

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem



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 vytyčíme 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 nebudajú 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



OPRAVA a ÚDRŽBA

okien, dverí,
sietok a žalúzií

0908 964 922

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 7,90 € / m²

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

STRECHAFER, s.r.o.

Božík Peter

0948 606 860

KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete
ostať v podnájme

0907 488 234

STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE

- rekonštrukcie domov a bytov
- hrubé stavby
- pretlaky pod cestou
- voda, kanalizácia, kúrenie
- likvidácia azbestu!!!

www.profidemont.sk 0919 175 335

ZBER STARÝCH VOZIDIEL

a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.



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

ŠIMUNEK Kompletne rekonštrukcie domov a bytov

www.stavbysimunek.sk 0904 525 084

NEODTEKÁ !!!

KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

www.profidemont.sk 0919 175 335

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA

DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY
PLOTOVÉ LATY TERASOVÉ DOSKY 0917 266 883

AMSTAVBA s.r.o. VODA • KANALIZÁCIA • KÚRENIE •

ODSTRÁNENIE PORÚCH • MONTÁŽ INŽ. SIETÍ,
ČISTENIE - MONITORING KANALIZ. PRIPOJOK
www.kanalizacie.eu
0910 585 734

STK - EK ZVOLEN Balkán 53 (areál SAD)



Vaša zvolenská STK
pre všetky typy vozidiel

Ponúkame:

VÝHODNÉ CENY
VOĽNÉ TERMÍNY

stk@dkc.sk

0905 949 660

www.zvolenskastk.sk



ZIMNÁ AKCIA!
Ku každej STK
darček
GRÁTIS!

**ZVOLENSKO
DET'VANSKO-KRUPINSKO**

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:
Zvolen, Detva, Hriňová, Korytárky, Kriváň,
Stožok, Víglaš, Krupina, Bzovik, Dudince,
Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná,
Budča, Dobrá Níva, Hronská Breznica,
Kováčová, Lieskovec, Očová, Plesovce,
Podzámlík, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská
Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská
Slatina



Vydavateľ 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+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NK	35050	Novozámocko
PZ	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Sencko
SE	36750	Seničsko+Skalité
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BEN
TT	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TN	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko+CA+KM
LI	37270	Liptovsko+LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko+DK+NO+TS
PB	33590	Považsko+PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Ziarisko+ZC+BS
ZA	50780	Zilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko+RV+RS+MR
HU	27190	Humensko+VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PD	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Špišsko+LE+GL

Chráňte deti pred mrazivým počasím

Novorodenci ešte nemajú vyvinutú správnu termoreguláciu, ich pokožka a sliznice sú na nízke teploty veľmi citlivé, preto nie je vhodné chodiť s nimi počas mrazov na prechádzky. Osobitnú starostlivosť pred nízkymi teplotami však potrebujú aj dojčatá a batoláta.

Zdravé dieťa by malo stráviť vonku každý deň minimálne dve hodiny počas celého roka, vyplýva to z odporúčaní odborníkov z úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. V mrazivom počasí treba však obmedziť dĺžku pobytu batoláťa vonku maximálne na hodinu dopoludnia a hodinu popoludní. „Dôležité je, aby bolo dieťaťko dostatočne oblečené, do viacerých vrstiev odevov. Ak sa k mrazu pridá aj silný vietor, s batoláťom radšej von nechodte,“ upozorňujú odborníci. Pripomínajú, že rodičia by nemali zabúdať na vhodné nepremokavé oblečenie, obuv a na oštenenie pokožky tváre a rúk ochranným krémom ani pri starších deťoch. „Holomráz pod mínus 10 stupňov Celzia, prípadne kombinácia mrazu a silného vetra môže deťom spôsobiť omrzliny, alebo podráždiť sliznice dýchacích ciest a spôsobiť tak respiračné ochorenie,“ dodávajú verejní zdravotníci.

Vrstvite oblečenie a chráňte pokožku - Či dieťaťu v kočíku nie je zima zistíte podľa studených rúk, líc alebo chladnej pokožky na záhlaví. „Pri oblekaní dodržiavajte jednoduchú zásadu – vrs-

tvenie. Priamo na telo je najvhodnejšie obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, potom odev z flísy, najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená. Na ňu dieťaťu oblečte bundu. Nezabudnite na čiapku primeranej hrúbky a teplé rukavice. Do kočíka vložte ako izolačnú vrstvu teplú deku, na ňu fusak so zapínaním na zips. Najvrchnejšiu vrstvu má tvoriť nepremokavá prikrývka,“ radia odborníci. V mrazivom počasí dostáva zabráť aj pokožka dieťaťa. Väčšmi stráca vodu, vysychanie pokožky môže urýchliť aj prechod medzi vykúrenými miestnosťami do vonkajšieho prostredia. Dieťa preto potrebuje masťnejšie krémy, ktoré pomáhajú dopĺňať lipidy. „Tvár natrite dieťaťu pätnásť až tridsať minút pred odchodom z domu, aby sa krém dostatočne vstrebával. Na pery použite kvalitné, špeciálne balzamy pre deti,“ odporúčajú.

Najvhodnejší čas pre pobyt dieťaťa vonku je podľa odborníkov napoludnie, kedy teplota dosahuje najvyššie hodnoty. Rovnako je podľa nich potrebné, aby rodičia sledovali stupne. Pri holomraze je teplotná hranica pre pobyt dojčatá vonku mínus 3 stupne Celzia, ak je nasnežené tak mínus 5 stupňov Celzia.

Rozdelenie veku detí - novorodenec: o až 28 dní, dojča: 1 mesiac až 1 rok, batola: 1 až 3 roky

Informácie poskytol:
Odbor hygieny detí a mládeže
a referát komunikačný ÚVZ SR

» ren

KURZ SBS - AJ ONLINE

**NOVOROČNÁ AKCIA
PRE VŠETKYCH!!!
CEZ ÚRAD PRÁCE
KURZOVNÉ ZDARMA
0911 514 328
e-mail: sba@sbabb.sk
www.sbabb.sk**

**Poľnohospodárske družstvo Bátovce
hľadá do pracovného pomeru
traktoristu do živočíšnej výroby**

Manipulácia najmä s hnojom a slamou.
Dvojmenná prevádzka, pracovný čas 3:00-20:00.
Mzda 5 eur/hod. Nutnosť práce cez víkend a počas sviatkov.
Vodičský preukaz „T“.
Možnosť nočného po dlhý zmeň pred krátkou.
kontakt: 0905 555 972

PRIJMEME**POMOCNÉHO
PRACOVNÍKA**

na trvalý
pracovný pomer
vo Zvolene

Kontakt: 0905 583 824

**HYDROTERM-BB súkromná firma PRIJME
DO ZAMESTNANIA**

**VODÁROV
KURENÁROV
ELEKTRIKÁROV**

na práce v Banskej Bystrici a okolí
Mzda 1.000€ na TPP + prémie + stravné lístky
Možnosť ubytovania zamestnanca vo firme.
Požiadavka - prax v odbore
Tel. č. 0905 320 598

ZIMNÁ AKCIA

KVALITNÉ EKOPALIVÁ PRIAMO K VÁM

NOVINKA 600 kg / 359 €
NOVINKA 780 kg / 499 €

BUKOVÉ BRIKETY 960 kg / 489 €
KVALITNÉ PELETKY A1 1005 kg / 599 €

Overený dodávateľ Doprava po celej SR v cene

Máme na sklade

Viac info a objednávky: 0918 348 999
www.ekomall.sk
info@ekomall.sk

**Občianska
riadková
inzercia****01 AUTO-MOTO / predaj****02 AUTO-MOTO / iné**

»Predám zväračku z dynamu, na 5-100 hlavu, kľukovku po výbruse, nový refazový rozvod, prevodovku po G0, riadiace skrinky, Š-Octáviu, Š-1203, RND, ruský samovar, hodiny kukučky, keramické telesá - 3ks - 3000W, novú čiernu prilbu. Tel: 0908370306
»Kúpim SIMSON, PIONIER, JAWU 90, 250, 350 aj diely. Tel: 0949505827

03 BYTY / predaj**04 BYTY / prenájom****05 DOMY / predaj****06 POZEMKY / predaj****07 REALITY / iné**

»Dám do prenájmu garáž na Podborovej ul. J. Bánika. Tel: 0903514252

08 STAVBA**09 DOMÁCNOSŤ**

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495
»Obtávam gombiky do látky a kože, čalúnické a odevné. Tel: 0905292743
»Predám ošpané od 200kg, kg/2,60€. Tel: 0902325625

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám slamu, seno malé balíky. Tel: 0905518454
»Bio jablká 0,50/kg. Tel: 0918036785
»Predám krásne Yorkshire teriér šteniatka. Odchované v byte, v čistote. Zaočkované, čip, preukaz. Tel: 0911376672

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim dychové nástroje, heligónku, akordeón, husle. Tel: 0915876860

12 DEŤOM**13 RÔZNE / predaj**

»Predám funkčnú mláťačku 22, sečkáreň, kónský pluh dvojak, špulier a snice, 80r. nástenné hodiny, petrolejovú lampu, komplet krosná, cena dohodou. Tel: 0908370306
»Predám piecku Petrik. Tel: 0908604935
»Predám nový nepoužívaný matrac Materasso, 190x90x19 cm, tvrdosť 4. Tel: 0904354916
»Predám biely keramický súdok 30l a drevené strúhadlo na kapustu. Tel: 0910969422
»Predám staré rádia. Tel: 0908102838
»Predám domáce vajčička a orechy. Tel: 0908917582

**Občianska
riadková
inzercia****13 RÔZNE / predaj**

»Predám čerpadlo typ VN1-4-K-LH-02, kotúč cirkulára Ø48 cm, dvere L80 cm hnedé 2/3 sklo, súdky kameninové 18l a 30l, nože na kapustu. Tel: 0944154776

14 RÔZNE / iné

»Kto daruje šporhert na drevo. Tel: 0903479450
»Kúpim staré zväračky aj pokazené. Tel: 0944707491
»Kúpim diaľkový ovládač na video Panasonic N2QA-KB000043. Tel: 0944154776
»Predám lacno obývaciu stenu Jana-mahagon, čalúnenú dvojposteľ, takmer nepoužívanú s úložným priestorom pod celou a tiež jednu váňandu s úložným priestorom a funkčný televízor Orava. Tel: 0910112220

15 HĽADÁM PRÁCU

»Práce okolo domu a v záhrade. Tel: 0940870790
»Hľadáť prácu v potravinárstve, pom. kuchárka, mám potravinárske minimum, zdravotný preukaz. Tel: 0908618202 volať do 18h
»Hľadáť prácu osobného vodiča. Diskrétnosť garantujem. Tel: 0905272089
»Žena hľadá výpomoc do domácnosti, ženu s VP, ZV. Tel: 0907534583

16 ZOZNAMKA

»Sympatická 56 r hľadá priateľa na zoznámenie. Tel: 0907277466
Hľadáť vzťah na úrovni so ženou nad 58r. Tel: 0903404189

**Chcete si
podat
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera ZV medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:
RP ZV 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 vášho inzerátu 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, ZV zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Otvárajú okná do histórie

Osadením prvej info tabule spúšťa oblasťná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany projekt Okná do histórie. Jeho zámerom je poskytnúť obyvateľom a návštevníkom mesta informácie o dominantách a pamätihodnostiach mesta aj s pohľadom na ich niekdajší vzhľad.

„Okná do minulosti realizujeme v spolupráci s Balneologickým múzeom Imricha Wintera – odborným spolupracovníkom projektu, piešťanskými kúpeľmi, stavebným úradom a Krajským pamiatkovým úradom Trnava,“ informuje výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná. „O mnohých úžasných miestach v Piešťanoch ľudia nikdy nepočuli, preto ich chceme postupne cez tento projekt znovu objavovať a približovať verejnosti. Historické okná poskytnú jedinečné pohľady na to, čo sa zmenilo, alebo dokonca z Piešťan úplne zmizlo. Nahrátím QR kódu môžu návštevníci rozšíriť svoj zážitok aj o audiovizuálny rozmer.“

Ožijú aj zaniknuté Františkove kúpele

Dnes už neexistujúce Františkove kúpele na Kúpeľnom ostrove ožijú pred očami každého, kto sa pristaví pri náučnej ta-

buli osadenej na mieste tohto zaniknutého kúpeľného domu. Dobová fotografia na skle poskytuje dávný pohľad na zaniknuté Františkove kúpele, ktoré stáli na začiatku Kúpeľného ostrova oproti dnešnému hotelu Thermia Palace. Honosná budova Františkových kúpeľov bola pomenovaná podľa vtedajšieho panovníka Františka Jozefa I. a patrila k prvým veľkým stavebným aktivitám nájomcov kúpeľov Winterovcov na Kúpeľnom ostrove. Objekt bol slávnostne otvorený v júli 1898 ako moderný kúpeľný dom určený pre náročnú klientelu. Pri kolísaní hladiny Váhu však do bazénov prenikala spodná voda a termálnu vodu bolo potrebné dopravovať do objektu potrubím, čím dochádzalo k jej ochladeniu. Pre technické problémy sa budova koncom 20. rokov 20. storočia prestala využívať na liečebné účely a slúžila ako sklady a provizórne ubytovanie pre zamestnancov kúpeľov. V nasledujúcich desaťročiach bolo predstavených niekoľko zámerov využitia objektu, no ani jeden sa nerealizoval. V roku 1967 bola budova asanovaná.

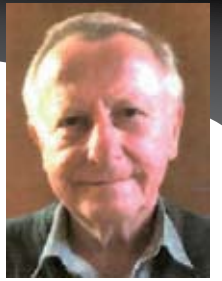
Po zaniknutí Františkových kúpeľov sa ďalšie Okno do histórie otvorí pri Starom kláštore, kde budú na info tabuli linkou dokreslené neexistujúce časti.

» [ren](#)

Spomienka

Stíchol dvor, záhrada a dom,
už nepočuť tvoj hlas a kroky v ňom.
Odišiel si na cestu, kam ide každý sám,
len dvere spomienok ostali otvorené dokorán.

Dňa 2. januára 2023 uplynul rok,
čo nás navždy opustil manžel, otec, starý otec



Gabriel Balaško z Budče

Kto ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku.
S láskou a úctou spomína celá rodina.



Mesto Zvolen

ZVEREJŇUJE ZÁMER A VYHLASUJE OBCHODNÚ VEREJNÚ SÚŤAŽ

na prenájom majetku Mesta Zvolen
podľa § 281 a nasl. Obchodného zákonníka
v znení neskorších predpisov:

prenájom častí pozemkov na území Mesta Zvolen o celkovej výmere max. do 18 m², za účelom umiestnenia a prevádzkovania samoobslužných výdajných boxov na zásielky, na dobu neurčitú. Nájom min. 50,- eur/m²/rok.

Bližšie informácie sú zverejnené na internetovej stránke mesta Zvolen www.zvolen.sk a na cuet.slovensko.sk

Akreditovaný kurz

„Účtovníctvo“
s individuálnym prístupom

Podvojné účtovníctvo

vo Zvolene začíname 23.1.2023

Pre uchádzačov o zamestnanie ZADARMO!

Ing. Mária Tužinská, MBA - vzdelávacia agentúra
Info: 0907 859 884 • info@uctovnickekurzy.sk
www.uctovnickekurzy.sk

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

Výrub a ošetrovanie stromov

Arboristika

Rez ovocných stromov, rez živých plotov, štiepkovanie a odvoz drevnej hmoty

☎ 0904 842 323 🌐 www.citytrees.sk

OKNÁ, DVERE

garážové brány, sieťky,
žalúzie, interiérové dvere

ZIMNÉ ZĽAVY

OKNOPLAST

Ideálna chvíľa pre nové okná

www.oknadetva.sk

Záhradná 4, DETVA
0908 239 451, 0908 265 128
oknoplastdt@centrum.sk, www.oknoplast.com

PLASTOVÉ OKNÁ

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

Dobré Okno
Zvolen, s.r.o.

EUROCOLOR

ZIMNÉ ZĽAVY

REHAU

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

www.dobre-okno.sk

14. január 1985 Výročia a udalosti
Martina Navrátilová vyhrala stý tenisový turnaj

Ako si vybrať strednú školu?

Zvoliť si tú správnu strednú školu nie je vôbec ľahké a pritom ide o jeden z najdôležitejších milníkov v živote. Nezabúdajme tiež, že zväžiť 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 učitelia 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 šance sa po škole uplatniť? Chcem ísť po skončení strednej školy na vysokú školu?

Rozhoduj 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

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

VOLITA SERVIS

30% zľava

od 389 € + montáž

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

- 15-bodové zamykanie
- zvukotesniaca a tepelná izolácia
- oceľová zosilnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva

www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746

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 rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom 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 známk starnutia.

Medika Expert prináša na trh formu kolagénu, v ktorom je spojený rybí kolagén s hovädzím + vitamín C. Denná dávka obsahuje až 6800mg kolagénu a 200mg vitamínu C v zložení 100% bez glutamánov a 100% bez GMO.

» red.

ZIMNÁ NOVINKA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 31,12 EUR s DPH (38,00 EUR)

+ 5% CBD OLEJ KU KAŽDEMU VITAMÍNU ZADARMO

5% CBD OLEJ V BIO OLEJ NÁSTROJE

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.: 0904 552 345 (dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:

Slniečko zdravá výživa
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Čo nové vo Zvolene?

Privítali sme nový rok 2023. Bude to rok, v ktorom budeme väčšinou riešiť financie a krízu. Nie je to po prvýkrát a som presvedčená, že Zvolen so svojimi dlhodobými dobrými hospodárskymi by to mal bez väčších problémov zvládnuť. Ako sa nám však bude dať v rodinných financiách bude závisieť najmä od opatrení prijímaných vládou.

Uplýnulé tri roky sme si všetci uvedomili, že sa náš život nemusí uberať len bezproblémovými cestičkami a že nie vždy kvalita nášho života závisí len od nášho vlastného rozhodovania. A práve preto sme si koncoročný advent všetci užívali plnými dúškami, radosť a nádej boli cítiť na každom kroku. Štyridsať zvolenských hudobníkov a spevákov nám spoločne naspievalo vianočnú pieseň, ktorú si na youtube pozreli desiatky tisíc ľudí. Po celom meste sa konali nádherné adventné koncerty a pri zvukoch krásnej hudby sme si v pokoji mohli bilancovať uplynulý rok.

Priniesol nám poznanie, že mier nie je samozrejmosťou a že veľmi málo stačí k tomu, aby sa náš pokojný život obrátil za niekoľko minút na utrpenie. Podávali sme pomocnú ruku ľuďom z Ukrajiny a mnohí si našli vo Zvolene svoj dočasný domov a zapojili sa do bežného života. A podávame pomocnú ruku aj nášmu partnerskému mestu Rivne, kam smerovala zásielka generátorov na výrobu elektrickej energie.

Priniesol nám aj poznanie, že v našom regióne žije veľa skvelých ľudí, ktorí pre svoje okolie sú príkladom toho, čo všetko sa dá dokázať a ako zlepšovať život v meste. Nedá sa vymenovať všetkých, ale

spomeniem pani Elenku Zimovú a jej kolegyne, ktoré desaťročie pomáhajú sociálne slabším rodinám. Spomeniem pani riaditeľku dopravnej priemyselky Romanu Trnkovú, ktorá svojimi avantgardným myslením spolu s kolegami posúva vzdelávanie študentov na najvyššiu možnú technologickú úroveň. Spomeniem pani riaditeľku Krajskej knižnice L.Štúra Milotu Torňošovú, ktorá okrem bohatého programu pre návštevníkov aktívne hľadala s BBSK možnosti na dych vyrážajúcu rekonštrukciu celej budovy knižnice. Spomeniem nášho pustohradskeho archeológa Jána Beljaka, ktorý za svoju neúnavnú prácu získal Cenu mesta a v posledných dňoch uplynulého roka bol zvolený aj za podpredsedu BBSK pre regionálny rozvoj. Takto by som mohla pokračovať ešte dlhé strany a menovať ďalších a ďalších. Je ich naozaj veľmi veľa.

Títo ľudia nevykrikujú, že všetko naokolo je zlé, nehovoria o chaose, nevyhľadávajú možnosti kritiky iných ľudí na sebaaprezentáciu, ale svojím príkladom ukazujú, že ľudskosť, šikovnosť, odbornosť a pracovitosť sa prezentuje inak – reálnymi výsledkami práce. Toto je tá správna cesta k pokojnému, vytrvalému a vysoko profesionálnemu rozvoju nášho mesta. S takými ľuďmi zvládneme všetky ťažkosti a krízy.

Želám vám, milí Zvolenčania, do nového roka najmä pevné zdravie, osobné šťastie, dostatok trpezlivosti a tolerance k zvládnutiu nadschádzajúceho obdobia.

» **Lenka Balkovičová**
poslankyňa Mestského
zastupiteľstva vo Zvolene

9.január 1995

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

Výročia a udalosti

BRÚSENIE PARKIET

TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE

Bezprašná technológia lacno a kvalitne

Bona® Komplet renovácia 3x LAK už od: **14,99€/m²**

Tel.: 0917 755 577 www.BRUSENIEPARKIET.com

OPAKOVANÁ DRAŽBA NEHNUTEĽNOSTÍ - RODINNÝ DOM V LADZANOCH

Predmetom dražby je: Rodinný dom so súpisným číslom 29 v obci Ladzany postavený na parcele registra „C“ č. 186/1 o výmere 666 m², zastavaná plocha a nádvorie vrátane pozemku parcely registra „C“ č. 185/1 o výmere 508 m² zastavané plochy a nádvorie, pozemku parcely registra „C“ č. 186/3 o výmere 21 m² záhrada, parcely registra „C“ č. 186/1 o výmere 666 m², zastavaná plocha a nádvorie, ktoré sa nachádzajú v okrese Krupina, obci Ladzany, k. ú. Ladzany, evidované Okresným úradom Krupina, katastrálny odbor, zapísané na LV č. 170 vo výlučnom vlastníctve dlžníka v podiele 1/1 k celku Predmet dražby sa draží tak ako „stojí a leží“. Podrobný popis a špecifikácia predmetu dražby je obsiahnutý v oznámení o dražbe a v znaleckom posudku.

Dátum a čas dražby: 13.01.2022 o 10:30 hod.

Miesto dražby: Dražobná miestnosť – Notársky úrad Tajovského 3, 974 01 Banská Bystrica

Najnižšie podanie: 53 830,- EUR. **Dražobná zábezpeka:** 15 000,- EUR

Termíny obhliadok: 1. obhliadka: 03.01.2023 o 11:30 hod., 2. obhliadka: 10.01.2023 o 11:30 hod.

Bližšie informácie o predmete dražby sú k dispozícii u dražobníka:

mv aukcie, s. r. o., Pod Urpínom 11A, 974 01 Banská Bystrica. Kontakt: 0940 911 688, e-mail: office@mvaucie.sk
Zaujímavosť o obhliadku sa ohlásia najneskôr deň pred termínom obhliadky.



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 strojárskkej 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 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

NEODTEKÁ? ORIGINAL



TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?

KRTKOVANIE - MONITORING

www.krtkovanie.sk

tel.: 048/413 09 58 mobil: 0905 803 100



VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 6,28 €/hod - 6,43 €/hod

Príplatky za zmenovosť:

0,35 €/hod - poobedná zmena

2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbelany**

kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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
- ✓ 154 rokov výrobcu

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



Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31.01.2023

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ČISTENIE
- KONTROLA

KOMÍNOV

+ REVÍZNA SPRÁVA
A CERTIFIKÁT V CENE



oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC

0914 276 111

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

**VÝKUP STARÝCH
AUTOBATÉRIÍ
za najlepšiu
cenu**

Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

**0905 964 632
031/789 86 28**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a minci.

Celá SR

tel. 0904 474 597
vykuppároziaeu@gmail.com

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

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

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená
domácnosť

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU



Poradíme Vám ako získať

VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

**FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ**
3185 W

- ✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 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 zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909

www.envirotherm.sk

kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU

MONTTER

✓ ZIMNÉ ZÁHRADY ✓ TIENENIE ✓ ZASKLENIE

Hovorí Vám „TO SA NEDÁ“, zavolajte nám, my to vyriešime!



MY VÁM TO SPRÁVIME „NA KOMPLETKU.“

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH



Montujeme
po celom Slovensku

od betónáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 - 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK