

# BYSTRICKO BREZNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností

## Vzdávam sa, aby to nevzdávali

Pôstne obdobie trvá štyridsať dní. Pri-pomína čas, ktorý Ježiš strávil na púšti pred začiatkom verejného účinkovania v tichu, hlade a modlitbe. Púšť preverí, čo je v človeku pevné a čo je len zvyk. Aj my vstupujeme do svojich malých púští. Cirkev nám na cestu ponúka tri jednoduché nástroje: modlitbu, pôst a almužnu.

Modlitbou darujem svoj čas Bohu. Pôstom sa vzdám niečoho dobrého: mäsa v piatok, sladkostí, kávy, seriálov, neustáleho scrollovania. Almužnou sa podelím o to, čo som si odoprel.

Inými slovami: niečoho sa vzdám, aby som mohol niečo darovať. Pôst bez almužny je len diéta. Ale keď si poviem: tento mesiac si odpustím každodennú kávu a ušetrené peniaze pošlem na podporu misionárov, zrazu to má tvár a zmysel. Moja pôstna obeta môže pomôcť konkrétnym ľuďom, ktorí zostávajú slúžiť aj v ťažkých podmienkach.

V horách Latinskej Ameriky navštevuje rehoľná sestra rodiny, ku ktorým sa kňaz dostane párkrát do roka. Inde katechéta v krajine poznačenej vojnou učí deti modliť sa uprostred sirén. V africkej farnosti kňaz žije len z milodarov, aby mohol zostať medzi ľuďmi, ktorí by inak zostali bez sviatostí aj bez nádeje. Ak sa ja vzdám malého pohodlia, oni sa nemusia vzdáť služby. Ak

si odopriem niečo, na čo mám chuť, oni môžu pokračovať tam, kde je to ťažké. To je solidarita, ktorú si možno ani neuvedomujeme. My si vyberáme svoju obeť. Oni si svoje podmienky často nevybrali.

Skúste si to tento rok spočítať. Päť eur denne za kávu. Jedno vynechané jedlo v reštaurácii týždenne. Menej impulzívnych nákupov či sladkostí. Za štyridsať dní sa z drobností stane konkrétna suma. A z tej sumy môže byť formácia pre rehoľnú sestru, pohonné hmoty pre kňaza, základné potraviny pre komunitu.

Niečoho sa vzdám, aby to misionári nevzdávali. Pôst nie je súťaž vo výkone, ale tréning srdca. Učí ma, že nie som otrokom svojich chutí. Že viem povedať nie sebe, aby som povedal áno niekomu inému. Moja malá púšť môže byť pre niekoho iného zdrojom sily.

Viac na [www.postpremisie.sk](http://www.postpremisie.sk)



zdroj foto ACN  
» ACN

**VÝKUP KOŽÍ**  
a PREDAJ KRMÍV  
**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT**  
od 2.3.2026  
Viac info **str. 8**

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

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

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

**ecopap** HARMONY  
**YMEŇTE STARÝ PAPIER ZA NOVÝ**  
Vymeníme Vám všetky druhy papiera, aj kartón od firiem, aj občanov. V prípade väčšieho množstva papiera, papier od Vás vykupíme. Zabezpečujeme komplexný servis zberu a recyklácie papierového odpadu, vrátane skartácie dokumentov a likvidácie archivov.  
Kostlivárska cesta 51 (bývalý areál Pepsi Cola) Kontakt: 0903 277 001

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

**Predám dvojpodlažný rodinný dom v Korytárkach**  
Pozemok je 1340 m<sup>2</sup>  
Vhodný na okamžité nasťahovanie  
**Tel.: 0904 763 463**

**KURZ SBS**  
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE  
**JARNÁ ZĽAVA**  
Kontakt:  
kurzysbs@sbabb.sk  
0911 514 328

**SLOVKOREKT**  
ponúka na svojej prevádzke v lome a obalovačke Horná Mičiná  
- predaj certifikovaného dolomitického kameniva a andezitu rôznych frakcií  
- predaj asfaltových zmesí  
- príjem zeminy a vybraných druhov odpadov  
**+421 911 625 008 / slovkorekt@slovkorekt.sk**

**Veterinárna ambulancia**  
MVDr. Miroslav Málus **pre psov a mačky**  
Švermova 21/A, Fončorda, BB  
za výškovým panelákom 21-23, na konci garáží  
**Prevenia - liečba - operácie - lab. dg. zuby ultrazvuk - čipovanie - pet pasy**  
**PRACUJEME NA OBJEDNÁVKU**  
PO - PIA 8:00 - 18:00 hod.; SO 8:00 - 12:00 hod.  
**Objednávajte sa vopred na tel.: 0905 421 576**  
najneskôr pol dňa dopredu, na SO najneskôr v PIA do 19:00 hod.  
**www.mvdrmalus.zzz.sk**

**AUTODIELŇA ZVOLEN**  
Váš spoľahlivý partner pre osobné aj užitkové vozidlá  
  
Kompletný servis, výmena olejov • Príprava na STK  
Diagnostika závad • GO motora  
Oprava automatických prevodoviek • Autoelektrikár  
Kontakt: 0911 362 036, 0911 495 997  
Adresa: Janka Jesenského 4702, Zvolen

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

**OPRAVY ODEVOV BYTOVÝ TEXTIL**  
**SÉRIOVÁ VÝROBA** šitie pre firmy  
✓ VYZDVIHNEM (PACKETA)  
✓ UŠIJEM  
✓ PRIVEZIEM **CELÁ SR**  
✉ [emkasewing@gmail.com](mailto:emkasewing@gmail.com)  
☎ 0944 420 418

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

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 Mličná, Dúbravica, Harmanec, Horné Pršany, Hrochoč, Hronsek, Kynceľová, Lúbietová, Lučatin, Malachov, Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky, Priečhod, Selce, Slovenská Lupča, Tajov, Vlkanová, Brezno, Čierny Balog, Dolná Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predajná, Valaská



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

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO - východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO - západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-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-BS
ZA	50780	ZILINSKO-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
KL	12940	KUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

## Posilňujú vzdelávanie dospelých

Vzdelávanie dospelých sa v čase rýchlych zmien na trhu práce stáva nevyhnutným predpokladom konkurencieschopnosti krajiny. Uviedlo to Ministerstvo školstva SR s tým, že preto buduje systém celoživotného vzdelávania, ktorý je založený na dátach, flexibilita a dostupnosti pre širokú verejnosť.

Ministerstvo školstva postupne zavádza systémové kroky, ktoré reagujú na potreby trhu práce smerom k vzdelávaniu dospelých. Podporuje rôzne formy celoživotného vzdelávania – od univerzít tretieho veku až po tréningové centrá pri stredných odborných školách, zamerané na rozvoj základných, odborných a remeselných zručností. Dôležitou súčasťou zmien je podľa rezortu školstva aj uznávanie výsledkov neformálneho vzdelávania. Dospelí môžu získať osvedčenie o profesijnej kvalifikácii alebo absolvovať majstrovské skúšky a získať titul „majster“, ktorý slúži aj ako podklad pre získanie živnostenského oprávnenia. Rezort tým oceňuje reálne zručnosti nadobudnuté praxou a vytvára jasné prepojenie medzi vzdelávaním a uplatnením na trhu práce.

Ministerstvo zároveň rozvíja krátke a flexibilné formy vzdelávania, tzv. mikroosvedčenia. Ide o menšie vzdelávacie bloky, ktoré umožňujú rýchle doplnenie kvalifikácie bez nutnosti absolvovať celé

štúdium. Tento prístup výrazne zvyšuje dostupnosť vzdelávania najmä pre pracujúcich ľudí.

Unikátnym systémovým opatrením má byť aj posilnenie poradenstva pre dospelých prostredníctvom jednotného portálu vzdelávania. „Na jednom mieste budú mať ľudia vo veku od 16 do 65 rokov prístup k overenej ponuke kurzov a školení. Portál bude prepojený s takzvanými individuálnymi vzdelávacími účtami, vďaka ktorým štát v pilotnej fáze od apríla 2026 prispeje na vzdelávanie sumou 200 eur pre 5 000 ľudí,“ uviedol rezort školstva, podľa ktorého skúsenosti krajín OECD potvrdzujú, že kombinácia flexibilných foriem vzdelávania, finančnej podpory a uznávania zručností výrazne zvyšuje účasť dospelých na vzdelávaní.

Analýza dát PIAAC v národnom projekte MOHOK CVTI SR, ktorej autormi sú Dávid Pellošjan a Tomáš Runa, poukazuje na to, že dospelí na Slovensku ako najčastejšie dôvody a bariéry neúčasti na vzdelávaní uvádzajú pracovnú vyťaženosť alebo nedostupnosť kurzov v potrebnom čase. Časovú bariéru zvyšuje fakt, že väčšina vzdelávania prebieha prezenčne, a významnú prekážku predstavujú aj finančné náklady kurzov. Až pätina účastníkov si hradí vzdelávanie sama, čo mnohým bráni zapojiť sa.

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

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

**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

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

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

**Orez stromov** Ruka & Hore  
Arboristika  
Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevné hmoty  
0918545451 www.citytrees.sk

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

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

**STYK servis**  
plyn - voda - kúrenie - tlak  
Rodinná firma s 35 ročnou tradíciou a stabilným tímom kvalifikovaných zamestnancov.  
• Montáž kotlov, tepelné čerpadlá, solárne panely  
• Kúrenárske práce  
• Revízie, záručný a pozáručný servis  
• Predaj tovaru pre plyn, vodu, kúrenie  
Ružová 9, Banská Bystrica  
048/420 41 41, stykservis@styk-servis.sk  
Predajňa Brezno, Clementisova 5  
048/611 50 48, brezno@styk-servis.sk  
www.styk-servis.sk

**REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV**  
ZATEPLOVANIE  
ZÁMKOVÁ DLAŽBA  
OPLOTENIA - OMIETKY DLAŽBY  
OPRAVA STRIECH  
KOMÍNY - RÍNY  
0902 266 147

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

**27. februára 1933**  
bol založený požiar v nemeckom parlamente Reichstagu, ktorý využili nacisti na zatýkanie komunistov

**NEODTEKÁ? ORIGINAL**  
**TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?**  
**KRTKOVANIE - MONITORING**  
www.krtkovanie.sk  
mobil: 0905 803 100, 0911 897 464  
**27 rokov** OD ROKU 1999



Sa oplatí.



**-38 %**  
**2.99**  
4.89

Bravčové karé  
cena za 1 kg  
v celku, bez kostí



**CENOVÝ HIT**  
**3.49**

Kuracie prsné rezne  
cena za 1 kg  
bez kože, s kostou

Heureka

**NAJLACNEJŠIA\*  
DLHÁ VESTA  
vo svojej kategórii**

\*Výsledok podľa stránky heureka.sk, dňa 20.1.2026 medzi všetkými



esmara

Dámska dlhá vesta  
kus  
vodu odpudzujúca

**UŠETRITE\*  
-13 %**

**12.99**



aj online

\*V porovnaní s cenou 14,99 platnou k 2. 2. 2026 na 98,4

od pondelka 23. 2. do 1. 3.

**CENOVÝ  
LÍDER\***

**NA SLOVENSKU.**  
Nakupovať inde nemá cenu.

**1**

**CENY ZA  
POLO VICU**



**-50 %** 3.79  
**1.89**  
Strapcové paradajky  
cena za 1 kg



**UŠETRITE\* 3 kg**  
**-50 %** 1 kg iba 1.00 €  
**2.99**  
Pomaranče  
3 kg balenie

\*Ušpora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom s štandardne predikovanými veľkosťami

Tamí  
Trvanlivé  
mlieko  
1 l  
1,5 % tuku

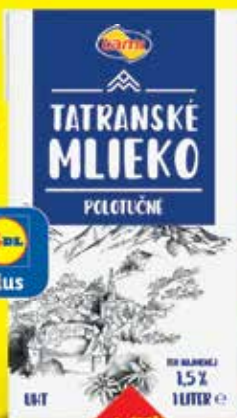


**6 + 6  
ZADARMO**



**0.45\***  
0.89\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,45 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €  
Cena za 12 kusov = 3,94 €



**Najnižšia  
cena v LIDL  
tento rok**

Rajo  
Smetanový  
Mňam jogurt  
145 g, rôzne druhy  
(100 g = 0,23)

**Najnižšia  
cena v LIDL  
tento rok**

**3 + 3  
ZADARMO**



**0.33\***  
0.66\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,33 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,66 €  
Cena za 6 kusov = 3,96 €



**Kombinujte  
tubovoľne**

Tchibo Gold  
Selection  
Crema  
180 g  
Instantná káva  
(100 g = 3,05)

**UŠETRITE\*  
-57 %**

**5.49**

\*Ušpora k odporúčanej jednotnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu



**50  
praní**

**1 pranie  
iba 0,30**

**UŠETRITE\*  
-60 %**

**14.99**

\*Ušpora k odporúčanej jednotnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu



**Ariel Pracie kapsuly**

50 praní, rôzne druhy  
(1 pranie = 0,30)  
v ponuke aj Ariel Prací prášok,  
rôzne druhy  
80 praní za 14,99 €

\*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 23. 2. do 1. 3. 2026 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](http://www.lidl.sk)

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

# BANSKÁ BYSTRICA

ZVOLENSKÁ CESTA 30F/15664, 97405

# HECHT®

špecialista na záhradu



# 10%

**ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP**

ZĽAVU SI UPLATNÍTE V NAŠEJ PREDAJNI. NEPLATÍ PRE AKCIOVÝ TOVAR platnosť kupónu od 20.2.-10.3.2026 vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu

## ELEKTRICKÁ PÍLA

**HECHT 2250**

- + účinná brzda motora
- + kovová zubová opierka
- + automatické mazanie

~~124,99\*\*~~  
**54,99\***

## OLEJOVÝ KOMPRESOR

**HECHT 2414**

- + tlaková nádoba 24 l
- + výkonný motor 1500 W
- + maximálny tlak 8 bar

~~169,99\*\*~~

**79,99\***

**sací výkon až 186 l/min**

## BENZÍNOVÁ MOTORKA

**HECHT 54557 GREEN/BLUE/ORANGE**

- + kotúčové brzdy
- + maximálna rýchlosť 34km/h
- + kvalitné odpruženie

spol'ahlivý  
4-taktný  
motor

~~449,99\*\*~~  
**299,99\***

\* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 25. 2. – 10. 3. 2026. Do akcie je určených 200 ks HECHT 2414, 200 ks HECHT 2250, 48 ks 54557 GREEN/BLUE/ORANGE (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. \*\*Najnižšia cena za posledných 30 dní

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

**ZĽAVA  
AŽ 38 %**

**NA VYBRANÉ  
PREVZDUŠŇOVAČE**

napríklad



**HECHT 1420**  
príkion 1500 W  
pracovná šírka 32 cm  
zberný kôš 35 l

~~119,99 €\*\*~~

**74,99 €\***

**VÝPREDAJ**

**25. 2. – 10. 3. 2026**

alebo do vypredania zásob

**AKU RÁZOVÝ UŤAHOVAČ**

**HECHT 1256**



batería Li-ion, 1x 2/4/6/8 Ah  
otáčky bez zataženia 0-2300/min  
Ø upínania 1/2"  
batería a nabíjačka  
nie sú súčasťou

**bezuhlíkový  
motor**

~~64,99 €\*\*~~

**44,99 €\***

**SADA RUČNÉHO NÁRADIA**

**HECHT 2094**



94 ks ručného náradia

**materiál CRV**

~~62,99 €\*\*~~

**54,99 €\***

**ELEKTRICKÁ UMÝVAČKA**

**HECHT 322**



príkion 1800 W  
max. tlak 140 bar  
max. prietok 420 l/h

**samonasávanie**

~~79,99 €\*\*~~

**64,99 €\***

**MIEŠADLO STAVEBNÝCH  
HMÔT**

**HECHT 1140**



príkion 1800 W  
otáčky bez zataženia 0-440/ 0-780 ot./min.  
priemer nástroja 140 mm  
výška nástroja 590 mm

**nastaviteľné  
otáčky**

~~99,99 €\*\*~~

**79,99 €\***

**Li-Ion**

**CHRBTOVÝ AKU  
POSTREKOVÁČ**

**HECHT 416 ACCU**



accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah  
max. tlak 2,5 bar  
objem nádrže 16 l  
hmotnosť 4 kg

**dĺžka postrekovacej  
rúrky 50 cm**

~~99,99 €\*\*~~

**79,99 €\***

**ELEKTRICKÝ KROVINOREZ**

**HECHT 1445**

príkion 1400 W  
záber s kotúčom /  
strunou 25,4 / 42 cm  
hmotnosť 5 kg



**deliteľný  
hriadel'**

~~109,99 €\*\*~~

**79,99 €\***

**POSYPOVÝ VOZÍK**

**HECHT 229**



max. objem / nosnosť 29 l / 36 kg  
max. šírka posypu 3 m  
kolesá 12x3"  
hmotnosť 11 kg

**regulácia  
posypu**

~~124,99 €\*\*~~

**89,99 €\***

**ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH**

**HECHT 675**



**dĺžka  
2,35-2,8 m**

príkion 750 W  
max. Ø strihu 24 mm  
pracovná / celková  
dĺžka lišty 51 / 59 cm  
hmotnosť 5 kg

~~124,99 €\*\*~~

**99,99 €\***

**ZÁHRADNÁ VODÁREŇ**

**HECHT 3800**



príkion 800 W  
max. výtlak 38 m  
max. nasávací výška 8 m  
max. prietok 3200 l/h  
objem nádrže 20 l

**ocel'ová tlaková  
nádoba**

~~127,99 €\*\*~~

**109,99 €\***

**INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA**

**HECHT 1828**



**anti-stick**

vstupná kapacita 7 kVA  
zvárací prúd 20-180 A  
zváracie napätie 27,2 V  
priemer elektród 1-4 mm

~~144,99 €\*\*~~

**114,99 €\***

**BENZÍNOVÝ KULTIVÁTOR**

**HECHT 752**



objem 52 cm<sup>3</sup>  
záber 25 cm  
hmotnosť 14,5 kg

**4 x 4  
plecie radličky**

~~175,99 €\*\*~~

**154,99 €\***

**ELEKTRICKÁ KOSAČKA**

**HECHT 1640**



príkion 1600 W  
záber 40 cm  
výška zdvihu 25-75 mm  
kôš 45 l

**indukčný  
bezuhlíkový  
motor**

~~199,99 €\*\*~~

**169,99 €\***

**BENZÍNOVÝ FUKÁR**

**HECHT 952**



**výkon  
1,9 HP**

objem 52 cm<sup>3</sup>  
rýchlosť vzduchu 275 km/h  
objem vzduchu 14,4 m<sup>3</sup>/min

~~229,99 €\*\*~~

**189,99 €\***

**VIBRAČNÁ DOSKA**

**HECHT 1111**



objem 196 cm<sup>3</sup>  
rozmery dosky 530 x 350 mm  
odstredivá sila 11000 N  
max. hĺbka stlačenia 25 cm  
hmotnosť 56 kg

**prepravné kolieska  
a silikónová  
podložka v cene**

~~399,99 €\*\*~~

**339,99 €\***



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

# Hrajte až o

# 300 000 €

## so žrebom Radosť z víťazstva



Nevyhrali ste?  
**Zaregistruje nevýherný  
 žreb do predĺženia na  
 tipos.sk a hrajte o výlet  
 do Montrealu!**

**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](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)





18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zakaz 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](http://www.tipos.sk)

## Slovákov zasiahla vlna výhier: Za 4 dni padlo 100 000 € až 3x!

**Začiatok februára bol mimoriadne úspešný pre hráčov číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ. Hlavná výhra vo výške 100 000 eur padla hneď trikrát, a to v troch rôznych dňoch a v troch rôznych krajoch Slovenska. Šťastie sa postupne usmialo na hráčov z Trenčianskeho, Košického a Bratislavského kraja. Hráč z Košického kraja dokonca vyhral aj napriek tomu, že správne neuhádol ani jedno číslo. Ako je to možné? Podme sa detailnejšie pozrieť na jednotlivé výhry a nových úspešných výhercov tejto lotérie.**

Na začiatku februára sa s výhrami doslova roztrhol vrece. Takáto séria vysokých výhier v krátkom časovom úseku len potvrdzuje, že lotéria VŠETKO ALEBO NIČ dokáže prinášať veľké radosti prakticky každý deň. V priebehu štyroch dní totiž padla hlavná výhra vo výške 100 000 eur až trikrát – vo štvrtok 5. 2., v piatok 6. 2., aj v nedeľu 8. 2. Každý z výhercov pritom zvolil inú hernú stratégiu, no všetkých spojil rovnaký výsledok – maximálna výhra.

Prvá stotisícová výhra putovala vo štvrtok 5. 2. 2026 do Trenčianskeho kraja. Hráč sa rozhodol stavať na vlastné čísla, vyplnil tri hracie polia a zvolil si jeden ťah. Za svoj tiket zaplatil 4,50 eura. Jeho kombinácia sa ukázala ako mimoriadne presná – podarilo sa mu uhádnuť všetkých 11 vyžrebovaných čísel, čím získal hlavnú výhru 100 000 eur. Pre mnohých hráčov je práve stávka na vlastné čísla symbolom dôvery v intuíciu a osobné šťastie, ktoré v tomto prípade vyšlo na sto percent. Rovnakú radosť zažil už o deň neskôr 6. 2. 2025 aj piatkový výherca z Košického kraja. Ten sa rozhodol pre odlišný prístup a vsadil na náhodný výber čísel. Rovnako ako štvrtkový výherca

vyplnil tri stĺpce na jeden ťah v hodnote 4,50 eura. Aj v tomto prípade sa ukázalo, že aj náhoda má v lotérii svoje miesto. Hráč síce neuhádol ani jedno číslo, no aj tak bol úspešný. Vo VŠETKO ALEBO NIČ totiž získate hlavnú výhru aj v prípade, že nič neuhádnate.

Tretia veľká výhra padla v nedeľu 8. 2. 2026 v Bratislavskom kraji. Tento hráč zvolil číselnú kombináciu vlastných čísel, vyplnil jeden stĺpec a rozhodol sa pre stávku na 12 žrebovaní vopred. Za tiket zaplatil 18 eur. Práve v jednom z predplatených žrebovaní sa mu podarilo uhádnuť všetky vyžrebované čísla, čo mu zabezpečilo maximálnu možnú výhru 100 000 eur. Tento príklad opäť potvrdzuje, že aj dlhodobejšie hranie a predplatené žrebovania môžu viesť k veľkému úspechu.



Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ je založená na jednoduchom a prehľadnom princípe. Úlohou hráčov je vybrať si 11 čísel z číselného radu od 1 po 22. Tí, ktorí uhádnu všetkých 11 vyžrebovaných

čísel, môžu získať hlavnú výhru vo výške až 100 000 eur. Rovnakú výhru však majú šancu získať aj hráči, ktorí netrafia ani jedno číslo – ide o výhru v 8. poradí. Práve tento unikátny princíp robí z hry VŠETKO ALEBO NIČ výnimočnú a medzi hráčmi mimoriadne obľúbenú. Žrebovanie sa uskutočňuje spravidla každý deň o 18:00, vďaka čomu máte stále novú šancu na výhru. Šťastie čaká možno aj na vás. Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOsu po celom Slovensku – na poštách, v trafíkách či na vybraných čerpacích staniách. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Ak ešte nehráte online a zaregistrujete sa teraz na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk), získate bonus až do výšky 20 €, ktorý môžete použiť na svoje prvé stávky. Registrovať sa môžete aj cez tento QR kód:



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

## Riadková inzercia

### 1 AUTO-MOTO

### 2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim továrenskú traktor. Tel. 0949 350 195

»Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Babetta/Simson/Pionier/Stadion aj iné... 0949 371 361

### 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

»Predám šatníkovú skriňu vhodnú do spálne a detskej izby. Farba: kombinácia svetlý a tmavý dub, je ako nová zachovalá, rozdelená na šatníkovú časť, kde sú zrkadlové dvere a šuplíky po stranách skrine a vo vnútri skrine. Treba vidieť. Rozmer: v: 2.06cm x š: 179,5cm. Vlastný odvoz. Cena: dohodou. TEL.: 0907 877 860

»Predám sektorovú obývaciu stenu kombinácia svetlo-hnedej farby, delená z troch nábytkových častí pod TV: dĺžka: 190cm a dve skrinky, jedna so sklom a druhá otvorená policová o rozmere: š: 80cm x v: 115cm. Vlastný odber, volať len vážny záujemca. TEL.: 0907 877 860

### 4 DOM A ZÁHRADA

### 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

»Predám vtáčiu kletku: v: 60 cm x š: 43,5cm. Vlastný odvoz. Cena: 20 EUR. TEL.: 0907 877 860

### 6 HOBBY A ŠPORT

### 7 DEŤOM

### 8 DARUJEM

### 9 ZOZNÁMENIE

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

### 0 RÔZNE

## Nominujte vaše živé dedičstvo

Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky vyhlásilo novú výzvu na predkladanie návrhov na zápis do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva (NKD) Slovenska a do Zoznamu najlepších spôsobov ochrany nehmotného kultúrneho dedičstva na Slovensku. Nominácie je možné predkladať do 15. apríla 2026. Celý proces súvisiaci s tvorbou obidvoch zoznamov koordinuje Slovenský ľudový umelecký kolektív a jeho pracovisko Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru.

Reprezentatívny zoznam nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska je súpisom významných prvkov a praktík nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. Zápis do reprezentatívneho zoznamu predstavuje ocenenie týchto mimoriadnych prvkov a praktík, ktoré sú uznávané spoločnosťami, komunitami a jednotlivcami a existujú v súlade s univerzálne prijatými princípmi ľudských práv, rovnosti, podpory a vzájomnej úcty medzi kultúrnymi spoločenstvami. Prvky jestvujú v súlade s prostredím a historickým ukotvením spoločenstiev a poskytujú im pocit kontinuity a identity. Zároveň podporujú kultúrnu rozmanitosť a tvorivosť.

### Prvky zapísané v Reprezentatívnom zozname NKD Slovenska

V Reprezentatívnom zozname NKD Slovenska je zapísané napríklad Spievanie na zore v Hrušove, Výzdoba ženského čilejkárskeho odevu, Volské záprahy na Sihlianskej

planine, Tradičné ovčiarstvo, Ručná sklárska výroba, Paličkováň čipka z Gemera, Železničné parné dedičstvo, Betlehemske hry na strednom Slovensku, Výšivka krivou ihlou z Detvy, Kyjatické hračky, Paličkováň babková čipka, Goralská kultúra, Črpkáky, Jánošíkovská tradícia, Skalický trdelník a mnoho ďalších pokladov.

Vytváranie Reprezentatívneho zoznamu NKD Slovenska predstavuje základný stupeň tvorby Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva ľudstva UNESCO.

### Zoznam najlepších spôsobov ochrany NKD na Slovensku

Zápis do Zoznamu najlepších spôsobov ochrany NKD na Slovensku predstavuje uznanie mimoriadnym programom, projektom a aktivitám, ktoré príkladným spôsobom podporujú ochranu a rozvoj nehmotného kultúrneho dedičstva, sú uznávané spoločnosťami, komunitami a jednotlivcami a pretrvávajú v súlade s univerzálne prijatými princípmi ľudských práv, rovnosti, podpory a vzájomnej úcty medzi kultúrnymi spoločenstvami. Zoznam najlepších spôsobov ochrany NKD na Slovensku je vysokým spoločenským ocenením a zároveň nástrojom na popularizáciu činnosti, ktoré smerujú ku komplexnej starostlivosti o prvky nehmotného kultúrneho dedičstva. Predstavuje základný stupeň tvorby Zoznamu vhodných spôsobov ochrany NKD na medzinárodnej úrovni.

Informácie poskytl **Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u**

» ren

## Chcete si podať riadkovú inzeráciu?

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 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 inzerácii 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 nahraďte písmena „BB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

## KOVOVÝROBA

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

OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

## EKOKANAL

**ČISTENIE A MONITORING KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ**

**NONSTOP** ☎ 0910 967 585  
0908 967 587

**ekokanal.sk**

## 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

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 45%

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

0948 012 507 • www.profikominy.sk

## PERGOLY A PRÍSTREŠKY



- S PEVNOU STRECHOU
- SO SKLOM
- S POLYKARBONÁTOM
- BIOKLIMATICKÉ
- NAKLÁPACIE LAMELY

### ZASKLENIE

rámový a bezrámový systém

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

**NOVINKA**  
VONKAJŠIE ŽALÚZIE NA OKNÁ

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



## Inzercia

# 0905 915 034

## SLOVREKLA

# VŠETKO PRE VÁŠ DOM

PORADENSTVO - ZAMERANIE - MONTÁŽ

## AKCIA - FEBRUÁR

Doprajte si nové žalúzie, roletky - dostanete montáž zadarmo plus servis okien od nás  
Pri objednaní interiérových dverí v tomto roku, zľava na dvere 15% a na montáž 20%  
Pri objednaní vchodových dverí v tomto roku - bezplatné zameranie, doprava a montáž iba 150€



IHNEĎ K ODBERU















Slovrekla s.r.o., Bernoláková 2, pod Novamed-om, BB  
pon-pia 8:00 - 16:00  
slovreklab@slovrekla.sk  
tel.: 048/416 2568, 0918 933 914

Okná  
Parapety

Žalúzie  
interiérové, exteriérové  
Sieťky

Vchodové dvere  
drevené, oceľové,  
plastové, hliníkové

Interiérové dvere  
obložkové zárubne  
pevné zárubne

Zasklievanie  
balkóny, terasy,  
zimné záhrady

Najčítanejšie  
regionálne  
noviny

REGION  
PRESS

# Dôležitá je prevencia aj zdravý životný štýl Svetový deň proti rakovine

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň proti rakovine. Venovaný je zvyšovaniu povedomia o jednom z najzávažnejších ochorení dnešnej doby a jeho cieľom je upozorniť na dôležitosť prevencie, včasného odhalenia choroby a možnosti liečby. Spomenúť treba, že onkologické ochorenia sú druhou najčastejšou príčinou úmrtí a na rakovinu na Slovensku každý rok zomrie približne 13 000 ľudí.

Odborníci poukazujú na to, že väčšina prípadov rakoviny vzniká v dôsledku životného štýlu a vonkajších vplyvov, ktoré dokážeme do veľkej miery ovplyvniť. Z tohto dôvodu má podľa nich prevencia nenahraditeľné miesto v boji proti tomuto ochoreniu.

## Rizikové faktory

„Medzi najvýznamnejšie rizikové faktory patrí fajčenie, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nadmerná konzumácia alkoholu, obezita, genetické predispozície, pôsobenie vírusov a infekcií, škodlivé chemické látky či radiácia,“ uvádzajú odborníci z odboru Podpory zdravia a výchovy k zdraviu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodávajú, že riziko vzniku onkologických ochorení sa výrazne zvyšuje pri dlhodobom nezdravom životnom štýle. „Hoci sa rakovina častejšie vyskytuje u ľudí v strednom a vyššom veku, prevencia je dôležitá v každom

období života. Osvojenie si zdravých stravovacích návykov, pravidelný pohyb a vyhýbanie sa škodlivým látkam majú pozitívny vplyv na zdravie už od detstva. Významnú úlohu zohráva aj očkovanie proti niektorým vírusom, ktoré môže znížiť riziko rakoviny pečene či rakoviny krčka maternice,“ zdôrazňujú odborníci.

## Odporúčania pre zdravý životný štýl

Podľa Európskeho kódexu proti rakovine medzi základné odporúčania pre zdravý životný štýl patria:

- Nefajčiť a neužívať tabak v žiadnej forme.
- Udržiavať si zdravú telesnú hmotnosť.
- Každý deň sa venovať pohybovej aktivite
- Stravujte sa zdravo – jedzte viac ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov.
- Obmedzte konzumáciu alkoholu a nezdravých potravín.
- Nevystavujte sa nadmernému slnečnému žiareniu a chráňte si pokožku.
- Dodržiavajte bezpečnostné pravidlá pri kontakte s chemickými a škodlivými látkami.
- Zúčastňujte sa preventívnych prehliadok a skríningových programov.
- U žien môže dojčenie znížiť riziko rakoviny prsníka; hormonálnu liečbu používajte len po odporúčaní lekára.
- Dajte sa zaočkovať proti hepatitíde typu B a vírusu HPV.

zdroj foto Ministerstvo zdravotníctva SR/Fb

## Prečo ísť na pravidelné preventívne vyšetrenia?

„Skríningové vyšetrenia dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, zachraňujú životy a sú dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravie,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a dodávajú, že skorý záchyt ochorenia pa-

cientovi dokáže zlepšiť možnosti liečby, znížiť jej záťaž na organizmus a významne znížiť riziko úmrtia v dôsledku ochorenia. „V rámci onkologického skríningu je dokonca možné zachytiť chorobné zmeny v tele ešte pred rozvojom rakoviny, a úspešnou liečbou zabrániť vzniku invazívneho nádorového ochorenia,“ prízvukujú odborníci.

» ren

**Jednoduchá administratívna práca** <<<<

**v B. Bystrici**  
na dohodu pre dôchodcov (aj invalidných)

**500,- eur čistá mesačná mzda**

☎ 0905 421 350

**BUKOVÉ brikety**

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

**AKCIA**

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

**ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm**

**NONSTOP SLUŽBA 0915 113 102**  
Rozvoz aj v sobotu

výhrevnosť: 19 MJ/kg  
popolnatosť: 1,3%

REGION PRESS

Inzerát, ktorý predáva

**0905 915 034**

**NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA**

0905 555 863

www.super-pozicka.eu

**Zateká Vám strecha?**

Spolahnite 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 €/m<sup>2</sup>
- Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

**STRECHAFAER, s.r.o.**  
Božik Peter  
0948 606 860

**DOVOZ NA ADRESU**

husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka

www.hydnashop.sk  
0905 207 059

**ŠTAHOVANIE**

prof. SÚVKA

B. Bystrica  
Dispečing SK - 0950 333 222  
www.stahovanie-profi.sk

**VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV**

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

**0,50 € za kus**

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

**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026**

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

**vždy v UTOROK v týchto termínoch:**  
17.3., 7.4., 28.4., 19.5., 9.6., 30.6., 11.8. 2026

**vždy v PIATOK v týchto termínoch:**  
20.3., 10.4., 1.5., 22.5., 12.6., 3.7., 14.8. 2026

Malachov ..... 9,00 hod.	V. Ľubietová..... 11,35 hod.
Horné Pršany-hostinec 9,30 hod.	Strelníky-h. zbroj... 11,50 hod.
V. Šalková..... 9,50 hod.	Medzibrod ..... 12,05 hod.
Nemce..... 10,05 hod.	Brusno ..... 12,20 hod.
Selce ..... 10,20 hod.	Nemecká-Coop ..... 12,35 hod.
Priečhod..... 10,35 hod.	Predajná ..... 12,50 hod.
Podkonice ..... 10,50 hod.	Valaská..... 13,05 hod.
Slov. Ľupča..... 11,05 hod.	Brezno-Tesco..... 13,20 hod.
Lučatin ..... 11,20 hod.	Čierny Balog ..... 13,35 hod.

☎ 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372  
VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372  
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Švinná 466

**ARBORISTIKA**

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

- Ošetrovanie stromov
- Výsadba a výrub stromov
- Istenie korún stromov
- Záhradnícke práce
- Orezávanie živých plotov

**stromy AZ**  
STAROSTLIVOSŤ O STROMY

0917 884 717 info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk

**TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE**

strechy - altánky - šalovanie schodov  
rekonštrukcie a opravy

☎ 0904 820 681

# Posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice

## Mrkva je chutná zelenina plná živín

V detstve nám hovorili, že ak budeme jesť veľa mrkvy, budeme mať silný zrak. Táto koreňová zelenina, ktorá je u nás dostupná počas celého roka, má však oveľa viac priaznivých účinkov na naše zdravie a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, mala by byť pevnou súčasťou nášho jedálnička. Jej výhodou je, že si ju môžeme doposťovať aj v našej záhrade.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Mrkva je podľa odborníkov veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín. Obsahuje minerálne látky, napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. No a pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú neskôr prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidačné účinky,“ popisuje

benefity tejto zdravej zeleniny a dodáva, že žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva MUDr. Šranková.

### PESTOVANIE

Mrkvu vysievame priamo na záhony, zvyčajne na jar, približne v marci až apríli.

#### Ako na to:

- Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlžovať.

- Potom ako mrkva vyklíči a rastlinky podrastú, môžete ich vytriediť či povytŕhať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 5 až 7 cm. Záhon nezabudnite zavlžovať.



Mrkvu si môžeme doposťovať aj v našej záhrade.

zdroj foto klimkín pixabay



Mrkvovalá šťava je plná vitamínov.

zdroj foto Couleur pixabay

MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a dodáva, že mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusu. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. „Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opalovanie,“ vytráťva odborníčka ďalšie



Upečte si netradičnú mrkvovalú tortu.

zdroj foto cakerawan pixabay

### Vedeli ste, že ...

...niektorí záhradkári vysievajú mrkvu už na jeseň? Mrkva potom na jar skôr vyklíči. V takomto prípade by mali ísť semiačka do zeme koncom novembra, kým pôda ešte nie je zamrznutá.

### ZBER A SKLADOVANIE

- Skoré odrody mrkvy zberáme približne 2 až 3 mesiace po výseve. Zber u neskorých kultivarov vykonávame od septembra do októbra. Mrkvu by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke: „Mrkvovalá vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyfahuje vlhkosť z koreňa,“ radia.

- Neskoré odrody mrkvy sú vhodné aj na dlhodobé skladovanie. Po vyťahnutí zeleniny z pôdy, odstránime vňať a korene očistíme od hliny. Následne pozbieranú zeleninu rozložíme a necháme chvíľu preschnúť na dobre vetranom, chladnom a suchom mieste. Potom ju preložíme do debien, môžeme zasypať pieskom a skladujeme v tmavej pivnici s možnosťou vetrania. Piesok treba počas skladovania občas mierne zvlhčiť.

### POUŽITIE

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom

stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

### Náš tip:

#### MRKVOVALÁ NÁTIERKA S OVSENYMI VLOČKAMI

##### Suroviny:

150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

##### Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nahrubo porúhame.
- Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.
- Do misky vložíme syr a vymiešame

ček cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škorica mletá

**Krém:** 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškového trstinového cukru

**Na ozdobenie:** posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne - výber je na vás, podľa vašej chute

##### Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame najemno.
- V miske vyšľaháme vajčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme vopred pridali prášok do pečiva.
- Cesto vylejeme na plech, ktorý sme vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút – podľa rúry.
- Kým sa koláč pečie, pripravíme krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémo-



Mrkva je súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto anestiev pixabay

ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami opečenými na suchej panvici.

#### MRKVOVALÁ HRNČEKOVÁ TORTA ČI KOLÁČ

##### Suroviny:

**Cesto:** 2 hrnčeka hladká múka, 1 hrn-

vý smotanový syr s práškovým cukrom.

- Upečený mrkvovalý koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechmi, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

## SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Tesár, klampiár, 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

**LEPŠIA SK**  
**PRÁCA**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE  
NOVÝCH  
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
do Nového Mesta  
nad Váhom

- 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

**IMBODY SPORT**

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

INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 905 333 832



## 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

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov  
a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,  
maximálna pridaná hodnota



Príďte si vyskúšať

**MATRIX**  
FITNESS & WELLNESS

Odborárska 1367/1,  
Nové Mesto nad Váhom  
Tel.: +421 948 287 336

**REGIONPRESS**

**ONLINE MARKETING**

INZERCIA



TLAČ



DISTRIBÚCIA



ONLINE



**BYSTRICKO  
BREZNIANSKO**  
0905 915 034  
mesik@regionpress.sk

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



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

**DAJTE O SEBE VEDIET'**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MOINT



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

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE  
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**



**Stannah**



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

**Stoličkový výťah Stannah:**  
**užívajte si svoj domov naplno**

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  
13.03.2026 a nie je platná s inými  
kampaniami alebo ponukami.

**0800 162 162**

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

**EXPERTI NA STRECHY**  
**POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

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

**OBHĽIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**UŽ OD 499 €**

**DARČEK ZADARMO  
4L HNOJIVA**

**galerica**  
**ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU**

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIAŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

**OBYTNÉ KONTAJNERY  
a UNIMOBUNKY** **SKLADOM**

- ✓ Záhradný domček
- ✓ Mobilná kancelária
- ✓ Sklad / Dielňa
- ✓ Sanitárny modul
- ✓ Predajný stánok

**Ceny už 2 599 €**

Počet kusov za aktuálnu cenu je obmedzený

- Pevná oceľová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

**DOPRAVA  
ZADARMO**  
po celom Slovensku  
v demonte

**0949 444 033**

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

**PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA**



info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Mobil: 0900 131 131



Spolufinancovaná  
Európskym ústredím

**POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE**

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

**DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

**4790€\***

\*platí pre verziu 10kw

**...nečakajte kým zdražieme**

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHĽIADKU**



- 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

