

# ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Stan nádeje

Na predmestí ukrajinského Žytomyru sa pripravuje tichá revolúcia. Miestna rímskokatolícka diecéza tu chce postaviť miesto, kde sa budú môcť hojiť najhlbšie rany vojny. Tie v duši.

V krajine, kde sa každý deň bojuje o prežitie, sa v mestečku Zaričany bude bojovať o niečo ešte cennejšie – o budúcnosť mladej generácie. „Väčšina ľudí na Ukrajine prežíva strach, traumy a duševné napätie. Mnohí cítia hnev a nenávisť,“ vysvetľuje biskup a salezián Vitalij Kryvyckij realitu svojej diecézy.

Mladí Ukrajinci hľadajú odpovede na otázky, ktoré by si v ich veku nemali klásť. Prečo sa to stalo? Kde je Boh? Ako ďalej žiť? Čoraz častejšie sa pri hľadaní obracajú na Cirkev. Číslo hovoria za všetko: zatiaľ čo pred vojnou sa diecéznych dní mládeže zúčastňovalo 200 mladých ľudí, dnes ich prichádza dvojnásobne viac. Diecéza však nemá dostatočne veľké priestory pre všetkých.

Riešenie prišlo v podobe neočakávaného projektu: permanentne inštalovaný veľký stan v Zaričanoch. Nemá to byť len provizórne útočisko, ale strategicky navrhnuté centrum duchovnej obnovy. Stan pojme stovky ľudí naraz a stane sa domovom pre stretnutia mládeže, rodinné iniciatívy, duchovné cvičenia pre kňazov či programy pre vnútorné vysídlených. „Toto nie je len o štyroch stenách a

streche,“ zdôrazňuje biskup. „Je to o tom, aby cirkev zostala živá a blízka ľuďom.“

Stan má navyše ekonomický rozmer. Bude sa prenajímať na iné podujatia, a tak prinášať príjem pre diecézu.

Projekt si vyžaduje 39 500 eur na nákup a montáž stanu. Nadácia ACN vďaka svojim dobrodincom prisľúbila potrebné financie.

Ukrajinské deti už príliš dlho počujú zvuk sirén a výbuchov. Tento stan im má priniesť iný zvuk – smiech, rozhovory, nádej. Možno práve tu nájdú to, čo hľadajú najviac: miesto, kde môžu byť opäť len deťmi. „Liečenie duší je rovnako dôležité ako zmiernovanie materiálnej núdze,“ hovorí biskup a dodáva: „Uisťujeme všetkých, ktorí podporujú našu prácu na Ukrajine, o našej stálej vďačnej spomienke v modlitbe.“

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



zdoro foto ACN  
» ACN

**NÁTERY STRIECH**  
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
**ČISTENIE ŠKRIDIEL**  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte: 0944 813 531

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

**ZBER STARÝCH VOZIDIEL**  
a trvalé vyradenie z evidencie, možnosť odvozu.  
Po-Pia: 7,00 - 15,30  
ALUEX 0944 530 853  
045/53 33 644

**PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA**  
Tvrdé 60€/prms  
Mäkké 40€/prms  
0948 158 922

**Ošetrovanie a rez stromov**  
Arboristika  
Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty  
0904 842 323 www.citytrees.sk

**PONÚKAM TVRDÉ PALIVOVÉ DREVO**  
metrovíca BUK, DUB, HRAB, 1PRM - 60EUR s dopravou  
**PONÚKAM POLIENKA ULOŽENÉ**  
na palete: 1 x 1 x 1,5m POZOR: drevo je ukladané, NIE sypané!  
1PRM - 100 EUR s dopravou BUK, DUB, HRAB: 25cm, 33cm, 50cm  
**Polienka uložené na aute 90 EUR**  
Tel.: 0919 069 263

**IZOLÁCIE STAVIEB PROTI ZEMNEJ VLHKOSTI**  
Prieskum, návrh a realizácia sanačných opatrení.  
Chemické injekcie proti vzliajúcej vlhkosti.  
Plošné hydroizolácie, strojové vysušanie.  
Mobil: 0910 965 101  
E-mail: info@ppunion.sk  
www.ppunion.sk

**TIENIACA TECHNICA | GARÁŽOVÉ BRÁNY**  
**KOHO DOOR**  
NOVÁ BAŇA  
www.kohodoor.sk  
0903 429 148

**liahň Bzenica** = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA – ponuka:  
- vysoko nosivé mládky **Dominant všetky farby**  
8 a viac týždňové od 7,0 € / ks.  
Predaj od 5. 7. každú sobotu 9.00 – 13.00 h do vypredania.  
AKCIA:  
- **MORIÁKY** na chov 10 týždňové od 17 € / ks  
dospelé 18 týždňové kohúty na mäso či chov  
pri odbere 3 ks 6,50 € / ks.  
Naša aktuálna ponuka viď web:  
[www.liahenbzenica.wbl.sk](http://www.liahenbzenica.wbl.sk)  
Blížšie informácie a objednávky:  
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) – okr. Žiar nad Hronom;  
tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

**REVSTAV**  
Vykonávame:  
✓ KOMPLETNÁ STRECHA, KROVY  
✓ FASÁDY  
✓ REKONŠTRUKCIA KÚPELNE, OBKLADY, DLAŽBY...  
0950 258 308 | revta94@gmail.com  
www.revstav.sk

**KANALIZÁCIA A KRŤKOVANIE ODPADOV ZH-ZC-NB**  
// kamerový prieskum a určenie trasy kanalizácie, opravy poškodených potrubí //  
**MONTÁŽ: ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJK**  
VYHĽADANIE ÚNIKU VODY  
PORUCHOVÁ SLUŽBA  
0903 397 668  
bytspolservis@gmail.com

VÝRUB A OREZ STROMOV  
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH  
ZDRAVOTNÝ REZ  
OVOČNÝCH STROMOV  
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV  
KOSENIE ZÁHRAD  
0902 796 885

**Bezplatný týždenník**

**ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO**

EV 6215/24

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

Ročník II, rok 2025

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

**INZERCIA**

Bc. Jana Žabenská **0907 877 860**

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



**DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)**

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



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

Prošba 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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-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	LUČENECKO-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-BS
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
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV**

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

**Zľava na materiál 40%**

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

**ODKÚPIM STARÉ VECI**

LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné **0904 046 416**

**IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH**

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

**0904 005 299**

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH**

**PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€

**0944 229 001**

**ŠTAHOVANIE SÚVKA**

Žiar nad Hronom

Dispečing SK - 0950 333 222

www.stahovanie-profi.sk

**REGIONPRESS Inzercia**

**0907 877 860**

**PLOCHÉ STRECHY**

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo
- a cenová ponuka na mieste ZDARMA

**0905 66 22 29**

**GLAZÚROVANIE VANÍ**

„Už 30 rokov od firmy MOLNAR“

**0903 405 588**  
**0905 983 602**

**kamstav** kompletne kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)

**B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU**

Radi Vás navštívime: 0917 216 390, 0907 840 778

**SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989**

**-50% na všetky pomníky**

**Výroba kuchynských pracovných dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, guartzit, umelý kameň, onyx**

**CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS**

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/ m zdarma

**tel: 0907 265 361**

**altánky VÝROBA A MONTÁŽ**

- záhradné domčeky
- chaty
- krovy
- pergoly

**RODAK.SK s. r. o.**

0905 324 970  
BZENICA 68  
altanky.krovy@rodak.sk  
www.rodak.sk

**VŠEM**

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

**98% zamestnanosť absolventov**

**Vytvor si svoju budúcnosť.**

Viac informácií o štúdiu:

+421 915 698 720  
+421 911 193 189

zarnovica@vsemba.sk  
eva.moravcikova@vsemba.sk

Bystrická 4, 966 81 Žarnovica

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

**Záhradné služby. Údržba záhrad. Strihanie živých plotov. Orez stromov. Výrub rizikových stromov. Čistenie pozemkov. Likvidácia drevenej hmoty.**

Obhliadky záhrad sú bezplatné. ☎ 0949 699 609

**EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585**

**NON-STOP**

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

**Ponúkame:**

- žulové hroby
- rekonštrukcie a čistenie starších hrobov
- na splátky bez navýšenia
- kvalitná žula z Indie, Južnej Afriky ...
- bez finančnej zálohy

**ZAVOLAJTE, PRÍDEME ZA VAMI.**

Obhliadka a doprava zdarma.  
www.kamenarstvovornan.sk  
tel. 0917 333 133



# KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

**UŠETRITE\* 35%**

**1.29** (1 l = 0,65)

**Kofola Original RETRO**  
2 l  
+ záloh za obal 0,15 €  
v ponuke aj Kofola Citrus 2 l za 1,29 €

# RETRO



# tyždeň

**NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK**

**UŠETRITE\* 39%**

**3.29** (1 kg = 6,58)

**Granko**  
500 g



**NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK**

Rychle rozpustné kakao 500 g

**4+2 ZADARMO** **Plus**

**0.11\*** (100 g = 0,18)

**Kaizerka cereálna**  
60 g

\*Cena za 100 g pri kúpe 1 kg = 0,11 €  
\*\*Cena za 100 g pri kúpe 1 kg = 0,18 €  
Cena za 1 kg = 0,18 €



**0,5 l iba 0.99**

**UŠETRITE\* 33%**

**3.96** (1 l = 1,98)

**Pilsner Urquell**  
4 x 0,5 l = 2 l  
svetlý ležák  
+ záloh za obaly 0,60 €



**NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK**

**UŠETRITE\* 33%**

**3.95**

**Konzumné zemiaky neskoré**  
5 kg balenie  
varný typ A – šalátové

**OD PONDELKA OD PONDELKA 16. 6. DO NEDELE 22. 6. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB**

**1 kg iba 0.79**



**55% ZĽAVA**

**0.79** (1,79)

**Červená dyňa**  
cena za 1 kg

**61% ZĽAVA**

**0.69** (1,79)

**Plus**



**LIDL STANOK**

**19% ZĽAVA**

**3.99** (4,98)

**Mleté bravčové mäso XXL**  
1 kg balenie z plečky

**WELFARE CHOV**



**OD PONDELKA 16. JUNA**

**CENOVÝ HIT**

**12.99**

od **Hrniec**  
kus

**POZNÁTE Z TV**



aj online



**ERNESTO**

**OD ŠTVRTKA 19. JUNA**

**UŠETRITE\*\* 50%**

**9.99**

**Stolný ochladzovač vzduchu**  
kus

\*\*v porovnaní s cenou 19,99 platnou 2. 6. 2025 na lidli.sk

aj online



stmievatelné LED svetlo so 7 farbami

**SILVERCREST**

\*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti. Ponuka tovaru platí od 16. 6. do 22. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Pri nachladnutí môže pomôcť sirup z kvetov bazy

# Kvitne voňavá baza

Baza je pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čierňofialové. Baza sa ako liečivá rastlina používa už od čias antiky a je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúkach, poliach, či okraji lesov. Jej kvety sa zbierajú na jar - od mája do júna, kedy sú v plnom kvete a sušiť by sa mali zavesené za stonku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je taktiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé.

## Účinky na zdravie

„V zrelom plode sú organické kyseliny, cukor, sú tiež dobrým zdrojom vitamínu A a C a ideálne je ich spracovať do formy sirupu alebo džemu. Kvety tohto voňavého kríku obsahujú silice, triesloviny, glykozidy, organické kyseliny a vitamín C. Listy zasa obsahujú živicu, glykozidy, sambunigrin, sambucin, vápnik a semená vitamíny B1, B2, B6 a B12,“ hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že bazové plody sa používajú hlavne na tíšenie bolestí nervového pôvodu a bolestí chrbta. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri liečbe chorôb z prechladnutia a respiračných ochorení ako sú chrípka, bronchitída, angína, kašeľ, nádcha či zápal dutín. „Baza stimuluje potenie, čím napomáha znižovať teplotu a pomáha uvoľňovať dýchacie cesty“, približuje odborníčka na zdravú výživu. V týchto prípadoch si môže pripraviť bazový čaj. Vhodným pomocníkom pri nachladnutí je aj sirup z kvetov.

**Pozor!** - Niektoré časti bazy, teda listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či



Baza.

zdroj foto manfredrichter pixabay

problémy s dýchaním. Rovnako aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti.

Konzumácia bazy nie je podľa odborníkov vhodná pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú lieky s močopudnými účinkami.

## Náš tip:

### Sirup z kvetov bazy

**Budeme potrebovať:** 40 kvetov bazy, 3 citróny, 1,25 kg cukru, 2,5 litra vody, 1 ČL kyseliny citrónovej

**Postup:** Jeden citrón odšťavíme a dva

zbovime šupky a nakrájame na kolieska. Do väčšieho hrnca dáme vodu, prevaríme ju a necháme vychladnúť, potom do nej pridáme kvety bazy, citrónovú šťavu a citróny nakrájané na kolieska. Prikryjeme a vložíme na 24 hodín do chladničky. Tekutinu precedíme do hrnca a dáme na mierny oheň. Pridáme cukor a kyselinu citrónovú, privedieme do varu a za stáleho miešania necháme cukor rozpustiť, tak aby sme získali sirupovú konzistenciu. Horúci sirup nalejeme do umytých fliaš, uzavrieme a skladujeme na tmavom, chladnom mieste.

» ren



Bazový sirup.

zdroj foto silviarita pixabay

## PREDAJ KAMENIVA

- » búracie práce
- » uloženie - recyklácia stavebného odpadu
- » betónový recyklát
- » asfaltový recyklát

☎ 0903 122 344

www.pkptransport.sk



- » všetky druhy frakcií
- » čierna ornica

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.

Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

**NON STOP - 0944 720 932**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

# TEPELNÉ ČERPADLÁ

odborná montáž • garantovaný servis

5-ročná záruka na celé dielo

5-ročný bezplatný servis



Google hodnotenie 5/5  
viac ako 120 recenzii

www.ime.sk 0948 106 722

	4			3		5		
S				1		2		4
U	3	9	6	2				
D	9	4		3	2	5		6
O		1	7					5 2
K					9			4
U						6		
	6							7 1

REGION PRESS

Inzercia

0907 877 860

# Brezno získava titul „Mesto bez dymu“ ako tretie na Slovensku

Ďalší mílnik pre Brezno. V roku 2025 si nielenže pripomína 10. výročie zákazu fajčenia v historickom mestskom parku a na námestí, ale ďalej pokračuje v bezdymovej vízii ako Mesto bez dymu.

Pre úspešné naplnenie vízie „**Brezno bez dymu**“ počíta mestský úrad so spoluprácou so súkromným sektorom, ktorý vyvíja aktivity zamerané práve na znižovanie rizík spojených s fajčením cigariet. Preto je jednou z prvých podporných aktivít podpis **Memoranda o spolupráci** so spoločnosťou **Philip Morris Slovakia s.r.o.**, ktorá pokladá znižovanie rizika fajčenia cigariet za súčasť svojej spoločenskej zodpovednosti.

„Je to skvelá správa, že sa Brezno, ktoré je na Slovensku priekopníkom v boji proti fajčeniu cigariet, pridáva k ďalším mestám bez dymu. Je to iniciatíva, ktorá napĺňa aj našu víziu Sveta bez dymu, a tak nezostávame len pri slovách, ale reálnych činoch. Viete, ambícia života bez cigariet a bez dymu sa nezaobíde bez spolupráce súkrom-

ného a verejného sektora, a preto tento projekt radi podporíme. A práve vďaka osвете a správnej motivácii je budúcnosť bez cigaretového dymu reálne dosiahnuteľnou metou,“ hovorí **Martin Medveď, generálny riaditeľ Philip Morris Slovensko**.

### Na čo konkrétne sa obyvatelia a návštevníci môžu tešiť?

V rámci iniciatívy rozhodol mestský úrad o lokalitách pre umiestnenie nových **informačných panelov**. Tie budú informovať o odporúčaných pravidlách správania sa a to vrátane zákazu fajčenia. V nových „bezdymových zónach“ pribudnú **ležadlá a sedacie objekty** pre spríjemnenie oddychových chvíľ. K čistote prispievajú nové **koše na triedený odpad**.

foto: Mesto Brezno



## 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 nechto.

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



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 známkov 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*



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.

# Objavujeme krásy a zaujímavosti Slovenska

# Bratislavský kraj ponúka množstvo krás

Bratislavský samosprávny kraj sa nachádza v západnej a juhozápadnej časti Slovenska a svojou rozlohou je najmenším krajom Slovenskej republiky. Hraničí s Rakúskom a Maďarskom a s Trnavským krajom a jeho najväčším mestom je hlavné mesto SR Bratislava. Vďaka množstvu historických pamiatok a krásnej prírode tvorenej južnou časťou Malých Karpát a územím Záhorskej a Podunajskej nížiny, má Bratislavský samosprávny kraj návštevníkom skutočne čo ponúknuť.

## Bratislavský hrad

Bratislavský hrad je významnou dominantou nášho hlavného mesta. Svojím zástojom v dejinách Veľkej Moravy, Rakúsko-Uhorska, Česko-Slovenska a moderného Slovenska predstavuje Bratislavský hrad významný pamätník spoločensko-historického vývoja v tejto oblasti a jeho návštevu by ste si tak rozhodne nemali nechať ujsť. Zažil si lepšie aj náročnejšie obdobie, keď v bol v roku 1802 odovzdaný vojsku ako

šie výstavy. Okrem dočasných výstav tu nájdete aj stále expozície – Klenotnica a Dejiny Slovenska - od praveku po stredovek. Časť priestorov je využívaná na reprezentačné a štátne účely. V zadnej časti hradu je otvorená novo zrekonštruovaná baroková záhrada, ktorá určite stojí za prechádzku. Z hradu je krásny výhľad.

## Hrad Devín

Hrad Devín sa vypína na skalnom brale nad sútokom riek Dunaj a Morava a veľakrát sa označuje ako mohykán bratislavského regiónu. Nájdete ho na území mesta Bratislava, v mestskej časti Devín. Jeho história je pomerne bohatá a na hrade sa vystriedalo veľa rôznych panovníkov. Najstaršie osídlenie Devína sa datuje do obdobia mladšej doby kamennej asi 5000 - 4000 rokov pred Kristom. V roku 1809 hrad zničili napoleonské vojská. Od 30. rokov 20. storočia sa na hrade s prestávkami realizuje archeologický výskum vďaka ktorému sa o hociktorom období môžete dozvedieť viac



Plavecký hrad.

*zdroj foto Bratislava Region Tourism*

nové útočisko, a v roku 1811 zničený požiarom. Od týchto čias až po 2 svetovú vojnu sa z hradu pomaly stala ruína, o ktorej sa istý čas uvažovalo že sa zrovná so zemou aby sa na jej miestne mohli postaviť nové budovy. Presadiť myšlienku o záchrane hradu nebolo ľahké, našťastie sa to podarilo a renozácia bola ukončená v roku 1968.

z vystavených expozícií. V roku 1961 hrad Devín vyhlásili za národnú pamiatku a ročne ho navštevujú návštevníci z celého sveta. Najkrajší pohľad na hrad je priamo z Dunaja, kedy sa vám naskytne príležitosť si ho poobzerať z každej strany a v celej jeho kráse. Vyhlídková plavba po Dunaji z Bratislavy na Devín vám počas letnej sezóny



Sandberg.

*zdroj foto Bratislava Region Tourism*

K dnešnému dňu sa hrad využíva ako sídlo Slovenského národného múzea, ktoré pravidelne pripravuje najrôznej-

umožní dychberúce výhľady nie len na hrad ale aj na okolitú flóru podunajskej prírody.



Bratislavský hrad.

*zdroj foto Bratislava Region Tourism*

## Hrad Červený kameň

Na juhovýchodnom svahu Malých Karpát neďaleko Modry nad obcou Častá sa vypína Hrad Červený kameň. Jeho história siaha do 1. polovice 13. storočia. Bol kráľovským majetkom, neskôr sa ako vlastníci vystriedali viaceré známe šľachtické rody a dnes je hrad v správe Slovenského národného múzea, ktoré ponúka rôzne typy prehliadok. Môžete si prezrieť inštaláciu dobovo zariadeného interiéru šľachty od obdobia renesancie po obdobie secesie ale tiež absolvovať prehliadku externých priestorov hradu. V areáli sa nachádza aj Sokoliarsky areál. Letové ukážky dravcov sú fascinujúcim zážitkom najmä pre rodiny s deťmi. Podzemie hradu taktiež nezaostáva vo svojej jedinečnosti. Miestne pivnice - pôvodne postavené na uskladňovanie medi - vo veľkosti telocvične a dosahujúce dĺžku až 72 metrov, patria k najväčším v Európe.

## Hrad Pajštún

Na vápencovom brale Malých Karpát, nad obcou Borinka, očarí zrúcanina hradu Pajštún. Prvé zmienky o hrade pochádzajú z roku 1271. V minulosti plnil strážnu funkciu hranice Rakúsko - Uhorska. V 17. storočí ho zdedil do opatery Pavol Pálffy, ktorý ho dal v štyridsiatych rokoch 17. storočia veľkorýso prestavať. Osudným sa hradu stali Napoleonské vojská, ktoré odstrelili viaceré hradné múry. V súčasnosti je hrad voľne prístupný verejnosti. Pred vstupom vás privítajú kamenné levie hlavy. Pôvodne ich bolo deväť, dnes už však môžeme vidieť len šesť týchto architektonických skvostov. Jedného dokonca zblízka, keďže padol a nachádza sa neďaleko vstupnej brány. Ak si všimnete pajštúnske levy pozorne, zistíte, že každý z nich má iný výraz tváre.

Vychádzku na hrad odporúčame začať pri kostole v obci Borinka, kde môžeme nechať aj zaparkované auto.

## Plavecký hrad

Plavecký hrad je zrúcanina hradu, ktorá sa nachádza nad obcou Plavecké Podhradie. Postavený bol pravdepodobne ako kráľovská pohraničná pevnosť v 13. storočí. Začiatkom 14. storočia sa zrejme stal súčasťou majetku Matúša Čáka Trenčianskeho. Po jeho smrti mal hrad veľa majiteľov. V roku 1641 ho získali Pálffyovci a boli jeho

vlastníkmi nepretržite až do 20. storočia. V roku 1706 hrad ostreľovalo cisárske vojsko, ktoré ho poškodilo a zanechalo v doterajšom stave. V súčasnosti je Plavecký hrad voľne prístupný verejnosti. Vďaka okolitým kopcom Malých Karpát je výhľad z hradu pôsobivý za každého ročného obdobia.



Rozhľadňa Alexandra Filípka.

*zdroj foto Bratislava Region Tourism*

## Rozhľadňa Alexandra Filípka

Počas pekného počasia sa môžete vydať na prechádzku na Veľkú Homolu, ktorá je najvýraznejším vrchom na juhovýchodnej strane Pezinských Karpát. Rozhľadňa Alexandra Filípka vám pri dobrom počasí umožní vychutnať si krásny výhľad na prírodu či tiché pozorovanie zvierat.

## Sandberg

Na okraji západných svahov Devínskej Kobyly sa nachádza svetoznáma paleontologická lokalita Sandberg, rozprestierajúca sa na ploche viac ako 25 ha s pozostatkami morských pískov. More sa tu nachádzalo pred 14 až 16 miliónmi rokov. Našli sa tu zvyšky vyše 250 druhov morských a suchozemských živočíchov. Vedecky toto územie predstavuje jedno z najcennejších chránených území na Slovensku. Obdivovať tu môžete viaceré geologické a geomorfologické javy, paleontologické nálezisko a botanické a zoológické rarity. Výlet na Sandberg ponúka možnosť dozvedieť sa zaujímavosti o formovaní našej planéty v rôznych obdobiach.

**Informácie poskytl(a) Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCR) Bratislava Region Tourism**

» ren

**Riadková inzercia**

**1 AUTO-MOTO**

**2 ELEKTRO, TECHNIKA**

**3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK**

**4 DOM A ZÁHRADA**

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

**5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**

**6 HOBBY A ŠPORT**

»KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

»VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

»ODKUPIM STARE PRIBORY 0903868361

»ODKUPIM STARE MINCE A BANKOVKY 0903868361

**7 DEŤOM**

**8 DARUJEM**

**9 ZOZNÁMENIE**

»60r.hľada priateľku 0917049831

»Hľadám priateľku ZH a okolie. 0902153393.

»60r. hľadá priateľku ZH + okolie. Tel.: 0948 009 092

**0 RÔZNE**

**Chcete si podať riadkový inzerát?**

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní sponatnený 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 neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „ZH“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

# LETNÁ AKCIA!

na **komôrkové** a **trapézové** polykarbonáty



**zľavy až do 30%**

**Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk**  
**Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk**

**Predaj mladých nosíc**

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT



Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

**OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME**

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: Veľčice 160

farmafrajkovci@gmail.com • [www.farmafrajkovci.sk](http://www.farmafrajkovci.sk)

0940 658 399  
0905 355 145

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 45%**

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV

• ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

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

Pozývame Vás na tradičný **SAMOZBER JAHÔD**

pri obci **Ostratice - Livina**



**3,00 €/kg**

jahody na slame - pohodlný zber, čisté jahody  
**zber po-ne od 7.00 do 18.00**

aktuálne info na

[www.bioplant.sk](http://www.bioplant.sk) bioplant bioplantsk

Kontakt: 0908 966 078, 0908 977 926, 0908 648 776

Máte svoju webovú stránku?



Urobíme Vám kompletnú servisnú prehliadku **ZDARMA**

Sme Google partner! **0907 877 860**

**Hľadáme kolegov**

- Vodič dodávky
- Spracovateľ mlieka



Pre viac info navštívte [www.pdlovccicatrubin.sk/praca](http://www.pdlovccicatrubin.sk/praca)

Do nášho pracovného tímu **hľadáme**

**ŠIKOVNÉHO ČLOVEKA NA POZÍCIU SERVISNÝ TECHNIK**

Nástup ihneď. Vodičský preukaz skupiny B.

Kontakt: **0910 967 585**

**CHROPYNSKA**

**Horizontkár/Horizontal NC**

Platové podmienky: od 1 450 do 1 750 Eur/Brutto

**Technológ strojárkej výroby - Junior**

Platové podmienky: od 1 200 do 1 500 Eur/Brutto

**Robotik Simulant Junior**

Platové podmienky: od 1 400 do 1 700 Eur/Brutto

**Junior konštruktér strojných zariadení**

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 Eur/Brutto

**Junior elektro projektant**

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 Eur/Brutto

**Referent nákupu**

Platové podmienky: od 1 400 do 1 600 Eur/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)



81-0148

81-0182

80-0010

46-0003-1

20-0038

77-0006

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MOVIT

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

[gszasklenie.sk](http://gszasklenie.sk)

0800 333 223



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZLAVY AŽ  
DO 50%**

**Stannah**



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

## Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výtahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

\*Táto ponuka je k dispozícii do 04.07.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

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

pred po

**BEZ WAPKY**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**Big bean**

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar				JURA X10 Veľký automatický kávovar			
1 DEN	VÝKRENI	2-30 DNI	10-60 DNI	60 DNI +	1 DEN	VÝKRENI	2-30 DNI
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €
					15 €	15 €	7 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava  
+421 910 315 415, info@domkavy.sk  
Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30  
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

**OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁCE**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

**ODKÚPIME**

mince do roku 1945  
vojnové predmety  
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**  
výkup **nožíkov**

**poľovnícke  
trofeje** a celé zbierky

☎ **0904 474 597**  
vykupparoziaeu@gmail.com

**Oplatí sa!**.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**