

# BYSTRICKO BREZNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Vybudujme si zdravší vzťah k cukru

O škodlivosti cukru na naše zdravie sa už toho popísalo veľa. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) tentokrát radia, ako si k nemu vybudovať zdravší vzťah, pričom uvádzajú nasledovné:

- Nenakupujte a nezhrmažďujte sladkosti doma – do zásoby. Nevystavujete sa tak pokušeniu.

- Obmedzte konzumáciu sladených nápojov, sladkostí a rafinovaného cukru. Nepite sladené nápoje preto, že máte chuť na sladké. Ideálne je počas dňa piť tekutiny bez pridania zbytočných cukrov. Radšej si čistú vodu ochuťte drobným ovocím, prípadne vytlačeným citrónom.

- Ak pijete sladené nápoje, ako sú džúsy a šťavy, rozriedte ich vodou, znížite tým koncentráciu cukru v nápoji.

- Skúste postupne prejsť na kvalitnú tmavú (horkú) čokoládu s nízkym obsahom cukru a vysokým obsahom kakaá. Začnite menej horkou, 60 % až 70 % čokoládou a postupne prejdite na druhy s ešte vyšším podielom kakaá.

- Nezabúdajte, že cukor obsahujú aj iné potraviny, ako tie, ktoré chutia sladko. Polotovary, múka, ryža či cestoviny sú tiež zdrojom cukrov a aj tento treba zohľadniť v odporúčanom maxi-

málnom dennom príjme cukrov. To je maximálne 6 čajových lyžičiek (25 gramov) cukru.

- Ak máte chuť na niečo sladké, vyberte si čerstvé ovocie namiesto sladkostí. Ovocie obsahuje prirodzené cukry a veľa vlákniny, čo vám pomôže cítiť sa nasýtené.

- Pre dobré zdravie je dôležité udržiavať si vyvážený príjem a výdaj energie. Nadbytočnú energiu získanú z cukrov je potrebné spáliť pohybom.

„Dôležité je vedieť, že aj malá zmena sa počíta. Začnite si budovať zdravý vzťah k cukru hneď teraz,“ uzatvárajú výpočet rád na sociálnej sieti odborníci z ÚVZ SR.



» ren zdroj foto congerdesign pixabay

**ŽALÚZIE  
SIETE, SERVIS v BB**  
0907 536 783

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€  
www.bestpozicka.sk

HRDINSKÝ NET+TV  
**REBIT**

Vyššiu DPH platíme za vás!

PRENES INTERNET

Vybavíme za vás

Drahí Operátori?

www.rebit.sk  
0850 250 250  
info@rebit.sk

**KÚPIM**  
1-2 i. BYT, HOTOVOSŤ  
0907 483 256

**ADAM KRŤKO**  
• čistenie kanalizácie,  
• lapačov tukov  
• kamerovanie lokalizácia potrubia  
NONSTOP 0948 948 606

SOŠ IT, Tajovského 30,  
Banská Bystrica

vyhlasuje  
obchodnú verejnú súťaž na prenájom nebytových priestorov.

Podmienky OVS sa nachádzajú na [www.sos-it.sk](http://www.sos-it.sk)  
- verejná obchodná súťaž.

**Horizontálne ŽALÚZIE SIETKY**

od 20€/kus  
www.samo-sato.sk  
0910 494 369

**PREDAJ**  
JATOČNÝCH OŠÍPANÝCH NA DOCHOV  
ODSTAVIAŤ BRAVČOVÝCH POLOVÍČEK  
AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU  
0908 885 892

**RIČI**  
PAPLÓNY A VANKÚŠE  
ČISTENIE PERIA  
www.rici.sk  
TEL: 0908 838 838

**VÝKUP KOŽÍ**  
a PREDAJ KRMÍV  
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT  
od 3.3. 2025  
Viac info str. 9

**NEODTEKÁ !!!**  
KRTKOVANIE - MONITORING  
KANALIZÁCIE  
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!  
www.profidemont.sk 0919 175 335

**Estima**  
POHREBNÉ SLUŽBY

Horná 40, B. Bystrica  
NON-STOP služba  
0903 764 732  
www.estima.sk  
tradícia • profesionalita • dôstojnosť • úcta

**NEODTEKÁ? ORIGINAL**

TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?  
KRTKOVANIE - MONITORING  
www.krtkovanie.sk  
mobil: 0905 803 100, 0911 897 464

SME TU PRE VÁS  
26 rokov  
OD ROKU 1999

## Bezplatný týždenník

BYSTRICKO  
BREZNIANSKO

EV 6221/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

50 sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Družby 14  
BANSKÁ BYSTRICA  
bystricko@regionpress.sk

## INZERCIA

Erika Steklá 0905 915 034  
Bc. Jana Žabenská 0907 877 860www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieru

DISTRIBÚCIA (56.200 domácností)

## Každý týždeň:

Banská Bystrica, Badin, Brusno, Čerín,  
Dolná Mlčičná, Dúbravica, Harmanec,  
Homé Pršany, Hrochov, Hronsek, Kyn-  
ceľová, Lúbitová, Lučatin, Malachov,  
Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky,  
Priehod, Selce, Slovenská Lupča, Tajov,  
Vlkánová, Brezno, Čierny Balog, Dolná  
Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predaj-  
ná, ValaskáVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TD	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

## Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

## Východné Slovensko

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

## Fašiangy oslávme sprievodom aj veselicoú

Fašiangy sú symbolom radosti, hojnosti a veselosti. Typické pre toto obdobie bývali časté ľudové veselice. Aj do nášho hlavného mesta sa vracajú slávnosti najrotopašnejšieho dňa v roku - Bratislavské fašiangy. Tradičný sviatok v modernom prevedení si budú môcť Bratislavčania, Bratislavčanky i návštevníci a návštevníčky mesta užít v pestrom fašiangovom sprievode. Jednodňový festival začne v sobotu 1. marca detským programom už o 10.00 h a ukončí ho tanečná a hudobná veselica do 22.00 h v Starej tržnici.

Deti aj rodičov budú oragnizátori čakať na Námestí Nežnej revolúcie už o 10.00 h, kde program otvorí verejná nahrávka Rádia Junior s Brepťíkovcami, škola ľudového tanca pod vedením Stanislavy Marešovej z Tanečnej školy Veterinica. Najmenší sa zabavia na divadelnom predstavení od THEATRO CARNEVALO a vystúpení víly Tinti Linti. Program ukončí Folklórny súbor Poleno. V Starej tržnici sú pre deti aj rodičov pripravené workshopy na výrobu masiek, zapletanie vrkočov aj špeciálna digitálna maska v spolupráci s Jánom Šickom a Antonínom Kindlom.

## Veľký fašiangový sprievod v uliciach

Po úspešných predchádzajúcich ročníkoch vytvorí Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS) aj počas týchto fašiangov príležitosť na bláznivú zábavu vo Veľkom fašiangovom sprievode. Víta-

né sú masky od výmyslu sveta, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia s chuťou na nezvyčajný deň a vybočenie z každodenných povinností. Zraz sprievodu je na Hviezdoslavovom námestí o 16.30 h s hudobným doprovodom Kuštárovcov. Podujatie až do večerných hodín moderátorsky zastreší Lacko Cmorej. Účastníčky a účastníkov sprievodu privíta pred Starou tržnicou kapela Muzička.

## Večer pre milovníkov a milovníčky funky hitov

Z exteriéru sa fašiangový sprievod presunie do priestorov Starej tržnice. Fašiangovú veselicu otvorí o 18.30 h tanečný latino karneval v podaní Dance with July & Morenas Dancegroup, následne vystúpia spievajúci herci divadla Astorka a ich priatelia známi ako hudobné zoskupenie Trezor. Najlepšie masky neodídu bez ocenenia. S aktuálnym ročníkom fašiangových osláv sa návštevníci podujatia rozlúčia s kapelou FUNKIEZ, domácou stálicou s veselou funky zábavou.

» ren  
zdroj foto BKISVÝKUP, PREDAJ A LEASING  
JAZDENÝCH VOZIDIEL

RV-cars, s.r.o.

0940 808 666



## Veterinárna ambulancia

MVDr. Miroslav Málus pre psov a mačky

Švermova 21/A, Fončorda, BB  
za výškovým panelákom 21-23, na konci garážíPrevenca - liečba - operácie - lab. dg.  
zuby ultrazvuk - čipovanie - pet pasy

PRACUJEME NA OBJEDNÁVKU

PO - PIA 8:00 - 18:00 hod.; SO 8:00 - 12:00 hod.

Objednávajte sa vopred na tel.: 0905 421 576

najneskôr pol dňa dopredu, na SO najneskôr v PIA do 19:00 hod.

www.mvdrmalus.zzz.sk

**BYSTRICKÍ MALIARI**  
... NARIEME VÁM TO

- kvalitné maliarske práce  
- výhodné ceny  
- obhliadky zdarma  
www.bystrickimaliari.sk

☎ 0940 652 926  
eurobrama.sro@gmail.com

## DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,  
brojlerové  
a nosnicové kuriatka  
husí, kačky,  
husokačky, morky

www.hydinashop.sk  
0944 842 953

## VÝRUB A OREZ STROMOV

V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH

ZDRAVOTNÝ REZ

OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

☎ 0902 796 885

## ZBER STARÝCH

VOZIDIEL

a trvalé vyradenie

z evidencie,

možnosť odvozu.

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853

045/53 33 644

NÁTERY  
STRIECH

CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

## UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

## PREDÁM CITROEN JUMPI DODÁVKU.

Nosnosť 2600 kg, ťažné zariadenie a strešný nosič.  
Cena: 3000 EUR + dohoda. Tel.: 0904 840 619

## VÝMENA A MONTÁŽ KOTLOV

Spolažlivé kotle od značky Viessmann  
tel.: 0915 999 904

## VEDENIE ÚČTOVNÍCTVA

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

ŤAŽNÉ ZARIADENIA Montáž, predaj, servis  
0911 743 666, 048/414 55 55  
zeros.obchod@gmail.com

## SUCHÉ štiepané palivové drevo

s dovozom

0940 870 613 ☎ 0944 304 589

**Koliba U sv. Krištofa**

ŽIVÁ ĽUDOVÁ HUDBA  
KAŽDÝ PIATOK OD 18:00 hod.

21. 2. 2025  
FAMILY BAND

28. 2. 2025  
GOLD ORCHESTRA DETVA

PRÍTE SI POSEDIET, ZABAVI SA PRI DOBREJ HUDBE, JEDLE A VÍNKU

Uťanská cesta 170, B. Bystrica, Tel.: 048/419 81 51, www.usvkristofa.sk

NÁTERY  
STRIECH

- bytových domov
- kostolných veží a ich súčastí
- rodinných domov
- práce vo výškach

Dlhoročné skúsenosti  
a profesionálny prístup.☎ 0903 201 270  
☎ pavuk1972@gmail.comWPC TERASA,  
FASÁDA, PLOTNOSNÉ STĽPIKY  
KONŠTRUKCIE FASÁD

OBKLADOVÝ PANEL

JARNÁ ZĽAVA -20%

☎ 09011 400 509 www.ecowpc.eu

výhodná cena



# OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 2. DO NEDELE 2. 3.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

NEPREHLIADNITE  
**ZĽAVY -50%**  
MINIMÁLNE

**58% ZĽAVA**

52.99\*

**21.99**  
(1 pranie = 0,31/0,22)

Pracie kapsuly/  
Tekutý prací gél/  
Prací prášok  
72/100 praní  
rôzne druhy

1 pranie od  
**0.22**

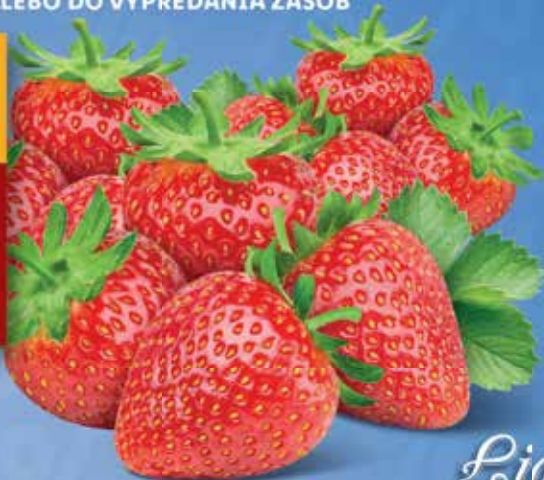


**58% ZĽAVA**

5.98\*\*\*

**2.49**  
• (1 kg = 4,98)

Jahody  
500 g balenie



**42% ZĽAVA**

2.59\*\*\*

**1.49**  
• (1 kg = 2,98)

Cherry  
paradajky  
500 g balenie



**50% ZĽAVA**

2.59\*\*\*

**1.29**  
• (1 kg = 2,58)

**50% ZĽAVA**

14.99\*

**7.49**  
• (100 g = 3,75)

Instantná káva  
200 g  
rôzne druhy



**53% ZĽAVA**

8.59\*

**3.99**  
(100 g = 2,56/  
2,38/PP)

Tuniak  
3 x 65/80 g = 195/240 g  
rôzne druhy



1 kus iba

**1.33**

## ŠPECIALITY INŠPIROVANÉ FRANCÚZSKOM



12 kusov

**3.69**  
(100 g = 2,56)

Makróňky  
12 x 12 g = 144 g



**34% ZĽAVA**

6.55

**4.19**

Bravčové karé XXL  
cena za 1 kg  
v celku, bez kostí



**29% ZĽAVA**

2.79

**2.69**

Kuracie stehná  
cena za 1 kg  
horné/dolné



\*Cena za kus, \*\*Cena za 100g, \*\*\*Cena za 1kg

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Priznanie: tovar je v letáku platný od 24. 2. do 2. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

## TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE

strechy - altánky - šalovanie schodov  
rekonštrukcie a opravy

☎ 0904 820 681

ecopap



### VYMEŇTE STARÝ PAPIER ZA NOVÝ

Vymeníme Vám všetky druhy papiera, aj kartón od firiem, aj občanov.  
V prípade väčšieho množstva papiera, papier od Vás vykupíme.

Zabezpečujeme komplexný servis zberu a recyklácie papierového  
odpadu, vrátane skartácie dokumentov a likvidácie archívov.

Kostiviarska cesta 51 (bývalý areál Pepsi Cola) Kontakt: 0903 277 001

## Orez stromov

Arboristika

Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty

☎ 0918545451 🌐 www.citytrees.sk



Poukážete 2%  
zo svojich daní  
pre Športový klub  
Univerzita  
Mateja Bela

k plneniu športovo-telových aktivít detí a mládeže

Obchodné meno: Športový klub Univerzita Mateja Bela  
v Banskej Bystrici

IČO: 14223970, www.sportklub.umb.sk

Vopred ďakujeme za podporu športu v ŠK UMB!

## PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 16 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby

volajte ☎ 0903 419 623

## RIVEL ŠPORT

Nám. L. Štúra 31 (JOPA), BB

### VÝPREDAJ až -60%

DEVOLD  
ORIGINAL NORWAY

LA SPORTIVA  
GARMONT

MAMMUT

1888

www.riveloutdoor.sk

## 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

## POZÝVAME VÁS NA VEREJNÚ PREDNÁŠKU:

Bylinky a ich pôsobenie vo svetle pravdy

Bylinkárka Janka Šínková by vám rada priblížila liečivý svet bylín.

Nazrie spolu s vami do sveta elfov, víl a rusaliiek a poukáže  
na ich miesto v našom svete.

Zistíme, čo škodí a čo prospieva nášmu pozemskému telu,  
aj prečo naše fyzické i psychické zdravie súvisí  
s našou duchovnou cestou.

V piatok 28.februára 2025 o 17:00 h. VSTUPNÉ VOLNÉ

Miesto konania prednášky:

Súkromný apartmán Kapitulská 15, Banská Bystrica  
1.poschodie

Blížšie informácie na tel. čísle: 0902 620 307 alebo 0902 959 035

## Účtovníctvo, mzdy, dane, poradenstvo ALL by A.L.

- komplexné spracovanie účtovníctva jednoduchého podvojného
- komplexné spracovanie miezd a personalistiky
- vypracovanie všetkých druhov daňových priznaní  
pre právnické aj fyzické osoby
- revízie a opravy účtovníctva
- odborné poradenstvo, konzultácie, školenia
- komunikácia s inštitúciami a vypracovanie rôznych druhov  
reportov, štatistických výkazov

Som k dispozícii 24/7 ☎ 048/381 06 48



OVONA, spol. s r.o.  
Dobrá Niva

ponúka na predaj

## MLÁDKY ZNÁŠKOVÝCH PLEMIEN



Dekalb White ISA Sussex Bovans Brown Moravia BSL Moravia Barred

Miesto predaja: **Krupina, farma Bebrava**  
(smer na priehradu)

**Začiatok predaja od 6. 3. 2025**

každý týždeň vo štvrtok, piatok  
a v sobotu, vek od 15. týždňov

**Objednávky:**

**0907 483 483**

INZERCIA

0905 915 034

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výskové práce ☎ 0947 102 999



## predaj KOMPOSTU

spoločnosti Marius Pedersen



voľne sypaný kompost dostupný  
pre fyzické aj právnické osoby

vhodný na základné hnojenie  
poľnohospodárskych pozemkov, záhrad,  
ovocných sádov, okrasných záhradníckych  
plôch, pri výsadbe stromov, okrasných drevín  
a trvaliek, na rekultiváciu plôch, zúrodňovanie  
pôdy, pri zakladaní a pestovaní trávnikov

**CENA: 1 tona (~2 m<sup>3</sup>) / 20 € bez DPH**  
minimálny odber 1 tona

**MIESTO:** Kompostáreň BRO Marius Pedersen a.s.  
areál skládky Šalková

Pri príchode do areálu skládky je potrebné pred  
odberom kompostu odvážiť dopravný prostriedok  
a riadiť sa inštrukciami zamestnancov na váhe.

Presný deň a čas odberu je potrebné vopred  
dohodnúť s obchodným zástupcom: 0914 387 320





# BOBRIA SILA V AKCII

VÝHODNÉ FEBRUÁROVÉ PONUKY



~~7,49~~ m<sup>2</sup>  
**-1,50** €  
**6,99** m<sup>2</sup>

### LAMINÁTOVÁ PODLAHA „RUSTIC“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm.  
Obsah balenia 1,868 m<sup>2</sup>. OBI č. 5325196

~~10,99~~ m<sup>2</sup>  
**-1,90** €  
**8,99** m<sup>2</sup>

### DLAŽBA „YORK“ BEIGE

15,5 × 62 cm, vzhľad dreva, matná, odolná voči mrazu. PEI4, R10. Obsah balenia 1,34 m<sup>2</sup>. OBI č. 2425171



~~16,99~~ m<sup>2</sup>  
**-2** €  
**14,99** m<sup>2</sup>

### VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m<sup>2</sup>. OBI č. 2106839



~~94,99~~ ks  
**-15** €  
**79,99** ks

### AKUSTICKÝ PANEL

240 × 60 cm. Dekor dub prírodný, plst' čierna. OBI č. 2144582



~~109,99~~ ks  
**-10** €  
**99,99** ks

### UMÝVADLOVÁ SKRINKA „GAJA“<sup>1</sup>

Rozmer: 52 × 60 × 41 cm, z laminovanej drevotrieskovej dosky, so systémom tichého dovierania Soft-Close, keramické umývadlo s prepadom a otvorom na batériu. OBI č. 2478824



**129,99**

### GRANITOVÝ DREZ „BLISSANO“

Rozmer: 76 × 44 × 19,5 cm, obojstranne použiteľný drez, odolný voči výkyvom teplôt a vysokým teplotám až do 280 °C. OBI č. 2087500

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

<sup>1</sup>Batéria nie je súčasťou balenia.  
Platí od 21.2. do 6. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

# Pripravte si rýchly a chutný šalát Kyslá kapusta pre naše zdravie

Kapusta je pre zachovanie zdravia mimoriadne dôležitým zdrojom živín. Ľudský organizmus si v zime vyžaduje zvýšenú potrebu vitamínov a práve kapusta je ich vynikajúcim zdrojom. Konzumovať by sme ju podľa odborníkov preto mali pravidelne - ideálne každý deň.

Kapusta sa pestuje už viac ako 400 rokov. V starovekom Grécku alebo v Rímskej ríši bola dokonca považovaná za všeliak, ktorý bol schopný vyliečiť všetky choroby. V starom Grécku jej tiež pripisovali božskú silu a stavali jej oltáre. Moreplavci od 16. storočia ju používali ako osvedčený prostriedok proti skorbutu, čo je nedostatok vitamínu C.

## Účinky na zdravie

Za svoju chuť vďačí kyslá kapusta bakteriálnemu kvaseniu. „Mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava Mgr. Klinčáková z tamojšej Poradne zdravia a dodáva, že kyslá kapusta obsahuje viac vitamínov ako čerstvá kapusta. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie. Je bohatá najmä na beta-karotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitívna kyslej kapusty odborníčka. Ďalším benefitom je podľa nej skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež:

- kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu.
- má protizápalové a antibiotické účinky.
- pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy.
- je tiež dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov.



Ilustračné foto. zdroj foto RitaE pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto phuonghoangthuy pixabay

Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané.

## Náš tip:

### Šalát z kvasenej kapusty

**Suroviny:** 200 g kvasenej kapusty, 1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

**Postup:** Cibuľu očistíme, prekrojíme na polovicu a potom krájame na tenké

plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

Mrkvu očistíme a postrúhame. Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu. Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

» ren

**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

**ZLAVA pre seniorov**  
Oprava komínu **GRÁTIS**

**0950 266 604**

ZABEZPEČÍME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRECH na KLÚČ

[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
Bituflexroznava@gmail.com

**WWW.MORIAK.SK** 0911 593 555 **FARMA ČREMOŠNÉ**  
moriak@moriak.sk Dovezieme až k Vám

**ZAREZERVUJTE SI UŽ TERAZ**  
**VEĽKONOČNÉ GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY A MORIAKY**  
**4,75 - 5,25 €/kg**

Berieme objednávky na 6+ týždňové moriaky, cena 15-16 €/ks. Zarezerwujte si už teraz moriaky na ďalší chov.

datum expedície: 1.-17. apríl 2025

**23. februára 1991** Výročia a udalosti  
**Druhá vojna v Perzskom zálive:** pozemné jednotky prekročili saudskoarabskú hranicu a vošli do Kuvajtu, čím začala pozemná fáza vojny

**EURO-MONT**  
**BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET** Odborne a kvalitne!

- Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
- Bezpečná technológia
- Predaj a montáž drevených parkiet
- Oprava a výmena poškodených parkiet

**Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 14,99€/m<sup>2</sup>**

**0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com**

**ŠTAHOVANIE** profi  
**SLIVKA**  
B. Bystrica  
Dispečing SK - 0950 333 222  
www.stahovanie-profi.sk

**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.**  
Božik Peter  
**0948 606 860**

**REGION PRESS**  
**Inzercia**  
**0905 915 034**

**EKOKANAL** 0908 967 587, 0911 967 587  
**NON-STOP**

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy

**ARBORISTIKA**  
certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

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

**stromy AZ**  
STAROSTLIVOSŤ O STROMY  
**0917 884 717 info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk**

# REPowerEU prinesie Slovensku úplne novú energiu.

Iba zdravá krajina môže priniesť svojim obyvateľom kvalitný a vyvážený život.

„Rok 2025 sa bude niesť v znamení proklimatických investícií a reforiem kapitoly plánu obnovy REPowerEU. Slovensko investuje do vybavenia škôl a do odbornej prípravy pedagógov v oblasti zelených zručností. Naďalej pokračujeme v pomoci obnovy rodinných domov a verejných budov.

REPowerEU je nástroj, ktorým upravíme spôsob nášho fungovania vďaka novým technológiám tak, aby sme Zem zaťažovali menej, no nemuseli sa

mať kvôli tomu horšie. Už dnes realizujeme konkrétne a adresné opatrenia, ktoré Slovensko spravia energeticky nezávislejšie, bezpečnejšie, a klimaticky neutrálnejšie.

**Aktuálne sme z prostriedkov EÚ dostali 3,5 miliardy z celkovej alokácie 6,4 miliardy eur.**

**S podielom 54 % vyplatených zdrojov sme sa tak zaradil na piate miesto v EÚ a na prvé miesto vo V4.“**



**Peter Kmec**  
podpredseda vlády Slovenskej republiky pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku

Získané finančné zdroje použije Slovensko na podporu 4 kľúčových oblastí



150 mil. eur

obnova rodinných domov a verejných budov



150 mil. eur

modernizácia energetiky



85 mil. eur

udržateľná doprava – nové elektrické vlaky, električky a trolejbusové trate



15 mil. eur

vzdelávacie programy na rozvoj zelených zručností

Viete, že:



LED žiarovky sú až o 90 % úspornejšie a môžu vydržať až 25-krát dlhšie ako tradičné žiarovky?



Používanie plynových sporákov môže vyvolávať u detí astmu?



Jedna veterná turbína môže zásobiť elektrinou až 2000 domácností?



Pre viac informácií (napríklad aj o tom ako umiestniť solárny panel na strechu) sledujte „Zelené štvrtky“ na sociálnych sieťach plánu obnovy.



**PLÁN [OBNOVY]**

# Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

## Kremnica – mesto v srdci Európy

Kremnica je mestom nachádzajúcim sa nielen v strede Slovenska, ale aj v strede či srdci Európy. Leží v okrese Žiar nad Hronom, na západnom úpätí Kremnických vrchov, v severozápadnom smere ohraničených Kunešovskou hornatinou a v juhozápadnom Jastrabskou vrchovinou. Vznik a dejiny Kremnice úzko súvisia s výskytom zlatonosných rúd na jej území. Nájdete tam veľa zaujímavých miest, ktoré očaria svojou krásou a neopakovateľnou atmosférou.

Kremnica je najčastejšie spájaná s prívlastkom zlatá. Výraznú stopu ľudskej činnosti v blízkom okolí predstavujú najstaršie banské štôlna a šachty, ktorých vznik kladú niektorí odborníci do 8. až 9. stor. Údolie Kremnického potoka bolo banícky aj poľnohospodársky kolonizované slovenským a nemeckým obyvateľstvom

s presklenými dvierkami. V nej sú vložené pôvodné opravené meteorologické prístroje: tlakomer a vlhkomer. Skrínku chráni dekoratívna strieška s profilovanou rímsovou a kupolou, na ktorej je ukazovateľ svetových strán s kovanou ružicou.

### MESTSKÝ HRAD

Mestský hrad tvorí súbor stavieb zo 14. - 15. stor., chránený dvojitým opevnením, na ktoré sa pripájajú jedny z najzachovalejších mestských hradieb na Slovensku. Dominantou stavbou hradného areálu je Kostol sv. Kataríny. Ranogotický karner z 1. pol. 14. stor. mal dve funkcie. Spodná časť objektu slúžila ako kostnica, teda ako priestor na uloženie kostí z okolitých starších hrobov a vrchná ako kaplnka. Pôvodne bola kaplnka zasvätená sv. Michalovi, neskôr sv. Ondrejovi. Steny kaplnky sú zdobené gotickými nástennými maľbami



Morový stĺp.

zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

nadmurovali polygón, ktorý tvoril presbytérium Kaplnky Narodenia Panny Márie. K polygónu sa pripájala krátka obdĺžniková loď, ktorej základy odkryl archeologický výskum. Zanikla pravdepodobne ešte v 16. stor., kedy objekt znovu upravili na baštu.

**Hodinová veža** (Türl alebo Malá veža) v 14. stor. siahala do výšky dnešného 3. poschodia. Jej jadro súvisí s pôvodným opevnením. Na prízemí sú klenby zo 16. stor. Koncom 17. stor. bola veža nadstavovaná poschodím pre zvony, kde umiestnili najväčší renesančný zvon Urban z r. 1588. V Malej veži je expozícia Kremnické zvony a zvonolejári, doplnená zvukovými nahrávkami tunajších súčasných zvonov.

**Južná veža**, tzv. farská, spája vstupným schodiskom hrad s mestom. Jednopriestorová hranolová stavba vznikla v 2. pol. 14. stor. a do 15. stor. v nej sídlila fara. Po r. 1780 k nej pristavili kryté schodisko. Koncom 19. stor. umiestnili na poschodí zvony. Dnes slúži ako vstup do expozíčných priestorov hradu.

né kamenným múrom nadväzujúcim na opevnenie hradného areálu. Múr, obkolesujúci územie asi 45 000 m<sup>2</sup> postavili v 1. tretine 15. stor. na základe nariadenia kráľa Žigmunda o opevnení dôležitých kráľovských miest z r. 1405. Miestami dosahuje výšku 5 až 7 m. Na južných nárožiach je spevnený dvoma kruhovými vežami - Červenou na juhovýchodnom a Čiernou na juhozápadnom nároží. Do mesta sa vstupovalo tromi bránami - Dolnou, Hornou a Malou, nazývanou Bystrická alebo Türl. Posledné dve boli asanované r. 1872-80. Aktívnu obranu Hornej a Dolnej brány v 16. stor. zdokonalili barbakanom predsunutým pred bránu v hradobnom múre.

### MINCOVŇA

Objekty mincovne v opevnenom meste sú postavené na mieste niekoľkých starších meštianskych domov. Súbor zachovaných výrobných, administratívnych a obytných budov je výsledkom zložitých stavebných premien od 15. stor. podnes. Kremnická mincovňa sa spolu s budín-



Štefánikovo námestie. zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

už pred 14. storočím. Vznik slobodného kráľovského mesta Kremnica je spojený s dátumom 17. november 1328, kedy uhorský kráľ Karol Róbert z Anjou vydal osade Cremychbana privilegálnu listinu, ktorá zabezpečovala Kremnici rôzne výsady.

### ŠTEFÁNIKOVO NÁMESTIE

Ak zavítate do Kremnice, vaše kroky nasmerujte na Štefánikovo námestie. K jeho dominantám patrí impozantný trojičný stĺp, postavený v r. 1765-72, ktorý je jednou z najvýznamnejších barokových pamiatok svojho druhu na Slovensku, ďalej rozsiahly františkánsky kláštor z polovice 17. stor. či mincovňa. Kompozíciu námestia dotvára aj niekoľko menších architektonických prvkov, či už baroková fontána situovaná v jeho severnej časti pochádzajúca pravdepodobne z dielne D. Stanetiho, alebo aj meteorologický stĺp. Je to kovová skrínka

znázorňujúci scény zo života sv. Erazma.

**Severná veža** z 2. polovice 14. stor. chránila vstup do hradu zo severu. Má tvar hranola s tromi poschodiami a priechodom na prízemí. Pôvodne bola o poschodie nižšia, posledné pristavali po požiari v r. 1560. Pri tejto prestavbe vznikli aj renesančné klenby priechodu a prvého poschodia. Veža má na vonkajších stranách striešne a smolný nos, ktoré chránili vstupný padací most. Koncom 19. stor. ho nahradil pevný kamenný most, ktorý stojí dodnes. V severnej veži je na prvých dvoch poschodiach inštalovaná expozícia Z archeologického výskumu Mestského hradu v Kremnici a v podkroví expozícia Obrana mesta.

**Banická bašta**, stojaca neďaleko karnera a severnej veže je pôvodne polkruhová bašta opevnenia. V 2. pol. 15. stor. nad ňu



Mestský hrad.

zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

**Radnica** (curia civitatis) zo 14. stor. je najväčšou svetskou stavbou hradného areálu. Do súčasnosti sa zachoval len suterén a prízemie. V súčasnosti je tu expozícia Barokové plastiky. Exponáty pochádzajú z výzdoby dvoch kremnických kostolov - Kostola sv. Kataríny (v areáli Mestského hradu) a zo zbúraného Kostola Panny Márie na námestí.

### Kostol sv. Kataríny

Rímsko-katolícky kostol - pôvodne dvojloďový neskorogotický kostol z polovice 15. storočia vznikol prestavbou staršieho objektu zo 14. storočia. Pod menom sv. Katarína sa prvýkrát spomína v roku 1526.

### Opevnenie mesta

Historické jadro Kremnice je obohna-

skou stala najdôležitejšou mincovňou vtedajšieho Uhorska, svoje výsostné postavenie (popri Viedni) si udržala aj počas trvania monarchie a ostala jedinou mincovňou v časoch československého štátu. So svojou takmer sedemstoročnou nepretržitou výrobnou činnosťou je ojedinelým fenoménom, pýchou Kremnice a celého Slovenska. Expozícia Mincovne Kremnica ponúka turistom možnosť prezrieť si nielen zaujímavé exponáty v novorekonštruovaných priestoroch historickej budovy, ale tiež jedinečnú prehliadku starej raziarne mincí.

Informácie poskytlá Oblastná organizácia cestovného ruchu Stredné Slovensko a Visit Kremnica.

» ren



Mincovňa.

zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica



## VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV

**Výkup sa opakuje každé 3 týždne**

**0,50 € za kus**

Aktuálne ceny na [www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)  
 Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025**

**vždy v UTOROK v týchto termínoch:**  
 4.3., 25.3., 15.4., 6.5., 27.5., 17.6., 8.7., 19.8. 2025

**vždy v PIATOK v týchto termínoch:**  
 7.3., 28.3., 9.5., 30.5., 20.6., 11.7., 22.8. 2025

Malachov ..... 9,00 hod.	V. Ľubietová..... 11,35 hod.	Budča ..... 9,00 hod.	Ožová ..... 11,50 hod.
Horné Pršany-hostinec 9,30 hod.	Strelníky-h.zbroj... 11,50 hod.	Kováčová ..... 9,15 hod.	Dúbravy-Coop..... 12,10 hod.
V. Šalková..... 9,50 hod.	Medzibrod ..... 12,05 hod.	Šliač ..... 9,30 hod.	Stará Detva ..... 12,25 hod.
Nemce..... 10,05 hod.	Brusno ..... 12,20 hod.	Sielnica..... 9,45 hod.	Kriváň..... 12,45 hod.
Selce ..... 10,20 hod.	Nemecká-Coop .... 12,35 hod.	Veľká Lúka ..... 10,05 hod.	Korytárky..... 13,00 hod.
Priechod..... 10,35 hod.	Predajná ..... 12,50 hod.	Hronsek ..... 10,20 hod.	Hriňová..... 13,15 hod.
Podkonice ..... 10,50 hod.	Valaská..... 13,05 hod.	Vikanová-has.zbr... 10,35 hod.	Stožok..... 14,00 hod.
Slov. Lupča..... 11,05 hod.	Brezno-Tesco..... 13,20 hod.	Badín ..... 10,50 hod.	Viglaš ..... 14,15 hod.
Lučatín ..... 11,20 hod.	Čierny Balog ..... 13,35 hod.	Lieskovec-pošta ... 11,20 hod.	Zvolenská Slatina. 14,30 hod.
		Zolná..... 11,35 hod.	

**VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372**  
 >> Auto bude stát na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<  
[www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk) • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

## VONKAJŠIA TIENIACA TECHNIKA

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

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)  
 B. Bystrica, Bernolákova 2 (Pod Novamedom)  
[www.slovrekla.sk](http://www.slovrekla.sk), [info@slovrekla.sk](mailto:info@slovrekla.sk)  
 045/540 20 71, 0905 298 160

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

**FRÉZOVANIE od 15€/bm**

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

**ZĽAVA na materiál 40%**

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

## SLOVREKLA VŠETKO PRE VÁŠ DOM

PORADENSTVO - ZAMERANIE - MONTÁŽ

**AKCIA INTERIÉROVÉ DVERE -10%**

**DVERE SKLADOM**

**DVERE + ZÁRUBŇA od 179 €**

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE SOFIA, SECUM, WIKED**

**IMNEĎ K ODBERU od 467€**

**AKCIA -15%**

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE  
 INTERIÉROVÉ TIENENIE  
 PERGOLY

SALAMANDER, ALUPLAST, ALUPROF, ALIPLAST

[www.slovrekla.sk](http://www.slovrekla.sk)  
 Slovrekla s.r.o., Bernolákova 2, pod Novamed-om, BB  
 pon-pia 8:00 - 16:00  
[slovreklabb@slovrekla.sk](mailto:slovreklabb@slovrekla.sk)  
 Quatro tel.: 048/416 2568, 0918 933 914

Okná Parapety  
 Žalúzie interiérové, exteriérové Sietky  
 Vchodové dvere drevené, oceľové, plastové, hliníkové  
 Interiérové dvere obložkové zárubne pevné zárubne  
 Zasklievanie balkóny, terasy, zimné záhrady

## KOVOVÝROBA

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

**OCEĽ - NEREZ - HLINÍK**

**Tel.: 0910 171 103**

## BUKOVÉ brikety

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

**AKCIA OD 229€**

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg  
 popolnosť: 1,3%

**NONSTOP SLUŽBA**  
 0915 113 102  
 Rozvoz aj v sobotu

## ONLINE MARKETING

Viditeľnosť v **GOOGLE** vyhľadávaní...  
 Oslovte **NOVÝCH** zákazníkov...  
 Zvýšte **SVOJ** predaj...  
 Tvorba **WEB** stránok...

**REGION PRESS**

**SOCIAL MEDIA**

[stekla@regionpress.sk](mailto:stekla@regionpress.sk)  
 +421 905 915 034

## ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA

**29 € s DPH**

s revíznou správou

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA**

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111 - 0915 483 234  
[kominarstvo-mitasi@centrum.sk](mailto:kominarstvo-mitasi@centrum.sk)

**20. februára 2001** Výročia a udalosti  
 agent FBI **Robert Hanssen bol zatknutý** za špionáž pre Rusko a odsúdený na doživotie

# Služba ľuďom v tichu kláštora

Vedú prísny život modlitby a pokánia. Denne majú vyhradený čas na eucharistický poklonu, kde Bohu pri-nášajú úmysly a potreby celého sveta. Žijú za múrmi kláštora v klauzúre, ktorú opúšťajú iba v prípade núdze. Osem rehoľníčok a jedna kandidátka nasledujú Krista v úplnej chudobe.

„Celkom sa zverujeme Božej prozreteľnosti,“ vysvetľujú sestry klarisky v Harare, hlavnom meste afrického štátu Zimbabwe. Sestry svätej Kláry z Assisi žijú radikálnu chudobu v odkázaní na milodary a prácu vlastných rúk. Vyrábajú hostie, sviece a liturgické rúcha. Tieto práce sú v súlade s kontemplatívnym spôsobom života sestier, pretože ich vykonávajú v tichu a modlitbe. Zároveň poskytujú cennú službu miestnej cirkvi. Na slávenie Eucharistie, prameňa a centra duchovného života, sú potrebné hostie vo veľkom množstve.

Pečenie a vykrajovanie tenkých ob-látok si vyžaduje zručnosť a mimoriadnu opatrnosť. Cesto musí mať správnu hustotu, aby sa nelámali. Sestrám dlho chýbalo potrebné technické vybavenie, ktoré by im zjednodušovalo výrobné kroky. Ich práca tak napredovala po-maly. Každý mesiac dostávali zákazky na osemdesiat až sto tisíc kusov malých hostií a šesť tisíc kusov kňazských hostií, ktoré len s námahou dokázali dodať.

Dopyt však rástol a ukazovalo sa, že by bolo treba piecť aspoň dvakrát také množstvo. Pri svätých omšiach v ha-rarskej arcidiecéze museli kňazi lámať hostie na polovicu, aby mohli všetci ve-riaci prijať sväté prijímanie.

Klarisky v Harare preto požiadali o pomoc pápežskú nadáciu ACN – Pomoc tripacej Cirkvi. Dobrodinci tejto nadácie zareagovali veľkoryso a vyzbierali po-trebné prostriedky na nový stroj. Vďaka nemu môžu rehoľníčky prijať viaceré objednávky a dodávať hostie aj do su-sednej diecézy.

S vdakou za túto pomoc sestry píšú: „Ani nevieme, ako sa poďakovať vám aj dobrodincom, ktorí nám dali všetko, čo potrebujeme. Nech vás Boh požehná a to, čo ste venovali, nech vám mnoho-násobne odplatí! Modlíme sa za vás a sme vám veľmi vďačné!“

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

## Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) BB (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad: RP BB 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-platnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

- Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
- Text do 50 znakov 1 €
  - Text do 100 znakov 2 €
  - Text nad 100 znakov 3 €

- Číslo rubriky:
- 1 - Auto-Moto
  - 2 - Elektro, technika
  - 3 - Domácnosť, nábytok
  - 4 - Dom a záhrada
  - 5 - Zverinec, drobnochov
  - 6 - Hobby a šport
  - 7 - Deťom
  - 8 - Darujem
  - 9 - Zoznámenie
  - 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neu-verejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípa-de nahradíte písmena „BB“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý naj-dete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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
	9			5	8	7	
	8			7	9		
			1		6		

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

0905 915 034  
stekla@regionpress.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

**PRÁCA a brigády**

+421 915 694 981 +421 917 317 875  
BEZPLATNÁ INFOLINKA  
WWW.ATENA.SK 0800 221 222

**CHROPYNSKA**

**Technológ strojárkej výroby - Junior**  
Platové podmienky: od 1 200 do 1 500 €/Brutto

**Robotik Simulant Junior**  
Platové podmienky: od 1 400 do 1 700 €/Brutto

**Junior konštruktér strojných zariadení**  
Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 €/Brutto

**Junior elektro projektant**  
Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 €/Brutto

Ďalej ponúkame

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135 €, na detskú rekreáciu 110 €/dieťa, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 110 € atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- chutný obed a večera 1,00 €/porcia

Podrobnejšie informácie na [www.chropynska.sk](http://www.chropynska.sk) a na tel. čísle: +421 45 520 32 06, +421 911 126 536

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ  
ZACĀTIE  
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



UŽ OD  
499 €

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA <small>TIP</small>	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)



DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

## KAVOVARY5

ZĀVAVOVÝ KÓD - 5% ZĀVAVA PLATÍ PRI NÁKUPĚ KÁVOVAROV  
ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK  
ALE AJ PRI NÁKUPĚ NA PREDAJŇI.

# Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

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

decorem

od 9,10 EUR od 8,19 EUR



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

**-10%**

decorem

od 37,00 EUR od 33,30 EUR



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

**-10%**

decorem

od 18,00 EUR od 16,20 EUR



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

**-10%**

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

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

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením 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.

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ- TESÁR



-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025

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

ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

## MONTTER

ROČNÉ  
12  
SKUSEBNOSŤ!

ZIMNÉ ZÁHRADY  
PERGOLY  
ZASKLENIE

AJ BEZ MONTÁŽE  
ušetříte takmer **50%**

0919 383 881  
www.montter.sk

objednavky@montter.sk

## Stannah

Darček v  
hodnote až  
do 200,- €\*  
Ponuka

Vylepšite svoj domov s  
prvotriednou kvalitou a eleganciou!

Stoličkové výťahy Stannah, Slovenská  
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé  
schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie.  
Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

- Vynikajúca kvalita výrobkov
- Zákaznícka podpora 24h/7d
- Vyrábame už 158 rokov

Na celom  
Slovensku

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

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

\*Kampaň platí pre každú objednávku do  
07.03.25, nie je retroaktívna ani  
kumulovateľná s inými ponukami alebo  
kampaňami.

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZ  
WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

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

## REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia  
do pohodlia za skvelé ceny!

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

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

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

## KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**KONTAKT**  
0940 723 073  
trofejeeu@gmail.com

Celá SR

## STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY

Tetók / Tetóburkolatok

**Opravy rekonštrukcie**  
Javítások/rekonstrukciók

- Alpiská technika  
Alpinteknikával
- Výhodné ceny  
Kedvező árak

**Renovácie striech**  
Tetőék felújítása

- Šikovní odborníci  
Ügyes szakemberek

Výroba plechových striech Lemeztetőék készítése  
Klamiarske práce Bádgos munkák  
Izolácie plochých striech Lapostető szigetelés

Štefan Jambor: 0918 137 631

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

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

**VOLAJTE: 0909 131 131**

Fotovoltaická elektrárňa **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 elektrárňu  
**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