROJNÍKOV

Obsluha stavebných strojov a mechanizmov

Platný strojný preukaz

1500 Eur TPP

2000 Eur živnosť

Viac info na tel čísle **0903 213 164**

www.keraming.sk

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

### REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA  
na materiál 40%**

FRÉZOVANIE  
od 15€/bm

• PRESTAVBY  
NADSTREŠNÝCH  
ČASTÍ KOMÍNOV  
• ZATEPLOVANIE  
A SIETKOVANIE  
KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV  
**ZDARMA**

0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

Pálenica Krásno

### Pravý ovocný destilát 52%:

Jablkovica, slivovica,  
hruškovica, marhulovica  
bazovica, malinovica  
za akciové ceny!

v cene zahrnutý kvas  
+ pálenie + ostatné náklady

Možnosť zakúpiť  
aj samotný hotový kvas.

0948 / 95 55 59

[www.palenicakrasno.sk](http://www.palenicakrasno.sk)



## 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](mailto:riaditel@ssosziar.sk)

[www.facebook.com/ssosziar.sk](https://www.facebook.com/ssosziar.sk)



[www.instagram.com/ssosziar.sk](https://www.instagram.com/ssosziar.sk)

• web



# Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

**Česká bylinková masť obsadila prvé miesto na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“. Tento výnimočný recept – objavený po 100 rokoch! – zbaví vás najnepríjemnejších bolestí kolien, zápästí a chrbta. Aj keď roky bojujete s bolesťami a žiadne prášky ani mastičky vám natrvalo nepomohli.**



*vodou a urobil nejakú mastičku. Hneď si to natrel na nohu a na druhý deň už chodil lepšie. O tri dni neskôr, keď som ráno vstal, bol starý pán preč. Ako poďakovanie mi nechal poznámky o tom, ako vyrobiť túto masť, a zložil si z prsta zlatý pečatný prsteň.“*

Jan Nosek vďaka poznámkam, ktoré zanechal tajomný hosť, zbiera 10 bylín a kombinuje ich v správnom pomere. **Vytvára rovnakú bylinnú masť.** Chce to čo najskôr vyskúšať. Ide k najstaršiemu obyvateľovi obce. Jitka Navarová má 91 rokov a dlhé roky nemôže opustiť posteľ pre silné reumatické bolesti. Nosek dáva jej vnúčatám bylinkovú masť a nariaďuje im, aby ju každý deň natierali žene na nohy. Presne po 5 dňoch... Za bylinkovú masť mu príde na chatu poďakovať aj samotná Jitka Navarová! O masti „Noska pivárnik“ už hovorí celá dedina.

### Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novo-

hradských hôr. K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých krajín. Počas 2. svetovej vojny bylinková masť zachránila veľa vojakov zranených na fronte. Na konci vojny Jan Nosek náhle mizne. Zostáva len prázdna chata. Čo sa stalo s bylinkárom nie je známe. Jeho bylinná medicína bola na dlhé roky zabudnutá.

### Spomienka na „Noska pivárnik“ sa vrátila v marci 2022

Turisti cestujúci Novohradským pohorím našli truhlicu s Noskovým denníkom a poznámkami. Darovali ich miestnemu múzeu. O jeho príbeh sa zaujímali novinári (dokonca sa im podarilo získať Noskovu fotografiu, mal ju jeden z dedičanov; pozrite vľavo), historici a prof. Miroslav Vojtkík – botanik, naturopat. S pomocou kolegov z univerzity, kde pracuje, znovu vytvoril 100-ročný recept, aby zistil, že... **bylinková masť funguje lepšie ako moderné metódy proti bolesti!** Navyše, prirodzene. Bez škodlivých chemikálií, ktoré ničia obličky, pečeň, pankreas a žalúdok.

Bylinný prípravok prináša viditeľnú úľavu od bolesti už počas prvých 3 minút.

### DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁNUJE:

- ✓ Akútnu a chronickú bolesť kĺbov (kolená, lakte, zápästia, členky, bedrá);
- ✓ Zápal;
- ✓ Opuch, aj dlhodobý;
- ✓ Bolesť spôsobenú ťažkými a chronickými ochoreniami (osteoartrída, artróza, reumatizmus, lymfická borelióza, vírusové a bakteriálne infekcie);
- ✓ Bolesť spôsobenú nadváhou, starobou, únavou alebo úrazmi.

Bylinná masť prináša úľavu bolestivým kĺbom, príjemne chladí a podporuje hojenie rán.

Česká bylinná masť sa tento rok umiestnila na prvom mieste na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“, aj keď je u nás zatiaľ málo známa. Miroslav Vojtkík sa rozhodol splniť vôľu Jana Noska zaznamenanú v jeho denníku a sprístupniť bylinkovú masť čo najväčšiemu počtu ľudí bojujúcich s bolesťou.

Našiel farmaceutickú spoločnosť, ktorá sa zhostila tejto úlohy a začal vo veľkom vyrábať bylinné masti. Podporuje ho množstvo darcov. Uskutočnila sa zbierka, vďaka ktorej bude prvá várka prípravku, 30 balení bylinnej masti, distribuovaná **ÚPLNE ZADARMO!** Len pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú a chcú úľavu od bolesti.

**R**ok 1922. Jan Nosek býva na chate v Novohradských horách. Venuje sa vareniu piva a bylinkárstvu. Dokáže liečiť aj zvieratá. Miestni obyvatelia majú najväčší záujem o jeho prvé povolanie. **Noskovo pivo je také obľúbené, že jeho tvorcu prezývajú „Noska pivárnik“.** Menej obľúbené sú bylinné zmesi, ktoré pripravuje pri bolestiach hlavy a tráviacich ťažkostiach.

Jan Nosek vedie do 2. septembra 1922 pokojný život. Podrobne to opísal vo svojom denníku:

„Vyšiel som zbierať bylinky. Bol už súmrak. Zrazu som počul kriek prichádzajúci z hôr. Muž volal o pomoc. Zhodil som všetko, čo som nazbieral, a išiel som hore. Stúpil som pol hodiny, šmýkalo sa. Na svahu ležal starý muž s dlhou sivou bradou, z nohy mu trčala kosť, zlomenina bola otvorená. Niečo hovoril, no ja som mu nerozumel ani slovo. Jazyk bol pre mňa neznámy. Nevedel chodiť, tak som si ho dal na chrbát a nejakú sme sa dostali dole, hoci to trvalo pár hodín. Liečim zvieratá, nie ľudí, ale túto nohu bolo treba operovať. Veľmi trpel. Nemal som nič na narkózu, tak som mu dal vodku, ale keď som začal operovať, aj tak omdlel od bolesti.

Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opicu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách.

V týchto horách zrejme zbieral aj bylinky.

V znakoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s

Jan Nosek, fotografia z roku 1939



Radka D. (79 r.), Pardubice

### Niečo neskutočné!

„Od dávna ma boleli kolena. Takýchto dní, keď som nemohla vstať z postele, pribúdalo. Moja susedka mi chodila nakupovať. Často som plakala, veď aký život má človek pripútaný na lôžko? Jedného dňa mi susedka priniesla túto bylinkovú masť. Naniesla som si ju na nohy a po chvíli som sa cítila trochu lepšie. A na druhý deň som normálne vstala z postele! Za pár dní som išla nakupovať a trochu sa poprechádzať! Teraz to už nebolí, je to naozaj úžasné vec!“

**10 prírodných rastlinných zložiek dalo začiatok bylinnej masti, ktorá lieči bolesti kĺbov.**

## Prirodená úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masti úplne **ZADARMO**. Neváhajte zavolať, pretože počet **bezplatných balíkov je len 30 kusov. Akcia platí do 21.02.2025.** Dôležité je poradie volajúcich.

**tel. 044/230 44 26**

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Oplatí sa!**

**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

OKAMŽITÉ  
ZACĀTIE  
PRÁC

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

pred DO

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZ  
WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

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

**DOM  
KAVY**

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVARY5**

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV  
ZNACKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK  
ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

**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.

decorem

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



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

**-10%**

decorem

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



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

**-10%**

decorem

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



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

**-10%**

**Oplatisa.sk**

**NAJLEPŠIE PONUKY**

**79,90€**



Chloé Love Story  
Parfumovaná voda 75 ml

notino.sk

**229,00€**



Pánske hodinky police  
polych pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk

**1.199,00€**



Americká chladnička Haier  
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk

**LIDL** **26,99€**



Vákuovačka Silvercrest®  
Kitchen Tools SV 125 C7/Sov 125 C7

Lidl.sk

**13,78€**



Musetti zrnková káva  
Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk

**84,90€**  
~~89,00€~~



3d Kovový obraz 80x80  
FAM03741 Motorka

dizajnove-doplňky.sk

**62,99€**



Akumulátorový plotostrih  
HECHT 6020

trtechnic.sk

**359,00€**  
~~369,00€~~



Vysokotlakový čistič Kärcher K4  
Power Control Car & Home

karcher-store-karimtech.sk

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**



**GS  
EUROTHERM  
POINT**

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 našim 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

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

Na celom Slovensku

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



**REYMONT**

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

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

**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  
ŽIBOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**



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

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

**Speciálna ponuka**  
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu  
**DOSTANETE 10kW**  
menič napätia namiesto 5kW v úžasnej cene **2790€**

**Volajte: 0909 131 131**  
Fotovoltaická elektrárň 3,18kW

- 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

**Zaplatíte len 2190€\***  
\*Cena vrátane montáže

**Akcia na 10kW menič Platí pre prvých 50 zákazníkov**

**Teplé čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- ušite 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

**Záruka 25 ROKOV**

**Záručný servis zabezpečuje výrobca**