

BYSTRICKO BREZNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností

Valentínska kvapka krvi 2026

V piatok 13. februára 2026 sa začína 31. ročník kampane Slovenského Červeného kríža - Valentínska kvapka krvi. Slogan „Potrebujem Ťa“ je tento rok odkazom pacientov, ktorí bez darovanej krvi nemôžu podstúpiť liečbu, operáciu alebo sa zotaviť po úraze. Kampaň potrvá do 27. februára.

Sviatok svätého Valentína je symbolom blízkosti a starostlivosti. Valentínska kvapka krvi preto každý rok pripomína, že darcovstvo krvi je jedným z najkonkrétnejších prejavov ľudskej solidarity. Za každou transfúziou je nielen šlachetný darca, ale aj človek, ktorý práve teraz potrebuje našu pomoc.

Potreba krvi je často vyššia, než si uvedomujeme. Kým napríklad pri komplikovaných pôdoch môže ísť o 15 transfúzií jednotiek, dlhodobá liečba ťažkých popálenín môže vyžadovať až desiatky jednotiek červených krviniek, plazmy aj krvných doštičiek. Preto je dôležité, aby krvné zásoby zostávali stabilné počas celého roka.

„Keď pacient povie 'Potrebujem Ťa', nie je to metafora – je to prosba o šancu pokračovať v živote. Jedna návšteva odberového centra môže rozhodnúť o tom, či sa liečba začne načas a či bude mať pacient silu ju zvládnuť. Ďakujeme každému darcovi, ktorý sa rozhodne byť

blízko aj neznámemu človeku,“ hovorí Zuzana Rosiarová, generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža.

SČK pozýva verejnosť, aby sa do Valentínskej kvapky krvi 2026 zapojila darovaním krvi v ktoromkoľvek odberovom centre na Slovensku. Územné a miestne spolky SČK prinesú možnosť darovať krv aj do odľahlejších obcí prostredníctvom mobilných odberov.

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku 18 až 60 rokov s váhou nad 50 kg a dobrým zdravotným stavom. Po prekonaní vírusového alebo bakteriálneho ochorenia je možné krv darovať po 2 týždňoch od úplného vyliečenia.

Kampaň Valentínska kvapka krvi® je zapísaná v registri ochranných známk Úradu priemyselného vlastníctva SR.



Ilustračné foto. zdroj foto congerdesignpixabay

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE NA KÚPI
VYPRATÁVANIE DOMOV A BYTOV
0902 266 147

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
0950 713 550

Predám dvojpodlažný rodinný dom v Korytárkach
Pozemok je 1340 m²
Vhodný na okamžité nasťahovanie
Tel.: 0904 763 463

NÁBYTOK JAME Čierny Balog
ponúka slovenské POSTELE od firmy FINES
0905 631 594
www.jame.sk

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE
VALENTÍNSKA ZĽAVA
Kontakt: kurzsbs@sbabb.sk
0911 514 328

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

Orez stromov
Arboristika
Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty
0918545451 www.citytrees.sk

Horizontálne ŽALÚZIE SIETKY
od 25€/kus
www.samo-sato.sk
0910 494 369

EKOKANAL
ČISTENIE A MONITORING KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ
NONSTOP 0910 967 585
0908 967 587
ekokanal.sk

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA
Pripravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbá, osika, dodávané v naplnených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	68 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	576 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviest' aj palivové drevo smrekové suché	345 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	48 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	594 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	247 €

Môžeme pripraviť a doviest' aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet naplnených cca na 33cm.

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	35 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	438 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	196 €

LIPOVÉ TRIESKY vrecko 30x60 cm 3,50 €/vrecko

Mercedess Atego Isuzu 4x4
0907 884 162

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

Slovák vyhral neveriteľných 3 233 101 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

euro milióny

Bezplatný týždenník

**BYSTRICKO
BREZNIANSKO**

EV 6221/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Družby 14
BANSKÁ BYSTRICA
bystricko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Jana Žabenská 0907 877 860
Ing. Jozef Mesík 0905 915 034

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (56.200 domácností)

Každý týždeň:

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín, Dolná Mlčiana, Dúbravica, Harmanec, Horné Pršany, Hrochoť, Hronsek, Kynceľová, Lúbitová, Lučatin, Malachov, Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky, Priečhod, Selce, Slovenská Lupča, Tajov, Vlkánová, Brezno, Ľierny Balog, Dolná Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predajná, Valaská



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	NOVOZÁMOKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	40190	TOPOLCIANSKO-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	ZIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Pomôcť majú call centrá aj nonstop chatbot

Ministerstvo školstva rozširuje podporu pre rodičov, zákonných zástupcov aj školy počas obdobia podávania elektronických prihlášok na stredné školy aj prostredníctvom call centier. Cieľom je podľa rezortu zabezpečiť plynulý, zrozumiteľný a technicky bezproblémový priebeh prijímacieho konania.

Podpora je podľa ministerstva školstva výrazne posilnená pre rodičov a zákonných zástupcov žiakov, ktorí budú počas najbližších dvoch týždňov prostredníctvom portálu ePrihlášky podávať prihlášky na stredné školy. Call centrum na čísle **02/322 844 98** funguje počas pracovných dní v rozšírenom režime od 8.00 do 19.00 hod. Okrem toho bude infolinka dostupná aj počas víkendov: 14. – 15. februára a 21. – 22. februára, vždy v čase od 10.00 do 18.00 hod. Operátori poskytujú pomoc pri technickom postupe, orientácii v systéme ePrihlášok a riešení praktických otázok.

Pre školy je od začiatku februára k dispozícii infolinka na čísle **02/322 844 99**, a to počas pracovných dní v čase od 8.00 do 16.00 hod. Pomôcť im má aj nonstop chatbot (24/7) na portáli ePrihlášky v zóne určenej pre školy. Tieto nástroje dopĺňajú prebiehajúce školenia, ktoré k elektronickému podávaniu prihlášok

organizuje ministerstvo školstva.

„Naším cieľom je, aby rodičia aj školy mali istotu, že sa majú na koho obrátiť s technickými otázkami a mohli sa plnohodnotne sústrediť na výber strednej školy. Posilnením call centra a zavedením nonstop chatbota vytvárame podmienky na pokojný a bezstresový priebeh podávania prihlášok,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Ministerstvo zároveň zverejnilo video-návody, príručky a prehľad často kladených otázok, ktoré majú pomôcť rodičom aj školám lepšie sa zorientovať v novom systéme a pomôcť v prípade nejasností.

„Projekt ePrihlášky nahrádza doterajší neprehľadný systém viacerých formulárov jedným digitálnym riešením. Rodičia môžu podať jednu prihlášku na viac škôl, určiť poradie podľa vlastných preferencií a systém automaticky spracuje výsledok prijímacieho konania. Nový systém znižuje administratívnu záťaž škôl a prináša väčšiu prehľadnosť a spravodlivosť pre žiakov,“ ozrejmil rezort školstva a doplnil, že ako prví budú ePrihlášky využívať rodičia žiakov základných škôl pri prihlasovaní sa na stredné školy. Termín podávania prihlášok je od 8. do 20. februára 2026.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

ŤAŽNÉ ZARIADENIA **Montáž, predaj, servis**
0911 743 666, 048/414 55 55
www.zeros.sk

MALIARSKÉ PRÁCE
KVALITNÉ, PRECÍZNE, ČISTO **0918 870 344**

VODA - PLYN KÚRENIE **Montáž kotlov prípojok, opravy, rekonštrukcie**
0902 377 441
igelbau.s.r.o@gmail.com

SUCHÉ štiepané palivové drevo s dovozom
0944 304 589

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky či náradie, aj po inom hodinárovi alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

KOMPLEXNÉ GDPR SLUŽBY
Ponúkame GDPR služby pre firmy, obce, atď.
+421 949 833 740 / gdpr@lawaltech.sk

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu **26,99 € / m²**
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

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

ARBORISTIKA
certifikovaná starostlivosť o vaše stromy
■ Ošetrovanie stromov
■ Výsadba a výrub stromov
■ Istenie korún stromov
■ Záhradnícke práce
■ Orezávanie živých plotov
0917 884 717 info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk

ŽALÚZIE
Radovan Matuš
ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
roletky deň a noc vertikálne žalúzie aj sušiaci sieťky proti hmyzu zhrňacie lamelové dvere servis balkónových roliet
www.balkony.net 0905 767 777

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?
• Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
• 17 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
• Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
• Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby
volajte 0903 419 623

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA **35 € s DPH**
s revíziou správou
FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA
Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov
0914 276 111 - 0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

FARMA U FLAŠKOV
MLÁDKY DOMINANT
Vek **OD 14 týždňov** (rozvoz od 1. marca do 31. júna)
Cena od **8,20 eur** za 1 ks od 10ks doprava **zdarma**
0915 988 336
www.uflaskov.sk

SOŠ IT, Tajovského 30, Banská Bystrica
vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž na prenájom nebytových priestorov.
Podmienky OVS sa nachádzajú na www.sos-it.sk
- verejná obchodná súťaž.

KOVOVÝROBA
- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /striešky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
- betonárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov
OCEĽ - NEREZ - HLINÍK
Tel.: 0910 171 103

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY, OBRUBNÍKOV, PALISÁD, VRÁTANE DODÁVKY VŠETKÝCH MATERIÁLOV
VYSOKOTLAKOVÉ ČISTENIE zámkovej dlažby od machov, olejových škvŕn
Čistenie hrobov, fontán, bazénov
Cenová ponuka ZDARMA.
0907 812 052 | klimtexsro@gmail.com



Sa oplatí.

od pondelka 16. 2. do 22. 2.

CENOVÝ
LÍDER*

NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

0.69 Trvanlivé
mlieko
1l, 3,5% tuku

pri kúpe
od 12 kusov



0.59



Spíšské párky
700 g, (1 kg = 5,70)

UŠETRITE*
-51%

3.99

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



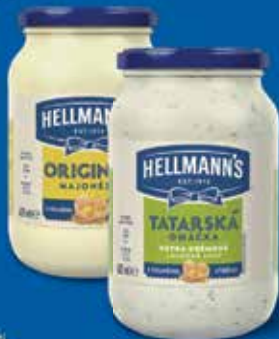
Hellmann's Tatárska
omáčka/Majonéza

625 ml
(1 l = 4,62)

UŠETRITE*
-51%

2.89

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



0,5 l iba
iba 0.95 €

UŠETRITE*
-37%

7.59

*Úspora k odporúčanej bežnej
tržobnohodnotnej predajnej cene výrobca.

Pilsner Urquell

8 x 0,5l = 4l
svetlý ležiak
+ záloh za obaly 1,20 €
(1 l = 1,90)



400 g



-45%

1.89
3.49

Cherry paradajky
strapcové
400 g balenie
(1 kg = 4,73)



-41%

1.39
2.39

Mandarínky
cena za 1 kg
odroda Murcott



Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

-40% 4.99
2.99

-44%

2.79
4.99

Bravčové
stehno
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-39%

3.99
6.59

Kuracie
stehenné
rezne
cena za 1 kg
bez kostí a kože



Pohodlnejší spánok
sa oplatí.

LIVARNO

CENOVÝ HIT

6.99

LIVARNO
Posteľná bielizeň
2-dielna súprava, 70 x 90 + 140 x 200 cm



*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 16. 2. do 22. 2. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

Aplikácia Horskej záchranej služby prichádza s novinkami Pomáha im moderná digitálna komunikácia

Pri riešení život ohrozujúcich situácií v horskom teréne zohráva čoraz významnejšiu úlohu moderná digitálna komunikácia. Aplikácia Horskej záchranej služby (HZS) pomáha horským záchranárom už šesť rokov. Od jej spustenia si ju stiahlo viac ako 213-tisíc používateľov, naplánovali si v nej vyše 18-tisíc túr a zaznamenané sú stovky aktivácií funkcie Anjel strážny.

Operačné stredisko tiesňového volania Horskej záchranej služby v roku 2025 prijalo 2 207 tiesňových volaní a záchranári absolvovali viac ako 3 100 výjazdov. V porovnaní s rokom 2024 ide približne o 8-percentný nárast zásahov. „Aktuálna zimná sezóna 2025/2026 nám opäť ukazuje, že dôsledná príprava, správny výstroj – vrátane lyžiarskej prilby – a všímavosť v horách sú životne dôležité. Mnohým zásahom sa dalo predísť rozumným plánovaním, sledovaním lavínových správ a primeranou turistickou či horolezeckou výbavou,“ upozorňuje riaditeľ HZS Martin Matúšek a dodáva, že najviac hlásení eviduje HZS z oblasti Nízkych Tatier, Malej Fatry a Západných Tatier. „Pri zásahoch v horách rozhodujú minúty. Presná poloha, možnosť doplniť informácie cez chat alebo video a rýchle zdieľanie údajov s ďalšími záchranými zložkami výrazne

skracujú čas potrebný na pomoc v kritických situáciách,“ prízvukuje Matúšek.

Aplikácia HZS rozširuje možnosti

V roku 2026 aplikácia HZS rozširuje možnosti tiesňovej komunikácie o SMS chat na číslo 18 300, ktorý je určený pre situácie, keď volajúci nemôže hovoriť alebo má v teréne slabý signál. SMS komunikácia umožní súčasne odoslanie údajov z aplikácie, ako je presná poloha, základná identifikácia či klasifikácia incidentu. Novinkou je aj automatické rozpoznanie polohy mimo horskej oblasti. Aplikácia v takom prípade ponúkne volanie na tiesňové linky 155 alebo 112. V horských oblastiach zostáva primárnym kontaktom linka 18 300. Aplikácia je prepojená so systémom tiesňovej komunikácie NG-SOS, ktorý umožňuje presné a rýchle odovzdávanie núdzových údajov medzi jednotlivými záchranými zložkami. „Len v roku 2025 spracovalo Operačné stredisko tiesňového volania HZS prostredníctvom portálu NG-SOS celkovo 1 176 incidentov. Viac ako 200 z nich tvorili tiesňové volania priamo z aplikácie HZS, približne 900 udalostí bolo založených cez portál NG-SOS a v 130 prípadoch záchranári využili videohovor. V 213 prípadoch došlo k zdieľaniu údajov s Virtuálnou záchranou zdravotnou službou,“ informoval rezort vnútra. „Apli-



Ilustračné foto.

zdroj foto Miller_Eszter pixabay

kácia HZS zachraňuje čas, ktorý v horách znamená záchranu zdravia aj života,“ uviedol minister vnútra SR Matúš Šutaj Eštok.

Lavínové informácie, AED a cezhraničná spolupráca

Aplikácia prináša aj nové lavínové funkcionality vrátane lavínového widgetu, ktorý si používatelia môžu pridať na domovskú obrazovku mobilného zariadenia. Widget zobrazuje najdôležitejšie informácie o aktuálnej lavínovej situácii a je dostupný v dvoch veľkostiach. Súčasťou aplikácie je aj rozšírené vyhľadávanie automatizovaných externých defibrilá-

torov (AED). V spolupráci s operačným strediskom 155 je aplikácia napojená na národný register AED a zobrazuje všetky evidované zariadenia na území Slovenska. „Sekcia Varovania a výstražky ponúka prehľadnejšiu mapu s vyznačenými základňami HZS a farebným označením oblastí so zvýšeným rizikom. Výstražné správy sú po novom dostupné nielen v angličtine, ale aj v nemčine a poľštine. Aplikáciu HZS je možné aktívne používať na Slovensku, v Česku, Rakúsku, Nemecku (Bavorsko), Maďarsku, Fínsku, Moldavsku a v Taliansku (oblasť Trento). Je bezplatne dostupná pre operačné systémy Android a iOS,“ uzavrel rezort vnútra.

» ren

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

ZASKLENIE TERÁS A BALKÓNOV

rámový a bezrámový systém



NOVINKA
VONKAJŠIE ŽALUZIE
NA OKNÁ

- balkóny • terasy
- pergoly • prestrešenia
- zimné záhrady

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

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

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

REGION PRESS

Inzercia
0905 915 034

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim diely na stare auta Skoda, Fiat, Tatra, Lada, - Volga, Trabant, Jawa atd. Tel. 0907 687634

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»kúpim magnetofóny, pásky, audiokazety, zosilovače, reproduktory . 0905 453 085.

9 ZOZNÁMENIE

»SYMPATICKÝ 39ROČNÝ 173/66 BEZ ZÁVÄZKOV PRACUJÚCI NEALKOHOLIK NEFAJČIAR SI HĽADÁ V LEKÁRNI PRACUJÚCU ŽENU PRIATELKU BEZ ZÁVÄZKOV KTORÁ VIE PRIJAŤ DAŤ LÁSKU INTELIGENCIA VYHOVUJE 0917067654

»Sympatický muž hľadá priateľku do 50 r s romantickou dušou do nepohody a spolu spoznávať krásy Horehronia T 0905 414 483 .

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní sponatreny spätou SMS, ktorú Vám vylučuje 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, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 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 „BB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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

ZĽAVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRECH

>>> na KĽÚC <<<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m²
Výber z viac druhov materiálov - obhládka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo

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

ČÍSLO 1 V BOJI PROTI SILNEJ BOLESTI RÔZNEHO PÔVODU

Balzam na domácu apiterapiu POMÁHA ZA 30 SEKÚND!



Koniec čakaniu v radoch na návštevu lekára, miňaniu peňazi na neúčinné produkty, návštevám špecialistov a riskantným postupom.

Pozor! Profesor August Krause zdokonalil 250 rokov starý recept, ktorý do Berlína priniesla skupina odborníkov z Ukrajiny.

„Odstraňuje aj tie najsilnejšie bolesti kĺbov, chrbtice, kolien, svalov, degeneratívne bolesti, ako aj bolesti spôsobené RA (reumatoidnou artritídou), artrózou, migrénami a opuchmi už po 1 použití! JE TO PRIELOM“ – komentujú špecialisti a inovatívny balzam na domácu apiterapiu získal prestížne ocenenie ProMedica 2024!

ČOKOL'VEK VÁS BOLÍ, PRESTANE TO DO POL MINÚTY!



Zdokumentované zníženie degeneratívnych symptómov u pani Barbary (56 rokov) z Bratislavy vďaka inovatívnemu protizápalovému balzamu pre domácu apiterapiu.

Kolený kĺb sa
ZREGENEROVÁ DO 18 DŇÍ.

**Všielik na bolesť
a reumu**

**ZMIERNITE
BOLEŠŤ KĹBOV,
POSTTRAUMATICKÚ
BOLEŠŤ A OPUCH
UŽ PO 1 POUŽITÍ**

Výskum, ktorý vykonali odborníci z kliniky diagnostiky a liečby bolesti v Berlíne, potvrdil, že aj akútna bolesť z úrazov, výronov, zlomenín a pomliaždenín ustúpi do 30 sekúnd po aplikácii priekopníckeho protizápalového balzamu.

**Prekonáva
bolesť svalov
a kĺbov**



Apiterapia – metóda liečby a úľavy od bolesti pomocou medu a iných včelích produktov je známa už stáročia, najmä v krajinách bývalého ZSSR. Zatiaľ si však nikto nedal patentovať to, čo sa nemeckému vedcovi podarilo. História vzniku inovatívneho balzamu pre domácu apiterapiu je mimoriadna – jeho počiatky možno hľadať v 18. storočí na územiach dnešnej vojnovy zničenej Ukrajiny. Tam, v dedine Błażenyk na Volyni, sa nachádzala pustovňa zasvätená svätému Mikulášovi. Bola domo-

vom 12 mníchov, ktorí sa považovali za nástupcov 12 Ježišových apoštolov. Mnísi liečili nielen bylinkami, ale aj včelími produktmi, čo dnes nazývame apiterapiou. **Už mnoho rokov pracujú na metóde, ktorá by tieto dve metódy – bylinnú terapiu a apiterapiu – kombinovala.** Po rokoch skúšok a modlitieb vytvorili bylinkovú masť proti bolesti so starostlivo vybranými bylinnými extraktmi a špeciálne získaným jedlovým olejom z mladých výhonkov sibírskej jedle a sibírskeho propolisu.

Smrťou volynských mníchov sa na ich balzam zabudlo. Ich recept sa zachoval v poznámkach mníchov, ktoré sa uchovávajú v miestnom archíve a ktoré v roku 2021 upúťali pozornosť niekoľkých ukrajinských špecialistov na prírodnú medicínu. Plánovali v budúcnosti znovu vytvoriť

recept spred niekoľkých sto-



**AUGUST
KRAUSE,**
profesor
lekárskych vied

**Komplexná
úľava od
bolesť
a zápalu**

„Balzam na domácu apiterapiu postaví späť na nohy aj ľudí s ťažkými degeneráciami, ktorí sa sotva dokázali sami pohybovať. Regeneruje preťažené svaly a kĺby, zmierňuje akútnu a silnú bolesť, uvoľňuje napätie v tele, odstraňuje kŕče, opuchy a zápal. Na európskom trhu ešte nikdy nebola takáto holistická metóda boja proti bolesti“.



HELENA, 79 r.

**Už nie som
odsúdená ležať
v posteli**

„Hoci nie som vážne chorá, vstávala som z postele čoraz menej, veľmi ma boleli kolena. Deti museli prísť a so všetkým mi pomáhať, pretože bývam sama. Tento balzam mi priniesla iba suseda, pretože jej manželovi pomohol s bolesťami chrbta. Keď som si ho natrela na nohy, okamžite sa uľavilo, nohy ma boľia menej! V nasledujúcich dňoch som si ho natierala častejšie a kolena ma vôbec nebolia. Som opäť samostatná a nepotrebujem ničiu pomoc! Nakupujem sama, chodím k lekárovi a dokonca sa každý deň prechádzam!“

viek rokov. Keď sa vedelo, že sa blíži vojna, začiatkom roka 2022 odišli do Nemecka. Tam ich previezli do zdravotníckeho zariadenia, kde pôsobil profesor August Krause.

Krause, hoci je profesorom lekárskeho odboru, sa už dlho zaujíma o prírodné metódy. Tento starý recept ho tak zaujal, že na jeho obnovení pracoval mnoho mesiacov!

**Vypína zápal a napätie
v celom tele už od
prvého použitia**

Výskumný tím pod vedením profesora Augusta Krausa pracoval niekoľko mesiacov na rekonštrukcii východnej receptúry – vyvinuli ideálne pomery účinných látok s najvyššou možnou koncentráciou, ktorú tkanivo dokáže absorbovať. Vysoko koncentrovaný balzam aplikovaný priamo na boles-

**NAJSILNEJŠÍ PRÍPRAVOK
PROTI BOLESTI
NA DOMÁCE POUŽITIE**

POUŽITIE NA:

Progresívnu degeneráciu kĺbov, reumatoidnú artritídu, záchvaty ischiásu a „praskanie“ v dolnej časti chrbta



Zmiernenie bolesti akéhokoľvek pôvodu už za 30 sekúnd

Zbavenie sa vrzgania kolien, stuhnutosti a obmedzení pohybu



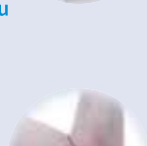
Úľavu od neuralgie, migrény, rannej bolesti

Odstránenie krčových žíl, opuchov, modrín a pocitu „ťažkých“ nôh



Odstránenie bolesti svalov a bolesti pohybového aparátu

Zrýchlenie regenerácie po úrazoch, nárazoch a výronoch



Zlepšenie krvného obehu, ochladenie bolestivých a opuchnutých častí tela



tivé miesto okamžite preniká do hlbokých vrstiev pokožky a znečistľuje nervové zakončenia už za 30 sekúnd.

**30 SEKÚND A BOLEŠŤ
JE PREČ.**

Pamätajte si – je to plytvanie životom premrhať ho bolesťou! Zavolajte teraz – zostávajú posledné balíčky za 0 €!

**PRESTAŇTE SA TRÁPIŤ. PARALYZUJÚCA BOLEŠŤ ZMIZNE DO 30 SEKÚND.
ZÍSKAJTE BALZAM NA DOMÁCU APITERAPIU ZA 0 €!**

**PRVÝCH 100 ĽUDÍ, ktorí zavolajú do 20.02.2026,
dostane 100% VRÁTENIE PEŇAZÍ.**



Zavolajte: 054/230 44 16

Po.-Pia. 8:00-20:00, So. a Ne. 9:00-18:00; štandardná cena hovoru



Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite



Žreb **Párty prasa v žite**
ti dáva šancu na výhru
až **200 000 €** ihneď
a **12 000 €** na rok.

Kúpite na najbližšom
predajnom mieste TIPOS.

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK




Gratulujeme hráčovi
z Košického kraja, ktorý vyhral

3 233 101 €

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Základ hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Hráč z Košického kraja vyhral rozprávkovú sumu. Domov si odniesol takúto výhru!

Na Slovensku pribudol ďalší milionár a koniec januára sa tak niesol v znamení mimoriadneho šťastia a veľkej radosti. Vďaka číselnej lotérii EUROMILIÓNY sa tentoraz šťastie usmialo na hráča z Košického kraja, ktorý si v sobotu 31. januára odniesol výhru presahujúcu 3,2 milióna eur. Táto výhra ho okamžite zaradila medzi slovenských milionárov a zároveň sa zapísala medzi najvýznamnejšie výhry v histórii tejto obľúbenej hry.

Šťastný výherca uzavrel svoju stávkou už v stredu 28. januára. Rozhodol sa pre jednoduchú a čoraz populárnejšiu možnosť – zvolil si náhodný tip a stávkou uzavrel na jedno žrebovanie. Následne mu nezostávalo nič iné, len čakať. Práve niekoľko dní obdobia očakávania, ktoré je pre hráčov neodmysliteľnou súčasťou hry, sa mu napokon vyplátilo. Sobotné žrebovanie prinieslo výsledok, ktorý mu doslova vyrzil dych.

Výherný tiket obsahoval kombináciu čísel 12, 14, 15, 25, 29, 32 a 33 a číslo 3 z druhého osudia. Táto presná zostava sa ukázala ako správna a zabezpečila hráčovi jackpot vo výške 3 233 101 eur. Ide pritom o mimoriadne významnú výhru aj z pohľadu štatistik. Konkrétne ide o piatu najvyššiu výhru v histórii číselnej loterie EUROMILIÓNY na Slovensku a zároveň o dvadsiatu najvyššiu výhru v celej histórii spoločnosti TIPOS. Takéto výhry sú dôkazom, že EUROMILIÓNY patria dlhodobo medzi hry, ktoré dokážu priniesť skutočne krásne výhry.

Súčasťou stávky bola aj doplnková hra EUROMILIÓNY JOKER, ktorá ponúka hráčom ďalšiu šancu na výhru. V tejto doplnkovej hre však hráč

tentoraz úspešný nebol. Hlavná výhra však jednoznačne zatienila všetko ostatné a priniesla radosť, aká sa dostáva len raz za život.

Rok 2026 sa tak začal vo veľkom štýle a už v jeho prvom mesiaci priniesol prvý miliónový jackpot. Príbeh výhercu z Košického kraja opäť potvrdzuje, že k výhre nemusí viesť zložitá stratégia ani dlhoročné hranie. Niekedy stačí jedno rozhodnutie, jeden náhodný tip a trochu trpezlivosti. Práve tieto momenty robia z číselných lotérií výnimočné hry, ktoré spájajú zábavu, očakávanie a radosť z možnosti vyhrať.

EUROMILIÓNY patria medzi najobľúbenejšie číselné lotérie na Slovensku. Zaujímavý jackpot, jednoduchý princíp hry a možnosť zvoliť si vlastné alebo náhodné čísla robia z tejto loterie atraktívnu voľbu pre široké spektrum hráčov.

Chcete skúsiť šťastie aj vy? Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOS po celom Slovensku – na

poštách, v trafikách či v ďalších autorizovaných predajniach. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky www.tipos.sk alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



Budte všímaví a podozrivé konanie ihneď hláste Ako zabrániť vykrádaniu bytov

Polícia SR v rámci prevencie a v snahe zabrániť páchatelom, aby neoprávnené vnikali do obydli a spôsobovali ľuďom škodu na súkromnom majetku, vyzýva širokú verejnosť a obyvateľov panelových bytov k obozretnosti. Zároveň im odporúča, aby si všimli nasledovné:

Osoby, ktoré sa bezdôvodne pohybujú v spoločných priestoroch obytného domu, napríklad falošní elektrikári, poštári, dovozcovia jedla. „Tieto osoby účelovo vyhľadávajú bytové domy, ktoré nemajú kamerový systém, preto odporúčame správcovi domov, aby zabezpečili spoločné priestory,“ hovorí Zlatica Antalová, vedúca oddelenia komunikácie a prevencie Krajského raiditeľstva policajného zboru Trnava a dodáva, že je potrebné si všimnúť aj rôzne maličkosti, ktoré ste doposiaľ v bytovom dome nezaznamenali, napríklad prelepené „kukátka“, posunutie rohože, prelepené zámky vchodových dvier, nedoliehanie vchodových dvier a podobne. „Všetko toto môže nasvedčovať tomu, že niekto typuje byty za účelom ich vykradnutia,“ objasňuje Z. Antalová.

Majú rôzne zámienky

Potenciálni páchatelia zneužívajú podľa informácií polície vstup do bytových domov pod zámienkou doručenia jedla, pošty, preplatku pre konkrétnu osobu. Do obytných domov sa dostávajú vďaka dôvere obyvateľov a overujú prítomnosť osôb v bytoch najmä:

- klopaním na jednotlivé byty, pričom ak niekto otvorí dvere tvária sa, že sa zmýlili, alebo si vymyslia inú legendu,
- zvonením a predstieraním, že „hľadajú adresáta objednávky“,
- sledovaním reakcií obyvateľov a pohybu v dome,
- zisťovaním informácií od susedov, napríklad kto je doma, kto je na dovolenke a podobne.

Vyzývajú k opatrnosti a všímavosti

„Upozorňujeme občany, aby boli maximálne opatrní a obozretní, najmä:

- Nevypúšťajte neznáme osoby do bytových domov.
- Neposkytujte žiadne informácie o svojej osobe, ani o susedoch.
- Poučte susedov, aby cudzím neznámym osobám neoznamovali dôvo-



Ilustračné foto.

zdroj foto *analogicus pixabay*

dy vašej neprítomnosti, či informácie, kde sa aktuálne pohybujete a kedy sa vrátite.

- Budte všímaví, sledujte obozretné pohyby neznámych osôb v spoločných priestoroch, ktorý budí vašu pozornosť
- Ani bezpečnostné dvere nedávajú záruku, že váš byt sa nestane objektom zlodějov,“ radí polícia a zároveň vyzýva: „Ak spozorujete podozrivé osoby, alebo iné podozrivé skutočnosti, okamžite kontaktujte políciu na bezplatnom telefónnom čísle 158.

Vaša okamžitá pohotová reakcia je pre nás veľmi dôležitá a zvyšuje šancu na odhalenie možných páchatelov.“

Pamätajte, že...

... plynári, elektrikári, správcovia či iní poskytovatelia plánovaných služieb vždy vopred informujú o svojej návšteve emailom alebo oznamom vo vestibule a sú zväčša viditeľne označení. Rovnako sú povinní sa vám na vyzvanie preukázať aj služobným preukazom.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



IAM akademie

Ševčenkova 23,
851 01 Bratislava
Tel.: 0914 105 644

- › Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- › Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- › Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- › Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- › Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262

+421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Ovocie plné cenných látok a vitamínov

Doprajme si chutné šťavnaté jablká

Zvykne sa hovoriť, že ak chceme urobiť niečo pozitívne pre naše zdravie, mali by sme každý deň zjesť jedno jablko. Dokonca aj podľa odborníkov je toto chutné a šťavnaté ovocie plné cenných látok a vitamínov, ktoré majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Jablká obsahujú rôzne vitamíny, ako napríklad vitamín C, E, ktoré majú anti-oxidačné schopnosti. Taktiež sa v jablkách nachádzajú rôzne minerálne látky, či už ide o draslík, horčík, fosfor alebo vápnik. Toto chutné ovocie obsahuje aj vlákninu, a to vo vode rozpustnú i nerozpustnú. „Vláknina rozpustná vo vode môže spomaliť prechod trávejnej hmoty tráviacou sústavou a podporovať tak dlhší pocit sytosti. Môže tiež pôsobiť aj ako prebiotikum, čiže môže byť využívaná ako potrava pre prospešné črevné baktérie, a pomáhať tak ich rastu a aktivite,“ približuje MUDr. Šranková

hladinu cukru v krvi v medziach normy,“ hovorí odborníčka a dodáva, že je dobré jesť jablká neočistené, pretože veľké množstvo živín, ktoré obsahujú, sa nachádza práve v šupke a tesne pod ňou.

SKLADOVANIE

Jablká by sme mali skladovať na suchom a chladnom mieste, a taktiež nie na priamom slnku, keďže v teplých priestoroch jablká dozrievajú rýchlejšie. „Najlepšie je ich uskladniť oddelene od ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý spôsobí, že iné ovocie a zelenina dozrieva rýchlejšie, najmä ak sú samotné jablká pomliaždené alebo prezreté,“ objasňuje odborníčka na zdravú výživu.

POUŽITIE

Jablká môžeme konzumovať čerstvé, ale hodia sa aj do rôznych ovocných či ovocno-zeleninových štiav a šalátov. Veľmi často ich však najmä v zimných mesiacoch vyu-



Doprajme si chutné šťavnaté jablká.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

1 balíček prášku do pečiva, 4 balíčky vanilkového cukru, 2 balíčky škoricového cukru, 2kg jablák, 4 lyžice roztopeného masla

Postup:

- Z múky, práškového cukru, vajec, masla, prášku do pečiva a balíčka vanilkového cukru vymiešame hladké cesto. Rozdelíme ho na dve časti. Jednu z nich vyvalkáme a preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

- Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov, nastrúhame a v miske ich zmiešame s vanilkovým a škoricovým cukrom a s roztopeným maslom. Nasledne rovnomerne rozložíme na cesto. Potom vyvalkáme druhú časť cesta na plát a prikryjeme ním jablkovú plnku.

- Povrch popicháme vidličkou a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C približne 20 až 25 minút. Pred podávaním koláč posypeme práškovým cukrom.

JABLKOVÝ CRUMBLE

Suroviny:

Na mrveničku: 75 g maslo, 65 g ovsené vločky – nahradíť ich môžete orechmi, 110

Následne vložíme do pekáča, posypeme cukrom a pokvapkáme citrónovou šťavou.

- V miske zmiešame zmäknuté maslo s najemno zomletými ovsenými vločkami, prípadne orechmi, múkou, cukrom, a štipkou soli. Vytvoríme sypkú mrveničku.

- Jablká na pekáči posypeme pripravenou mrveničkou a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 25 až 30 minút.

- Dezert podávame na dezertných tanierikoch, doplnený kopčekom vanilkovej zmrzliny, kyslej smotany, bieleho jogurtu či šľahačky.

Náš tip:

Crumble môžete upiecť aj v malých zapekáčich miskách, kde je v každej miske práve jedna porcia.

JABLKÁ POD ČAPICOU

Suroviny: jablká, ríbezľový alebo malinový džem, 1 bielok, 7 dkg práškového cukru, mandle alebo vlašské orechy, maslo

Postup:

- Jablká umyjeme, očistíme, rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jad-



Osviežiť nás môže aj jablková štava.

zdroj foto u_gjifunzht pixabay

z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vo vode nerozpustná vláknina zasa podľa odborníčky podporuje pravidelné pohyby čriev a zlepšuje tak vylučovanie nezužitkových zložiek potravy von z tela. Jablká však obsahujú aj mnoho fenolových zlúčenín - flavonoidov, ktoré majú pre telo významné antioxidačné a protizápalové účinky. Obsah flavonoidov a vlákniny zabraňuje tiež rýchlemu vstrebávaniu cukru do krvi, vďaka čomu jablká patria medzi druhy ovocia s nízkym glykemickým indexom. „Ak máte cukrovku 2. typu, jablkám sa nemusíte vyhýbať. Vláknina spomaľuje vstrebávanie cukru do krvného obehu a tým udržiava

živame pri príprave najrôznejších koláčov. Keďže niektoré odrody jablák sú viac kyslé a iné sladké, zvykneme ich podľa toho využívať aj v našej kuchyni. Kým tie sladšie si vychutnáme najviac čerstvé, teda v surovom stave, prípadne ako súčasť štiav či šalátov, tie kyslejšie druhy sa používajú najmä na prípravu koláčov, do kompótov, či džemov.

Vedeli ste, že...

...ak sú jablká tepelne upravené ako súčasť rozličných sladkých či slaných jedál, môže to spôsobiť pokles niektorých, na úpravu citlivých živín?

Náš tip:

JABLKOVO - ZELEROVÉ SMOOTHIE

Suroviny: 3 stonky zeleru, 1 - 2 stredne veľké zelené jablká, 100 - 250 ml vody, zopár kvapiek citrónovej šťavy

Postup:

Zeler a jablká dôkladne umyjeme. Jablká rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jadrovník. Nasledne zeler aj jablká nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme vodou a mixujeme pri vysokých otáčkach do hladkej konzistencie. Podľa chuti pridáme citrónovú šťavu.

KREHKÝ JABLKOVÝ KOLÁČ

Suroviny: 600g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 4 vajcia, 250g masla,



Jablkové pité chutí skvelo.

zdroj foto anialaurman pixabay

g hladká múka, 60 g kryštálový cukor, štipka soli,

Na ovocnú náplň: 600 g jablák, 60 g kryštálový cukor, 1 PL citrónová šťava.

Postup:

- Pekač vytrieme maslom, alebo vyložíme papierom na pečenie.

- Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.

rovník. Do vzniknutého otvoru – jamky, dáme lyžičkou džem.

- Z vaječného bielka a práškového cukru ušľaháme tuhý sneh. Na každé jablko dáme kôpku snehu - čiapku a posypeme nasekanými mandľami alebo vlašskými orechmi. Poukladáme na maslom vymastený pekáč a pečieme domäkka.



Jablká sa hodia aj na zaváranie.

zdroj foto congerdesign pixabay


HALEON

Stabilná práca s úsmevom? Pod' do Haleon!

Sme svetovo uznávaná spoločnosť v oblasti spotrebiteľskej zdravotnej starostlivosti s inovatívnym závodom v Leviciach.

Príspevok
na presťahovanie
3 500 €

**Pridaj sa do nášho
tímu a získaj:**

**Istotu
dlhodobej
práce**

**Pomoc
pri hľadaní
ubytovania**

**Atraktívnu mzdu
a bonusy**

**Štedrý balík
s viac ako
20 benefitmi**

**Skvelý tím,
ktorý ťa vždy
podporí**

Zisti o možnostiach
práce u nás viac:
haleon-levice.sk



Naše kľúčové značky:

SENSODYNE



parodontax

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

ZĽAVA
-15%



Kontakt: +421 917 506 871

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



LEPŠIA PRÁCA



PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Čujte.sk

Nezabúdajte
na chutné zdravé
jablká

www.cujte.sk



GLAZÚROVANIE VANI

„Už 30 rokov
od firmy
MOLNÁR“



0903 405 588
0905 983 602

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA

0905 555 863
www.super-pozicka.eu

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky,
husokačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

21. februára 2018

Výročia a udalosti

v obci Veľká Mača došlo k vražde investigatívneho novinára Jána Kuciaka a jeho priateľky Martiny Kušnírovej

REGIONPRESS

ONLINE MARKETING

Viditeľnosť v **GOOGLE** vyhľadávani...
Oslovte **NOVÝCH** zákazníkov...
Zvýšte **SVOJE** predaje...

www.regionpress.sk

INZERCIA

TLAČ

DISTRIBÚCIA

ONLINE

DAJTE O SEBE VEDIEŤ

BYSTRICKO BREZNIANSKO 0905 915 034



CHROPYNSKA

Engineering. Production. Flexibility.

Member of
CHROPYNSKA
Group

www.chropynska.sk

Naša pobočka v Detve práve hľadá:

- Zvárača kovov
- Zvárača hliníka

Náplň práce:

- Zváranie konštrukcií z plechov, tyčí, trubiek a profilov vo všetkých polohách, s požiadavkou vizuálnej kontroly
- Príprava, väzanie a pripútavanie bremien, vrátane obsluhy žeriavov
- Zváranie metódou MIG (kov)
- Zváranie metódou MIG, TIG (hliník)

Čo vám ponúkame:

- 1 550 – 1 800 Eur brutto, výsledný plat v závislosti od skúseností, plat uvedený bez príplatkov
- Pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s.
- Možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- Zaujímavé finančné ohodnotenie, motivačné odmeňovanie
- Ročné príspevky zo sociálneho fondu na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135 €, na detskú rekreáciu 110 €/dieta, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 110 € atď.

Čo od vás požadujeme:

- Technická zdatnosť výhodou
- Platný zväračský preukaz, skúsenosti so zvaraním
- Viazacský a žeriavnícky preukaz výhodou
- Strojárske zameranie
- Bezúhonnosť, spoľahlivosť



Chropynska Slovakia a. s.

Dúbravy, Areál PPS 48
962 12 Detva, SK

Mgr. Simona Petrášová
+421 911 126 536, +421 455 203 206
personalne@chropynska.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MOINT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 04.03.2026 a nie je
platná s inými kampaňami
alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

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 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

pred po

BEZ WAPKY

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLBOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA
STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131
Mobil: 0900 131 131

Spolofinancovaná
Európskou úniou

Zelená domácnosť
Podpora využívania
obnoviteľných zdrojov
energie

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2

Galmet