

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PALIVOVÉ DREVO
metrovina
BUK, DUB, HRAB
0948 902 721

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

INZERÁT tu už za **15 €**+DPH
0907 727 201 / kucerova@regionpress.sk

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM
V CENE
Volajte
0908 131 199

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK
DOMINANT
od 2.3.2026
Viac info str. 4

VODA - PLYN KÚRENIE
Montáž kotlov prípojok, opravy,
rekonštrukcie
0902 051 781
igelbau.s.r.o@gmail.com

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

SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom
0944 304 589

ŠIMUNEK Kompletne
rekonštrukcie
domov a bytov
www.stavbysimunek.sk 0904 525 084

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.
ALUEX
Po-Pia: 0944 530 853
7,00 - 15,30 045/533 36 44

STAVEBNÉ PRÁCE
- kompletne rekonštrukcie domov a bytov
- hrubé stavby
- sadrokartónové systémy
- veľkoformátové obklady, jolly hrany
- zatepovanie budov
- vodoinštalácie a elektrikárske práce
- majstri s 20r praxou
- vysoká kvalita za prijateľné ceny
0940 237 982



NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ

OD 20. 11. DO 26. 11. 2025

WWW.BIEDRONKA.SK

RAKOŠ 18, ZVOLEN OBCHODNÁ 11, ZVOLEN

Nepotrebuje ich karty!

ODÍDTE S NAŠIMI CENAMI!



CENA BEZ KARTY

-75%
0⁹⁹
3,99 € / 1,98 € / l

Sprchový gél Sparkling Bloom Rose/Orchid Palmolive 500 ml 3,99 € (-75 %)**

Sprchový gél Faith STRB 400 ml 3,99 € (-75 %)**

Viac info nájdete na www.biedronka.sk



-37%
1⁶⁹
2,69 €**

Mandaríns
cena za 1 kg



-60%
0³⁹
0,99 €**

Kapusta biela
cena za 1 kg



VÁKUOVÉ BALENIE

SUPER CENA
3⁴⁵

Bravčové stežko bez kostí v celku Krajina mäsa
cena za 1 kg



-41%
0⁷⁹
1,35 €**

Debrecínska pečienka 90 % Delisso 100 g



-34%
0⁴⁹
0,75 €**

Horalky/Horalky arašidové maslo Sedita 50 g 0,59 € (-16 %)**



-41%
0⁹⁹
1,69 €**
7,34 € / kg

Rytiersky syr plátky Delikate 135 g

Výrobky sú predávané bez dekorácií. Zmena obalu je vyhradená. Môžu byť použité ilustračné zábery. Ceny sú uvedené v eurách. Odber je možný v obvyklom množstve pre domácnosť. Zmena ponuky je vyhradená. Ponuka tovaru platí do uvedeného termínu alebo do vyčerpania zásob. *Bežná cena. **Cena pred znížením. ***Najnižšia cena za posledných 30 dní.

Bezplatný týždenník

**ZVOLENSKO
DETVIANSKO-KRUPINSKO**

EV 6201/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolenko@regionpress.sk

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

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



DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:
Zvolen, Detva, Hirňová, Korytárky, Kriváň,
Stožok, Víglaš, Krupina, Bzovík, Dudince,
Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná,
Budča, Dobrá Níva, Hronská Breznica,
Kováčová, Lieskovec, Očová, Pliešovce,
Podzámock, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská
Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská
Slatina



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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-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	NOVOZÁMOKCO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
GE	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZH	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZV	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Lieková bezpečnosť je dôležitá

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) sa aj tento rok pripojil k celosvetovej kampani **Týždeň povedomia o bezpečnosti liekov**. Jej cieľom je povzbudiť pacientov, opatrovateľov a zdravotníckych pracovníkov, aby nahlasovali podozrenia na vedľajšie účinky a aktívne tak prispievali k zvyšovaniu bezpečnosti liekov.

„Hoci všetky lieky prechádzajú prísny klinickým skúšaním, niektoré zriedkavé vedľajšie účinky sa môžu prejaviť až pri ich dlhodobom užívaní širokou verejnosťou. Preto je pre nás každé hlásenie podozrenia na vedľajší účinok neoceniteľné – pomáha zlepšovať liečbu a chrániť zdravie všetkých pacientov,“ uvádza ŠÚKL na sociálnej sieti a dodáva, že každé hlásenie dôkladne preverí a v prípade potreby prijme konkrétne opatrenia ako napríklad:

- úpravu dávkovania,
- doplnenie informácií do príbalového letáku,
- zmenu v spôsobe predpisovania lieku,
- stiahnutie lieku z trhu.

Ako sa môžete stať „Hrdinom liekovej bezpečnosti“

Každý liek môže mať aj vedľajšie účinky a ich nahlásenie pomáha chrániť zdravie nás všetkých. Hlásenia podozrení na vedľajšie účinky pomáhajú liekovým regulačným agentúram, ako

je na Slovensku ŠÚKL, lepšie porozumieť bezpečnostným profilom liekov. Jedným z hlavných zdrojov informácií o podozreniach na nežiaduce účinky liekov sú práve pacienti. „Pomôžte nám chrániť ostatných pacientov pred budúcim možným rizikom a nahlaste podozrenia na vedľajšie účinky liekov. Či už ste pacient alebo zdravotnícky pracovník – všetci môžeme prispieť k tomu, aby boli lieky bezpečnejšie,“ apelujú odborníci zo ŠÚKL a objasňujú tiež, že nezáleží na tom, či sú vedľajšie účinky mierne alebo závažné, nemali by sme čakať, mali by sme ich nahlásiť.

Kam hlásiť vedľajšie účinky liekov

Každý z nás môže prispieť k tomu, aby boli lieky bezpečnejšie.

Podozrenia na vedľajšie účinky liekov môžete nahlásiť:

- elektronicky: Prostredníctvom online formulára na portáli ŠÚKL: <https://portal.sukl.sk/eskadra/>,
- e-mailom: Zasláním vyplneného tlačiva (dostupného na webe ŠÚKL) na adresu neziaduce.ucinky@sukl.sk,
- poštou: Zasláním vyplneného tlačiva (dostupného na webe ŠÚKL) na adresu Kvetná 11, 821 08 Bratislava,
- telefonicky: Na telefónnom čísle +421-2-50 70 12 06 alebo +421 902 489 044.

**VONKAJŠIA
TIENIACA TECHNIKA**

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

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

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

Dobré Okno
Zvolen, s.r.o.

EUROCOLOR

JESENNÁ AKCIA

REHAU

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

28. novembra 1989 Výročia a udalosti
Nezná revolúcia: Československá vláda a Občianske fórum sa dohodli na zrušení článku ústavy o vedúcej úlohe komunistickej strany

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt: kurzysbs@sabb.sk
0911 514 328

+421 918 606 019
+421 907 222 246

zvolen-1003@zsza.sk

Miestna výkupňa Zvolen

Lieskovská cesta 494, Zvolen 960 03

Otváracie hodiny

Pondelok - 07:00-15:30
Utorok - 07:00 - 15:30
Streda - 07:00-15:30
Štvrtok - 07:00 - 15:30
Piatok - 07:00-15:30
Sobota - zatvorené
Nedeľa - zatvorené

Horizontálne ŽALÚZIE SIETKY

od 25€/kus

www.samo-sato.sk
0910 494 369

Ošetrovanie a rez stromov

Arboristika

Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty

☎ 0904 842 323 www.citytrees.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

ŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

roletky deň a noc
vertikálne žalúzie aj sušiaci
sietky proti hmyzu
zhrňacie lamelové dvere
servis balkónových roliet

www.balkony.net 0905 767 777

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA

Tvrde **AKCIA!** Mäkké

55€/prms 40€/prms

0948 158 922



Sa oplatí.

Tmavé hrozno stolové
cena za 1 kg

UŠETRITE*
-50 %

1.89

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Koktejlové paradajky
kríčkové
(1 kg = 2,78)

500 g

UŠETRITE*
-58 %

1.39

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Kuracie stehenné rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože

-24 %

4.99
6.59

s Lidl Plus

-27 %



4.79
6.59

Bravčové pľecko
cena za 1 kg
bez kostí, v celku

-42 %

3.09
5.39



od pondelka 24. 11. do 30. 11.

Black
Week

Viac ako

1000
produktov so zľavou
až do 70%



Hubert de Luxe
0,75 l
blanc/rosé
(1 l = 5,59)



UŠETRITE*
-44 %

4.19

*Úspora k odporúčanej/keďaj malobchodnej predajnej cene výrobcu.



Trvanlivé
mlieko
1 l
3,5 % tuku



s Lidl Plus
8+4
Plus

0.73*
1.09**

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,73 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,09 €.
Cena za 12 kusov = 8,72 €.



Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

Giana
Polené broskyne
850 ml
v sladkom náleve
(1 kg = 2,11/PP)

UŠETRITE*
-66 %

0.99

*Úspora k odporúčanej/keďaj malobchodnej predajnej cene výrobcu.
Maximálny odber je 12 kusov na nákup.

Toaletný
papier
8 kotúčikov
2-vrstvový

Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

s Lidl Plus
1+1
Plus

1.49* 2.98**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,49 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,98 €.
Cena za 2 kusy = 2,98 €.



1 kotúčik
iba 0,19

PARKSIDE

UŠETRITE*
-50 %

49.99

*v porovnaní s cenou 99,99 platnou 9. 11. 2025 na lidl.sk

Tepovač
PWS 20
kus
s príslušenstvom

Najnižšia
cena v Lidli
tento rok



aj online

POZNÁTE
TV

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 24. 11. do 30. 11. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obryklom množstve.

Bakteriálne lúhovanie - zelená cesta k získavaniu kritických surovín

Vedci a vedkyne z Ústavu geotechniky SAV, v.v.i. predstavujú projekt Bio4Sb, ktorého cieľom je získavanie antimónu a medi z primárnych zdrojov pomocou pokročilých biotechnologických metód s ohľadom na environmentálne prostredie. Výskum smeruje k tomu, aby bolo možné antimón a meď získavať šetrnejšie, s nižšou spotrebou energie a bez toxických vedľajších produktov.

Antimón a meď patria medzi kritické suroviny, pri ktorých sa Európska únia snaží zabezpečiť ich lepšiu dostupnosť. V prípade antimónu je 100 % závislá od jeho dovozu, pričom hlavným svetovým producentom je Čína (56 % fažby). Antimón sa považuje za surovinu, ktorá podporuje prechod na zelenú ekonomiku. V súčasnosti však nachádza uplatnenie aj v inováčných aplikáciách na hromadné ukladanie energie - napríklad v solných batériách, ktoré umožňujú akumuláciu elektriny z obnoviteľných zdrojov. Meď má zas kľúčové využitie v elektroenergetickej infraštruktúre a elektronike. „Proces je založený na optimalizácii biologického lúhovania tetraedritového koncentráta špeciálnymi baktériami pri teplote okolia, čo predstavuje environmentálne menej náročný a zároveň energeticky efektívny spôsob získavania kovov v porovnaní s konvenčnými spôsobmi separácie minerálov a chemického spracovania. Hlavnou prednosťou tohto environmentálneho prístupu je, že prepája tri vedecké oblasti, a to geochemiu, metagenomiku a biohydrometalurgiu,“ uviedla riešiteľka

projektu Dr. Lenka Hagarová z Oddelenia minerálnych biotechnológií Ústavu geotechniky SAV, v.v.i.

Tetraedrit patrí medzi komplexné sulfidické minerály s vysokým obsahom medi, antimónu a relatívne vysokým obsahom striebra. Významným zdrojom tohto prírodného minerálu je baňa Mária (žila Strieborná), ktorá sa nachádza v Rožňave, z ktorej drenážna voda odtieká priamo do rieky Slaná. „Prvé metagenomické analýzy banskej vody ukázali, že vo vzorkách dominujú železo-oxidujúce baktérie. Tieto mikroorganizmy majú schopnosť urýchľovať rozpúšťanie sulfidických minerálov, a preto sa dajú využiť pri biolúhovaní tetraedritu. Laboratórne testy s baktériami zo zbierkových kultúr potvrdili, že takýmto spôsobom možno získať viac ako 80 % medi. Antimón sa pritom buď vyzráža vo forme sekundárnych minerálov, alebo sa uvoľní do roztoku, kde sa dosahuje približne 13 % výťažnosť. Aktivitu pri biolúhovaní už potvrdili aj prvé experimenty s bakteriálnymi kultúrami, ktoré sa podarilo izolovať priamo z banskej vody,“ vysvetlila Dr. Hagarová.



Odber banskej vody. autor foto Lenka Hagarová, SAV » ren

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim vyklapač - Multi-káru, V3S, UAZ apod. Alebo traktor s vlečkou. Tel: 0950844677

»Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Babetta/Simson/Pionier/Stadion aj iné... Tel: 0949371361

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Predám kotúčový magnetofón Tesla B101 Stereo, funkčný, zachovalý stav. Tel: 0905589777

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»Kúpim haky lešenie. Tel: 0908532682

»Predám seno, slamu, malé aj veľké balíky. Tel: 0917825776

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim a dobre zaplatím za zlaté a strieborné mince, dukáty, toliare a iné staré aj súčasné aj celé zbierky. Tel: 0915627285

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»51 ročná hľadá priateľa. Tel: 0910875537 nie sms

0 RÔZNE

»Hľadám si prácu v kuchyni ako pomocná sila. Vlastným zdravotným preukaz a mám absolvované potravinárske minimum. Tel: 0908618202

»Pomôžem v záhrade, domácnosti, s nákupom či drobnými opravami. Tel: 0905589777

TATRANSKÝ PROFIL ZRUBOVÝ PROFIL

☎0904 668 666
Doprava zdarma.

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

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
0915 577 644

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

Chcete si podať riadkovú inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný 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 nahradíte písmena „ZV“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /strišky
- výroba schodov a zábradlia
- ocel'ové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
- betonárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov

OCEĽ - NEREZ - HLINÍK
Tel.: 0910 171 103

Zateká Vám strecha?
Spol'ahnite 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 € / m²
- Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo

STRECHAFER, s.r.o.
Božik Peter
0948 606 860

BUKOVÉ brikety

nízka popolnosť, nedehtujú, pred všetky typy pecok, sporákov a krbov

BUKOVÉ UKLADANÉ DREVO
AKCIA: 170€/1,8M

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

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

AKCIA
ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

Liאהן Bzenica = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA - ponuka:

- posledné DOMÁCE ZDRAVO PRÍRODNÝM SPÔSOBOM CHOVANÉ

vykrmené MORKY cca 10 až 20 kg
aj zabité a očistené po 5,50 € / kg ž.v.

Na krmenie používame výhradne u nás vyrobené krmivo. Predaj posledných moriek november a začiatok decembra.

Naša aktuálna ponuka vid' web:
www.liאהןbzenica.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: liאהןbzenica@gmail.com

VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk
Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

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

vždy v PIATOK v týchto termínoch:
5.12.2025, 16.1., 6.2., 27.2., 20.3.2026

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
11.12.2025, 22.1., 5.3., 26.3.2026

Budča 9,00 hod.	Očová 11,50 hod.	Veľká Ves 12,40 hod.
Kováčová 9,15 hod.	Dúbravy-Coop 12,10 hod.	Kalinovo 13,00 hod.
Sliač 9,30 hod.	Stará Detva 12,25 hod.	Breznička 13,15 hod.
Sielnica 9,45 hod.	Kriváň 12,45 hod.	Poltár-Zelené-host. 13,40 hod.
Veľká Lúka 10,05 hod.	Korytárky 13,00 hod.	Hrnčiar. Ves-pošta . 14,20 hod.
Hronsek 10,20 hod.	Hriňová 13,15 hod.	Tuhár-host. Eva 10,50 hod.
Vikanová-has. zbr. . 10,35 hod.	Stožok 14,00 hod.	Ružina-kostol 11,05 hod.
Badin 10,50 hod.	Viglaš 14,15 hod.	Vidiná-Coop 15,00 hod.
Lieskovec-pošta ... 11,20 hod.	Zvolenská Slatina . 14,30 hod.	Tomášovce 15,20 hod.
Zolná 11,35 hod.		Halič-CBA 15,40 hod.
		Točnica-zvonica 12,05 hod.
		Podrečany-kostol .. 12,20 hod.

» Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<
VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

Do nášho pracovného tímu **hľadáme**

ŠIKOVNÉHO STAVEBNÉHO PRACOVNÍKA

Nástup ihneď!

Kontakt: **0910 967 585**

Limitka, ktorá nehrá na likes. Ale na štýl



Exkluzívna limitka IQOS ILUMA i x Seletti spája dve značky, ktoré majú odvahu robiť veci inak. Výsledkom je štýlový dizajn – čierna a zlatá v presnom kontraste, ikonický cikcak vzor a rukopis talianskeho dizajnéra Stefana Selettiho, známeho tým, že z obyčajných predmetov robí predmety túžby.

Taliansky dizajnér Stefano Seletti stojí za ikonickými objektmi, ktoré balansujú na hrane medzi umením a každodennosťou. Aj všedným objektom dokáže dať vkusný, elegantný a zároveň odvážny vzhľad. Jeho diela provokujú, podnecujú k diskusiám a dokážu odhaliť viac, než sa na prvý pohľad zdá.

Za touto exkluzívnou spoluprácou stoja dva svety. IQOS prináša inovácie a funkčnosť, Seletti zasa kreativitu a nevšednosť. Limitovaná edícia IQOS ILUMA i x Seletti je dôkazom, že aj technológia môže mať štýl. Nie pre tých, ktorí sa chcú páčiť všetkým, ale pre tých, ktorí si idú svojou cestou.

Dizajn, čo mení pravidlá hry

Každý detail – od farebného kontrastu až po textúru povrchu – podčiarkuje hlavnú myšlienku spolupráce: odvahu skúšať nové veci. Osloví dospelých užívateľov, ktorí v dizajne nehladajú len peknú vec, ale jasný názor. Niečo, čo sa odlišuje a hovorí aj bez slov. Dostupná je vo všetkých IQOS predajniach na Slovensku od začiatku novembra a keďže počet zariadení je limitovaný, nie je čas strácať čas!

Bezdimové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



Zdroj foto: PMI

Zelenina s príjemnou arómou a mierne korenistou chuťou

Buľvový zeler je plný vitamínov

Buľvový zeler je u nás veľmi tradičnou koreňovou zeleninou, bez ktorej sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka. Má príjemnú arómu a jemnú, mierne korenistú chuť. Pre množstvo zdraviu prospešných látok by sme ho určite mali zaradiť do nášho jedálnička. Ak mu vyberieme vhodné miesto, darí sa mu bude aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Nezameniteľnú arómu zeleru dodávajú éterické oleje, ktoré pôsobia antibakteriálne, antimykoticky, v tráviacom trakte dezinfekčne a sú účinné proti infekciám v obličkách a v močových cestách. Okrem nich sú v zeleri obsiahnuté vitamíny skupiny B, ktoré sú dôležité pre naše vlasy, nechty, správnu funkciu pečene aj čriev, a tiež vitamíny C, A, K a E. „Zeler nám dodá aj draslík, horčík, vápnik, sodík, chróm, železo, jód a zinok. Je nápomocný pri bolestiach kĺbov či pri vysokom krvnom tlaku. Zelerové silice sú výborné aj pri prechladnutí, rozpúšťajú hlien a pôsobia blahodárne

prvých listoch, zasadte jednotlivé rastlinky do samostatných zakoreňovačov.

Do vonkajšieho záhona môžeme sadeničky vysádzať po 15. máji. Zabezpečiť by sme im mali teplé a slnečné miesto s hlinitou až hlinito-piesočnatou pôdou, bohatou na živiny a zbvou buriny. Pri výsadbe postupujeme tak, že si najskôr motykou vyhlúbime jamky, tie zalijeme vodou, tú necháme vsiaknuť do pôdy a potom môžeme sadiť jednotlivé sadeničky. Po vysadení pôdu kypríme a pravidelne zavlažujeme.

Náš tip:

Ak sa necítite na to, dopestovať si priesady samy, zakúpiť si ich na jar môžete v záhradníctve.

ZBER A USKLADNENIE

Buľvy zeleru môžeme zberať postupne ako dorastajú. Všetky zvyšné buľvy môžeme potom vykopať na jeseň, v októbri či začiatkom novembra a uskladniť ich v debničkách zaspané vrstvou piesku v chladnej tmavej a dobre vetratej pivnici.



Bez zeleru sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka.

zdroj foto LisaRedfern pixabay

na naše sliznice, kde bojujú proti mikroorganizmom,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva: „Bolo preukázané, že zeler má upokojujúci vplyv na nervový sústavu, dokáže znižovať hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje funkciu obličiek, pre obsah vlákniny uľavuje od zápch, vďaka obsahu flavonoidov znižuje riziko rakoviny žalúdka a hrubého čreva a vplýva aj na reguláciu hormónov u oboch pohlaví,“ vymenúva ďalšie pozitíva tejto zdravej zeleniny odborníčka.

PESTOVANIE

Keďže má buľvový zeler dlhé vegetačné obdobie, je jedinou koreňovou zeleninou, ktorú si musíme predpestovať. Semienka sadíme do vysievacej nádoby koncom januára, začiatkom februára. Umiestnime ju do skleníka, prípadne na svetlý a teplý parapet. Pôdu pravidelne vlhčíme pomocou rozprašovača tak, aby ste nevyplavili semienka.

Keď priesady vytvoria 1 až 2 prvé listy – to sú tie listy, ktoré sa objavajú

Náš tip:

Z buľvového zeleru môžeme počas celého roka využívať aj jeho listy. Použití ich môžeme čerstvé, alebo ich usušiť, podobne ako petržlenovú vňať, prípadne zamraziť. Poslúžia nám potom ako zdravá korenina do polievok.

POUŽITIE

Buľvový zeler nám posluží pri príprave polievok, surový ho môžeme pridávať do šalátov a kombinovať dokonca aj s ovocím, urobiť si však z neho môžeme aj chrumkavé hranolky či chutné pyré. „Nemusíme sa vôbec obávať, že varením stratíme vitamíny, ktoré zeler obsahuje, pretože veľmi dobre znáša vysoké teploty, na rozdiel od iných druhov zeleniny,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu.

Náš tip:

Zelerové pyré

Suroviny: 700 g zeleru, 350 ml mlieka, 150 ml smotany na šľahanie, 100 g šalotky, 20 g masla, soľ, mleté čierne korenie



Zeler si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kocky. Šalotku očistíme, nakrájame a spolu so zelerom v hrnci na masle krátko orestujeme. Ochutíme soľou, mletým čiernym korením a následne prilejeme mlieko a smotanu. Dáme variť na približne 20 minút.

• Zeler a šalotku vložíme do mixéra, podľa potreby pridáme tekutinu, v ktorej sa varil a rozmixujeme na pyré.

Zelerovo - jablkový šalát

Suroviny: 2 stredne veľké jablká, 100 g vlašských orechov, 3 lyžice majonézy, 2 lyžice bieleho jogurtu, šťava z citróna, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, med

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nastrúhame na tenké pásky. Jablká umyjeme a nastrúhame na rovnaké pásky. Všetko vložíme do misky a premiešame.

• V druhej miske zmiešame majonézu, biely jogurt, citrónovú šťavu, dochutíme soľou, mletým čiernym korením a medom, čím nám vznikne dressing.

• Dressing primiešame do šalátu, ktorý ešte posypeme posekanými vlašskými

mi orechmi a podľa chuti aj nadrobno nakrájanou petržlenovou vňaťou.

Zelerové hranolky

Suroviny: zeler, soľ, mleté čierne korenie, sladká mletá paprika, prípadne kurkuma, olivový olej

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme, nakrájajte na pláty, ktoré ešte pokrájame na hranolky. Tie potom vložíme do hrnca s vriacou osolenou vodou a dve minúty povaríme. Následne hranolky scedíme a necháme na site dôkladne odkvapkať. V miske prejeme hranolky olivovým olejom a posypeme mletým čiernym korením a sladkou mletou paprikou, prípadne aj kurkumou. Všetko dobre premiešame, preložíme na plech, ktorý sme si vystali papierom na pečenie a pečieme na 220 až 240 stupňov Celzia dozlatova.

Náš tip:

Zelerové hranolky môžeme podávať s dipmi, ktoré pripravíme z jogurtu, smotany a dochutíme obľúbenými bylinkami a koreninami.

» [ren](#)



Pripravte si zelerové hranolky.

zdroj foto phuonghoangthuy pixabay

Včasné odhalenie rakoviny prostaty – väčšia šanca na vyliečenie

Rakovina prostaty je najčastejším onkologickým ochorením mužov na Slovensku aj vo svete, no ak ju zachytí preventívna prehliadka, šance na vyliečenie sú vysoké. Na Slovensku za rok pribudne približne 3000 prípadov a rakovine prostaty podľahne viac ako 700 mužov, pričom ochorenie sa v počiatkových štádiách častokrát neprejavuje žiadnymi príznakmi.

„Rakovina prostaty prichádza nenápadne a častokrát na seba upozorní až v pokročilých štádiách. Aj to je jeden z dôvodov, prečo je približne štvrtina prípadov diagnostikovaná v treťom a štvrtom štádiu choroby,“ priblížilo Ministerstvo zdravotníctva SR na sociálnej sieti.

Možné príznaky

Rastom nádoru sa zväčšuje aj prostata, čo môže signalizovať:

- nutkanie na močenie častejšie močenie v priebehu dňa a/alebo noci
- ťažkosť s vylučovaním moču
- unikajúci moč
- krv v moči alebo ejakuláte
- problémy s erekciou

Dbajte na prevenciu

Ako uvádza rezort zdravotníctva, rakovina prostaty najčastejšie postihuje mužov vo vyššom veku - viac ako 99 % prípadov je diagnostikovaných po 50. roku života a

včasné odhalenie ochorenia znamená vyššiu šancu na úspešnú liečbu. „Muži po 50-ke a muži po 40-ke s výskytom ochorenia v rodine by preto nemali odkladať preventívnu prehliadku u urológa, ktorá zahŕňa aj vyšetrenie prostaty. Každý muž po 50-ke má nárok na štátom hradenú preventívnu urologickú prehliadku každé tri roky,“ približuje ministerstvo a dodáva, že niektoré zdravotné poisťovne ju ponúkajú už od 40-ky a v novembri u niektorých lekárov dokonca aj bez výmenného lístka alebo bez ohľadu na vek bezplatne.

Chystajú organizovaný skrining

Na Slovensku sa pripravuje zavedenie organizovaného skriningu rakoviny prostaty. „V rámci skriningu budú zdravotnými poisťovňami aktívne oslovení a pozývaní muži bez príznakov vo vekovej skupine 50 až 70 rokov na absolvovanie testu na vyšetrenie hladiny PSA v krvi,“ uzavrel rezort zdravotníctva.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto marijana1 pixabay

Za obrami v raji

Na rozhraní Národného parku Slovenský raj a Hnilčekých vrchov v uplynulých dňoch slávnostne otvorili projekt Obri v raji. Ide o prvú etapu ambiciózneho zámeru, ktorý prepája umelecké stvárnenie obrov s historickým baníckym dedičstvom a modernou vyhlídkou na okolitú prírodu. Nová turistická infraštruktúra, určená pre širokú verejnosť, najmä pre rodiny s deťmi, ponúka bezpečný priestor pre aktívny oddych a spoznávanie menšej známých kútov regiónu.

Projekt, ktorého zámerom je vytvoriť silnú regionálnu, až národnú turistickú atraktivitu a odláčiť najvyťaženejšie trasy Slovenského raja, spočíva vo vybudovaní celoročného zážitkového areálu. Ten v prvej fáze prináša dvoch unikátnych obrov – jedného s vyhlídkou nad koruny stromov a druhého, ktorý je súčasťou detského ihriska. Návštevníci tu okrem iného nájdu upravenú vodnú plochu, vonkajšie spevnené plochy a budúce zázemie. Jedinečnosť spočíva v myšlienke „cesty obrov“, ktorá návštevníkov prevedie baníckou históriou a zároveň poskytnie očarujúci pohľad na Slovenský raj zhora. „Je skvelé vidieť, ako v Košickom kraji vznikajú unikátne projekty s víziou, ktoré rešpektujú prírodu a zároveň prinášajú inovatívne zážitky pre malých aj veľkých. Projekt Obri v raji, ktorý Košický samosprávny kraj a Košice Región Turizmus podporili z dotačného programu Terra Incognita sumou 179-tisíc eur, je presne takýmto príkladom. Verím, že táto nová infraštruktúra prispeje k rozvoju udržateľného

ho turizmu, priláka návštevníkov do menej objavených kútov Hnilčekých vrchov a Slovenského raja,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja, Rastislav Trnka.

Obri, vytvorení lokálnym umeleckým rezbárom Adamom Bakošom, predstavujú nielen atrakciu, ale aj symbolické prepojenie s baníckym a ochranným dedičstvom. Areál je navrhnutý ako celoročný a voľne dostupný. Počas zimy sa vodná plocha premení na prírodné klzisko a okolie ponúka ideálne podmienky na zimnú turistiku. V lete je zas k dispozícii priestor pre relax, hry a rôzne podujatia.

„Projekt Obri v raji je skvelým príkladom iniciatívy, ktorá obohacuje ponuku regiónu a motivuje návštevníkov objavovať ho novým, hravým spôsobom,“ povedala výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus, Lenka Vargová Jurková a dodala, že po ceste za obrami môžu návštevníci vyraziť za ďalším dobrodružstvom, napríklad sa počas sezóny osviežiť pri Palcmanovej Maši alebo si užiť krásny výhľad z lanovky na Geravy na Dedinkách.

» ren



zdroj foto Košice Región Turizmus

Spomienka

Spomienka sa potichu vynorí z našich očí a pomaly steká dolu po tvári...

Dňa 30. novembra 2025 uplynie prvé výročie, kedy nás opustila mama, starka, prastarka a príbuzná



Emília Kružlicová rod. Cibulová z Krupiny

S láskou spomíname.

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁLA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
Radi Vás navštívime: 0917 216 390, 0907 840 778

-50% na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

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

tmavý obklad hrobu
Verde Bahia akcia -50%

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti



Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH >>> na KLÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

ROVAMI

Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Vás doma

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

ZVOLEN » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



**EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽI
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE
OD 31.12.2025

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0215

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.



KONTAKT: +421 918 081 699

91-0216

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je
náročný, schodisková stolička Stannah
môže byť riešením, ktoré vám pomôže
zostať nezávislý a žiť naplno vo
vlastnom domove.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

91-0001

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 31.12.
ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

91-0215

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

68-002

POKRÝVAČ- TESÁR
profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE**

-10%
Z CENY
PRÁCE

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- » renovácia striech, renovácia garáží
- » pokládka plechovej strešnej krytiny
- » oprava a renovácia žlabov
- » kompletná výmena striech
- » zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050

91-0215