

# ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 26 880 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Nech sa splnia!

Máme za sebou Silvester aj víťanie nového roka. Kým za odchádzajúcim rokom sa snažíme urobiť čiaru, ten nadchádzajúci očakávame v nádeji, že prinesie čosi nové, lepšie.

Vstup do nového roka je pre nás akýmsi prelomovým obdobím, akým si novým začiatkom. Na jednej strane premýšľame nad tým, čo sa nám v tom predchádzajúcom podarilo a hodnotíme tiež situácie, v ktorých sme zlyhali, no a na strane druhej uvažujeme nad tým, čo by sme mali urobiť inak, aby ten nadchádzajúci bol lepší.

A práve v tejto súvislosti si mnohí z nás dávajú každoročne na Nový rok predsavzatia a plánujú, čo všetko by chceli dosiahnuť alebo zmeniť, či už v osobnom živote, vo vzťahoch alebo v práci. Na mnohých fórach som sa však stretla aj s takým názorom, že dávať si novoročné predsavzatia je nezmysel, pretože ich dosahovanie vôbec nie je ľahké a môže nás to zbytočne deprimovať.

„Dávať, alebo nedávať si predsavzatia?“ znela otázka jednej z diskutujúcich. Osobne som presvedčená o tom,

že prijímaním novoročných predsavzatí rozhodne nemáme čo pokaziť. Veď ak si vytyčujeme nové výzvy, môžeme vďaka nim na sebe pracovať, a tým sa posúvať vpred a stať sa možno spokojnejšími a lepšími ľuďmi, tak to isto za nejaké to úsilie stojí. Samozrejme, ciele, ktoré si dávame, by mali byť reálne a mali by sme sa k nim snažiť dopracovať postupne, krok za krokom. Vyhne sa potom možnému sklamaniu či neúspechu.

Zároveň som presvedčená o tom, že nemusí ísť o predsavzatia, ktoré nás privedú k dokonalosti či nebudaj pohnú dejinami. Možno postačí, ak si zaumienime, že sa budeme k ostatným, ale i k sebe správať láskavo a s rešpektom, vyhýbať sa predsudkom a odsudzovaniu či hodnoteniu iných, radšej vypočuť, pochváliť, objasniť. Aj takéto zdanlivé drobnosti rozozvučia okolitý svet a prispejú tým k lepšiemu životu nás všetkých.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

**PREDÁM**  
KLÁTIKY sypané  
DOHODOU  
METROVICA  
42EUR/1m<sup>3</sup>  
0915 438 219

**RENOVUJEME**  
DREVENÉ  
STOLIČKY  
0905 715 615

**INZERCIA**  
0907 877 860

**PONÚKAM**  
PALIVOVÉ  
DREVO  
buk, dub, hrab, metrovica  
Cena za meter priestorový  
60EUR s dopravou  
Tel.: 0919 069 263

**TŠK STELLA ŽIAR N/HR. OTVÁRA**  
**TANEC PRE DOSPELÝCH**

- chcete si zopakovať tanečné kroky a naučiť sa nové tance
- chcete zhodiť zopár kíľ
- chcete stráviť 90 minút týždenne v príjemnej atmosfére pri dobrej hudbe?

Naučíte sa tance waltz, tango, valčík, quickstep, samba, salsa chacha, jive, polka, čardáš.

**TANEC PRE ŽENY**

Zápis 11. januára 2023 /streda/ o 19:00 hod. v tanečnej sále TŠK Stella v MšKC ZH alebo telefonicky 0905 786 027, e-mailom: stelladance@stelladance.sk

**BOŽSKÉ TELÁ**  
Chcete si udržať mladost, kráčať s dobou, získať pocit sebavedomia a istoty? Tak tento kurz je určený práve pre Vás!  
Cena kurzu: 30€/10 lekcii

Kontakt:  
Ing. Stella Víťazková  
učiteľka tancu a trénerka I. triedy  
www.stelladance.sk

ZÍSKAJTE DARČEK HBO

150 programov a svetový šport  
Satelit a inštalácia bez poplatku

10.60€ MESAČNÉ OD  
SATELIT STANDARD

**DIGI**  
SLOVAKIA  
0850 211 112

9. január 1995

Valerij Vladimirovič Pol'akov prežil 366. deň vo vesmíre na stanici Mir, čím prekonal vtedajší rekord

Výročia a udalosti

## Novoročné ZĽAVY

- Nastavenie okien a dverí
- Výmena kovania a komponentov
- Výmena tesnenia
- Výmena skla

Odborná kontrola u Vás zadarmo

+421 907 628 146 bystrica.volitaservis.sk

30% zľava

VOLITA+  
SERVIS

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

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853  
045/53 33 644

**MONTÁŽ:** ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJOK

PORUCHOVÁ SLUŽBA

0903 397 668

bytspolservis@gmail.com

**ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO**

Redakcia: Nám. Matice slovenskej 17  
ŽIAR n/HRONOM  
ziarsko@regionpress.sk

**REGIONPRESS**  
Vydavateľ:  
REGIONPRESS, s.r.o.  
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava  
IČO: 36252417  
reg. MKSR EV 3676/09

**INZERCIA**  
Jana Žabenská 0907 877 860

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (26.880 domácností)

**Každý týždeň:** Banská Štiavnica, Banská Belá, Štiavnické Bane, Žarnovica, Brehy, Hodruša - Hámre, Hronský Beňadik, Nová Baňa, Rudno nad Hronom, Tekovská Breznica, Veľká Lehota, Žiar nad Hronom, Bartošova Lehôtka, Dolná Trnávka, Hlínik nad Hronom, Janova Lehota, Jastrabá, Kosorín, Kremnica, Lovča, Lovčica - Trubin, Lutilla, Piteľová, Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnávka Hora, Vyhně, Hodruša - Hámre, Vyhně



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

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PV	40.150	Prievidsko
ZD	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemercko = RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

**JKB stav**

**PONÚKAME STAVEBNÉ A REMESELNÉ PRÁCE**

- Rekonštrukcie interiérov (omietky, podlahy, dlažby a obklady, maliarske práce, sadrokartón, montáž okien a dverí).
- Stavby v exteriéroch (zámková dlažba, múriky, schody, altánky).
- Zateplenie budov a realizácie fasád.
- Klampiarske a pokrývačské práce.
- Zhotovenie krovov.
- Výstavba rodinných domov.
- Predaj stavebných materiálov.

Staci nás osloviť a my vám pomôžeme s výberom materiálu a vypracujeme pre vás cenovú ponuku zdarma.  
**Tel. č.: 0917 146 821**

**PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?**

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

**volajte 0903 419 623**

**URSTA**

**BUKOVÉ: PALIVOVÉ DREVO, ŠTIEPANÉ DREVO, PELETY, BRIKETY**

Doprava k zákazníkovi

**0905 407 870**

**ALTÁNKY, ZÁHRADNÉ DOMČEKY, DREVOSTAVBY, KROVY, PERGOLY**

**SPRACUJEME**  
3D vizualizáciu programom Weto-VisKo V11  
výpis materiálu

**VYROBÍME**  
konštrukciu, tesárske spoje, náter

**VY DODÁTE**  
pôdorys, požadovaný tvar

Montáž si urobíte sami ako stavebník podľa očíslovaných dielov alebo aj to urobíme za Vás

Ľ. Štúra 546, Hlínik nad Hronom  
prevádzka: **BZENICA 68**

✉ info@rodak.sk, stolarstvo@rodak.sk

**0905 324 970**

**Ivan OLAJEC RODAK**

www.rodak.sk

**www.rekostavsk.sk**

**REKOSTAV ss-vp, s.r.o.**

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

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

**ŠIROKÝ VÝBER TOVARU PRIAMO NA PREDAJNI**

**K žalúzie Kavecký 0911 828 322**

**INFO@ZALUZIEKAVECKY.SK**

**INTERIÉROVÉ ŽALÚZIE  
EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE  
ZHRŇOVACIE DVERE  
ROLETY A MARKÍZY  
GARÁŽOVÉ BRÁNY  
+ SERVIS**

**EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE**

**WWW.ZALUZIEKAVECKY.SK**

**PROFESIONÁLNE MALIARSKÉ SLUŽBY**

byty • domy • administr. budovy • fasády

f : mocolor.sk www.mocolor.sk

**0940 943 216**

**ADAM KRŤKO**

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

**NONSTOP 0948 948 606**

**PÁČI SA MI**

**ZIARSKO.SK**  
na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže, ...

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

»Kupim motocykle Jawa/CZ/Babetta/Stadion/Pionier/Simson aj iné.Slušne zaplatim. 0949 371 361  
»KUPIM moped PIONIER alebo BABETA zaplatim do 400e 0904274781

**03 BYTY / predaj**

**04 BYTY / prenájom**

**05 DOMY / predaj**

**06 POZEMKY / predaj**

**07 REALITY / iné**

**08 STAVBA**

**09 DOMÁCNOSŤ**

»Predam televizor - kvalitny. 0910295897

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

»Prdám Yorkshire teriér Šte-niatka odchované v byte, v čistote, začipované, majú preukaz. Tel.: 0911 376 672

**11 HOBBY A ŠPORT**

»ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, LUDOVÉKRO-JE A STARÉ VECI 0918439124

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**16 ZOZNAMKA**

»SYMPATICKA 56 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:  
RPmedzera ZH medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:  
RP ZH 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu v každom inzeráte vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.**

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.  
**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, ZH zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



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



Aj ty premýšľaš  
KAM NA STREDNÚ  
ŠKOLU?

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

- **Autoopravár - mechanik** (výučný list)
- **Inštalatér - voda, plyn kúrenie, tepelné čerpadlá** (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, Zlaté Moravce, Banská Bystrica s finančným odmeňovaním
- v 3. ročníku môžeš absolvovať plne hradenú prax v Mnichove, cez program ERASMUS+
- po vyučení môžeš u nás pokračovať v nadstavbovom štúdiu a získať maturitu, alebo ísť pracovať aj ako živnostník



Deň otvorených dverí - individuálny - 0905 606 940    [www.facebook.com/ssosziar.sk](http://www.facebook.com/ssosziar.sk)

• Tel.: 0911 850 480 • e-mail: [riaditel@ssosziar.sk](mailto:riaditel@ssosziar.sk) • [www.ssosziar.sk](http://www.ssosziar.sk)



## PENZIÓN MALINA

Hronská Dúbrava č. 165

Rezervácie: 0918 491 150

**HUDOBNÝ BAR, BOWLING,  
BAR, OSLAVY,  
WELLNESS  
VÁS POZÝVA:**



na posedenie, spoločenské a rodinné oslavy,  
stretnutia s priateľmi, relax v saune,  
stolný tenis, šipky, stolný futbal a pod...  
Tešíme sa na Vás.

## Ako si vybrať strednú školu?

**Zvoliť si tú správnu strednú školu nie je vôbec ľahké a pritom ide o jeden z najdôležitejších míľnikov v živote. Nezabúdajme tiež, že zväčša treba viacero faktorov.**

„Vyber si takú školu, aby si v budúcnosti pracoval tam, kde ťa to bude baviť,“ radia odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci a ponúkajú budúcim stredoškólakom nasledovné užitočné rady:

### Pri výbere povolania si polož nasledujúce otázky:

Aké mám schopnosti a predpoklady? Čo ma baví? Aký som osobnostný typ? Čo hovorí realita?

### Odpovedz si aj na otázky:

Aký mám vzťah k učeniu? Som študijný typ? Ako mi ide učenie? Aké mám známky? Robím radšej niečo praktické alebo mám radšej knihy a vedomosti? Akú úroveň kvalifikácie chcem dosiahnuť? Ako ma vidia učiteľia a rodičia? Čo mi povedal psychológ na konzultácii počas DVP? Ako dlho sa budem pripravovať na povolanie? Mám šancu dostať sa na školu? Bude ma škola baviť? Má škola perspektívu? Mám šancu zvládnuť štúdium? Ktoré sú profilové predmety? Nemám s nimi problémy? Bude štúdium finančne náročné? Mám šancu sa po škole uplatniť? Chcem ísť po skončení strednej školy na vysokú školu?

### Rozhodujú sa za seba:

Niekedy sa stáva, že nerozlučné kama-

rátky sa rozhodnú ísť na tú istú školu. Neskôr jedna z nich zistí, že ju škola nebaví a štúdium zvláda s veľkými ťažkosťami. Treba si uvedomiť, že to, čo sa páči tvojim kamarátom a spolužiakom, nemusí byť vhodné pre teba.

### Výhody štúdia v mieste bydliska:

- najväčšou výhodou sú nižšie finančné náklady na štúdium, nie sú poplatky za internát, celodennú stravu
- máš istotu svojho rodinného zázemia
- nemusíš sa prispôbovať toľkým zmenám, máš stabilný okruh priateľov, známych a prostredia
- môžeš venovať štúdiu toľko času, koľko potrebuješ a na tom mieste, ktoré ti vyhovuje
- odbornú prax môžeš vykonávať v mieste svojho bydliska alebo v jeho okolí

### Výhody štúdia mimo bydliska:

- máš možnosť oveľa väčšieho výberu škôl a študijných odborov ako doma
- internát býva väčšinou blízko školy, takže nemusíš denne cestovať
- máš možnosť naučiť sa väčšej samostatnosti a zodpovednosti za seba
- získaš nové skúsenosti, nové obzory, nových priateľov

**Najviac informácií** o škole budúci stredoškólaci získajú, keď ju osobne navštívia.

Informácie poskytl

Centrum poradenstva a prevencie v Čadci.

» ren

## Náučný chodník na Muránsky hrad vynovili

**Najstarší náučný chodník v Národnom parku Muránska planina sa po vyše dvadsiatich rokoch dočkal kompletnej rekonštrukcie. Slávnostné otvorenie obnoveného chodníka, prepájajúceho obce Muráň a Veľká lúka cez Muránsky hrad bolo spojené s decembrovými oslavami 25. výročia vyhlásenia Národného parku (NP) Muránska planina. Finančne na rekonštrukciu poskytol Environmentálny fond a Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR).**

„V rámci rekonštrukcie sa vymenili všetky 3 informačné body a 14 informačných panelov. Aktualizovali sme aj obsahovú náplň jednotlivých informačných panelov tak, aby bola pre návštevníkov atraktívnejšia a poskytovala aktuálne a z nášho pohľadu najdôležitejšie informácie,“ hovorí riaditeľ národného parku Ján Šmídt a dodáva: „Vďaka finančnej podpore Environmentálneho fondu a Štátnej ochrany prírody SR pribudlo v okolí hradu 35 menších popisných tabúľ, ktoré návštevníkovi približujú, ako sa využívali jednotlivé objekty Muránskeho hradu v dávnej minulosti. Kompletnej rekonštrukcie sa dočkali aj obe vyhladkové plošiny na hrade, ktoré umožňujú návštevníkom bezpečne a pohodlne obdivovať jedny z najkrajších výhľadov v okolí,“ približuje rozsah rekonštrukcie Ján Šmídt. Turistickú infraštruktúru do-

plnila aj suchá toaleta osadená neďaleko chaty pod Muránskym hradom, na nádvorí hradu pribudli jednoduché lavičky a vo Veľkej lúke bolo obnovené oddychové miesto.

**Náučný chodník začína** v obci Muráň. Jeho prvá zastávka je situovaná vedľa Obecného úradu. Z tohto miesta sa naskytá pohľad na bralo Cigánka (938 m n. m.), ktoré sa vypína nad Muráňom. Na jeho vrchole, uprostred Národnej prírodnej rezervácie rovnakého mena sa nachádzajú ruiny Muránskeho hradu. Trasa ďalej pokračuje popri škole k okraju lesa, k symbolickej vstupnej bráne náučného chodníka a ďalej lesným chodníkom, súbežne s červeno značenou turistickou trasou.

**Zdroj informácií a foto:**  
Správa Národného parku Muránska planina v spolupráci so Štátnou ochranou prírody Slovenskej republiky



» ren

## Zdravý spánok radšej v súlade s prírodou

**Problémami so spánkom trpí čoraz viac ľudí. Dôvodom toho nárastu sú strezy, ktoré čoraz viac ľudí nedokáže dostať z hlavy ani vo večerných hodinách, keď by už hlava mala odpočívať.**

### Nebezpečenstvo závislosti

Nedostatok spánku vedie k vytvoreniu bludného kruhu, v ktorom večer nevieme zaspáť, ráno sa budíme unavení a telu neustále chýba regenerácia, bez ktorej sa zvyšuje riziko viacerých chronických ochorení. Práve preto sa čoraz viac ľudí – najmä vo vyššom veku – rozhodne riešiť problémy so spánkom pomocou rôznych syntetických tabletiel.

Tabletky na spánok fungujú u mnohých ľudí, ale najmä krátkodobu. Ich hlavným rizikom je vznik závislosti – mozog celkom stratí schopnosť navodiť si pohodu potrebnú pre spánok a bez tabletiel je spánok celkom nemožný. Iné skupiny liekov pôsobia utlmujúco a hrozí pri nich predávkovanie. Existujú aj tabletky bez týchto dvoch hlavných rizík, ale tak ako väčšina liekov, hrozia pri nich nežiaduce bočné efekty: brnenie v rukách a nohách, nechutenstvo, zápcha či hnačka, točenie či bolesti hlavy – je ich celý rad a sú veľmi individuálne.

### Zdravý život a čaj

Pokiaľ sú vaše problémy so spánkom



Foto: Canva.com

chronické, skôr než siahnete k akýmkoľvek tabletkám, mali by ste urobiť maximum pre fungovanie v zdravom režime: dve až tri hodiny pred spánkom mať klud, nesledovať elektronické prístroje (hlavne mobily), nejesť alebo ak jesť, tak len ľahké jedlá bez zbytočného cukru a tuku, cez deň mať aspoň hodinu pohybu – ideálne na čerstvom vzduchu a pred spánkom mať svoj ukladajúci rituál – napríklad čítanie kníh.

Okrem týchto psychohygienických zvykov sa mnohým ľuďom osvedčilo piť bylinkové čaje – ale treba vedieť aké. Osvedčený relaxačný účinok má medov-

ka lekárska, valeriána lekárska, mäta prieporná, ale aj ľubovník bodkovaný, chmeľ či levandúľa.

### CBD ako prírodná cesta k rovnováhe

V poslednej dobe čoraz viac ľudí vyskúšalo na podporu rýchlejšieho a kvalitnejšieho spánku CBD. Laické reakcie sú pozitívne. A tie potvrdzujú aj vedecké štúdie. CBD nie je liek, je to prírodná látka, ktorá je pochádza z konopy satej a poznali ju prastarí predkovia vo všetkých častiach zeme. Funguje tak, že stimuluje receptory endokannabinoidného systému v tele a ten pomáha hľadať rovnováhu v mnohých procesoch organizmu. Podľa štúdie vedcov z Univerzity v Colorade v časopise Permanent Journal z roku 2019 sa po mesiaci užívania CBD prejavilo zlepšenie u 66% pacientov trpiacich nespavosťou. Obdobné výsledky majú aj viaceré menšie štúdie, avšak presný rozsah a očakávané účinky nie sú zmapované natoľko, aby existovalo niečo ako záruka. Dôležité je vždy dávkovanie a to si musí nájsť každý individuálne. Štúdie sa však zhodujú v tom, že u pacientov užívajúcich CBD sa neprejavili žiadne vedľajšie účinky.

Tak ako pri čajoch, aj pri CBD však platí, že žiaden prípravok nedokáže plne nahradiť efekt zdravotného životného štýlu a preto každému, odporúčame, aby pracoval najmä na odstránení dôvodov, pre ktoré sa mu nedarí ľahko zaspáť.

» red.

**CBDexpert**

**ZIMA PLNÁ ZLIAV**



**0904 552 345**

objednavky@cbdexpert.sk  
www.cbdexpert.sk

## Podpora duševného zdravia

Národná linka na podporu duševného zdravia, ktorá bola spustená v júli 2021, bude naďalej k dispozícii pre každého, kto potrebuje pomoc odborníkov so svojimi psychickými problémami. Minister zdravotníctva SR Vladimír Lengvarský rozhodol o jej prevádzkovaní do konca mája 2023 – jej číslo je 0800 193 193.

Národná linka na podporu duševného zdravia funguje v pracovných dňoch od 14.00 do 22.00 hod. a počas víkendov od 10.00 do 18.00 hod. Voláť môže každý, kto potrebuje rady a usmernenia od skúseného psychológa. Linka ponúka online psychologické poradenstvo s cieľom poskytnúť anonymnú a dištančnú formu komunikácie pri poskytovaní služieb v oblasti starostlivosti o duševné zdravie. Prináša bezpečný priestor na rozhovor o neistote, obavách, či psychických problémoch v časoch následkov pandémie, aktuálneho vojenského konfliktu na Ukrajine, či iných neistotách, ktoré prináša súčasná doba. Odborníci poskytujú podporu aj zdravotníkom, ktorí zažívajú nadmernú záťaž a sú vystavovaní zvýšenej pravdepodobnosti rozvoja stresom podmienených psychických porúch. Poradia volajúcim pri zvládaní akútnej stresovej reakcie, či príznakoch rozvíjajúcej sa posttraumatickej stresovej reakcie na mimoriadne stresové udalosti.

ktorými sa občania obracajú na odborníkov, sú, napríklad, panické ataky, osamelosť, neistota, zdravotné problémy, ktoré klient ťažko zvláda, úzkosti a depresie, ale ide aj o získavanie informácií o psychických poruchách kvôli trpiacim príbuzným. Ľudia zápasia aj s ťažkosťami so začlenením sa do spoločnosti, nepochopením zo strany okolia, syndrómom vyhorenia, vzťahovými problémami v rodinách, konfliktami či prípadnými samovražednými sklonsmi.

Ľuďom, ktorí potrebujú pomoc pri riešení rôznych problémov a životných situácií, poskytujú služby 25 odborníkov vrátane 2 supervízorov. Počet volajúcich má rastúcu tendenciu, priemerný počet hovorov je približne 280 mesačne. Od marca 2022 bola v dôsledku vojenského konfliktu na Ukrajine zriadená služba pre poskytovanie poradenstva aj v ukrajínčine. Poradenstvo na tzv. „slovenskej linke“ poskytujú 15 poradcov, na tzv. „ukrajinskej linke“ je to 9 poradcov a jeden supervízor.

Ministerstvo zdravotníctva pôvodne zriadilo Národnú linku na podporu duševného zdravia v rámci plnenia opatrení Plánu obnovy a odolnosti v oblasti podpory duševného zdravia v júli 2021 na obdobie 12 mesiacov ako opatrenie na elimináciu dôsledkov pandémie na duševné zdravie. Činnosť linky bola predĺžená do konca roku 2022 a napokon bude pokračovať do konca mája 2023.

Medzi najčastejšie problémy, s

» ren

### 12. január 2010

Haiti zasiahlo zemetrasenie so silou 7,0 Richterovej stupnice a zdevastovalo hlavné mesto Port-au-Prince

### 13. január 1986

na fotografiách zo sondy Voyager 2 boli objavené tri nové mesiace Urána – Desdemona, Rosalind a Belinda

### Výročia a udalosti

Vianočný príbeh

Mama: Ako sa ti páčil vianočný príbeh?

Jožko: Krásny mamička!

Mama: A čo sa ti najviac páčilo?

Jožko: Že sa už skončil...

Hľadáme šikovného kolegu/kolegynku do tímu

## ŠPECIALISTA

pre marketing a prvý kontakt pre Žiarsko

Svoju žiadosť spolu so životopisom pošlite na e-mailovú adresu: [zabenska@regionpress.sk](mailto:zabenska@regionpress.sk).



- Janko, rád chodíš do školy?  
- Áno. Aj z nej rád chodím, ale nemám rád, keď tam medzi tým musím zostať.

**ALACO** YOUR VISION OUR ALUMINIUM

**ALACO, s.r.o. Priemyselná 873  
966 01 Hliník nad Hronom  
príjme do svojho kolektívu**

### Operátora výroby

Mzdové podmienky (brutto) od 1000 - 1300 eur/mes. v závislosti od dĺžky praxe.  
Pracovná zmluva, živnosť.  
Práca na 2 zmeny, víkendy voľné

Žiadosť o prijatie do zamestnania a štruktúrovaný životopis zasielajte na e-mail: [eliandrasikova@gmail.com](mailto:eliandrasikova@gmail.com), na faxové číslo: 045/676 2455 alebo poštou na adresu:

**ALACO, s.r.o., Priemyselná 873,  
966 01 Hliník nad Hronom.**

Kontaktná osoba: **Eliška Andrášiková, 0949 194 903**

## PREČO REKLAMNÁ INZERCA U NÁS ???

- Patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- Pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- Poradíme Vám ako byť krok pred Vašou konkurenciou

**MY VIEME AKO  
A VY VIETE PREČO**

**ŽIARSKO  
ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO**

Kontaktujte nás: 0907 877 860



### Divízia výroba rozširuje svoj tím

#### Servisný technik CNC strojov

Platové podmienky: od 1200 do 1600 €/Brutto

#### CNC Frézar, NC Horizontkár

Platové podmienky: od 1100 do 1500 €/Brutto

#### Technológ strojárkej výroby

Platové podmienky: od 1100 do 1500 €/Brutto

#### CAD - CAM programátor

Platové podmienky: od 1100 do 1500 €/Brutto

#### Lakovač

Platové podmienky: od 950 do 1150 €/Brutto

#### Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropyňská Group a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 120 €, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 100 € atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS

Viac informácií na [www.slaviaps.sk](http://www.slaviaps.sk) a tel: 045/520 32 06, 0911 126 536

V prípade záujmu zašlite svoj profesijný životopis na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA alebo na e-mail: [personalne@slaviaps.sk](mailto:personalne@slaviaps.sk)



od betónaze až po tlenenie, nehnudajte 2-3 firmy

Montujeme po celom Slovensku

HĽADÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEĎA
8003
HNEĎA
8017
BIELA
9016
STRIEBORNÁ
9006
ZLATÝ DUB
ORIECH



MY VAM TO SPRAVIME „NA KOMPLETKU“



Hovorila Vám „TO SA NEĎA“, zavolajte nám, my to vyriešime!

**MONTER ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE**

**FOTOVOLTAICKÁ ELEKTROARĚN**  
3185 W  
455Wp – inštalovaný výkon 3185Wp  
Zariadenie na kľúč  
návratnosť investície 4-5 rokov  
ročná výroba el. energie 4000 kWh  
2940 €  
Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zadarmo  
www.envirotherm.sk  
kontak@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk



25 ROKOV ZÁRUKA OD VYROBCU

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZISKANIE DOTÁČII  
Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY  
UŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

**ENVIRO THERM** PROFESIONALITA & KVALITA

**VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA**  
10kW MENIČ ZA CENU 5Kw !!!  
4990 €  
\* Akcia je limitovaná do vypredania zásob

**UŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU**

Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY

**VIRTUÁLNU BATERIU bez mesačného poplatku**  
Poradíme Vám ako získať ráno, poludnie, večer

tel. 0904 474 597  
vykuppaparozi@icloud.com

**KUPIM PAROZIE**  
Zhody, trofeje  
i celé porovnicke zbirky.  
(PASOVACIE TESAKY)  
Kúpim veci z 1. a 2.  
sv. vojny + výkup  
vzduchoviek a mincí.  
Cela SR

0905 964 632  
031/789 86 28

**VYKUP STARÝCH AUTOBATERII**  
za najlepšiu cenu  
Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD**  
Patentovaná kontaktná technológia  
Bez vysokotlakových čističov  
UKÁZKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA  
f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393  
ZĽAVA 50% rodmné

**KOMINOV**  
- FRÉZOVANIE  
- VLŔŽKOVANIE  
- ČISTENIE  
- KONTROLA  
+ REVÍZNA SPRÁVA  
A CERTIFIKÁT V CENE  
oddehtovanie kominov  
KOMINÁRSTVO DUBOVEC  
0914 276 111

**Žiť doma nezávisle**  
Stolické výťahy sú našim rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetvi.  
Vynikajúca kvalita výrobkov  
Zakaznícka podpora 24h/7d  
154 rokov výrobcu  
Pre TŔP občanov možnosť vybrať na zakúpenie stolického výťahu peňazný príspevok od štátu.  
Zavolajte zadarmo  
0800 162 162  
www.stannah.sk

**Stannah**  
-10% ZĽAVA  
Stolické výťahy Stannah

TOP PONUKY TYŽDŇA

**Oplatí sa!**