

PRIEVIDZSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Udržujte vlhkosť vzduchu na zdravej úrovni

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) upozorňujú na dôležitosť správnej vlhkosti vzduchu v našej domácnosti. „Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60%,“ zdôrazňujú.

Pozor na suchý vzduch

Suchý vzduch podľa nich vysušuje sliznice očí, čo môže spôsobiť rezanie, štipanie očí a pocit suchého oka. Dochádza aj k vysušovaniu dýchacích ciest a narušeniu ich prirodzenej vlhkosti. To môže spôsobiť opuch sliznice so zvýšenou produkciou hlienu. „Dôsledkom je zvýšená chorobnosť, opakované zápaly očných spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ, dokonca aj zhoršenie symptómov astmy a alergií. K celkovým prejavom patria únava, bolesti hlavy, hrdla,“ približujú odborníci a dodávajú, že suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, pričom problémom je predovšetkým vo vykurovacom období, kedy sa najmä panelové a podkrovné byty nadmieru prehrievajú.

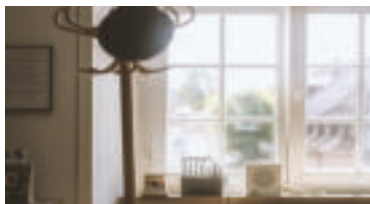
Vysoká vlhkosť vzduchu je riziková

V prípade vlhkého vzduchu platí, že ak sa nevymentí za čerstvý, suchší, stúpa riziko, že sa vytvorí plesneň. Rizikovejšie časti domácnosti sú kúpeľňa a kuchyňa, pretože je tam vyššia vlhkosť. „Kondenzácia pary a vlhkosť na povrchoch sú prítomné oveľa významnejšie pre rozvoj plesní ako relatívna vlhkosť vzduchu. Treba mať na pamäti,

že varenie, sušenie bielizne či sprchovanie zvyšujú vlhkosť vzduchu,“ objasňujú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú: „Plesne v byte sú závažný problém pre zdravie ľudí, pretože môžu byť zdrojom toxických látok (mykotoxínov). Spóry plesní podporujú vznik a zhoršujú priebeh astmy a alergických ochorení. Niektoré druhy vyvolávajú aj časté zápaly dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky (plesňový zápach), ktoré poškodzujú sliznice dýchacích ciest, spôsobujú dráždenie očí, nosa, dráždia v krku. Priamym kontaktom s plesňami môže dôjsť k ochoreniam kože (ekzémy, plesne). Dlhodobá prítomnosť plesní v priestoroch bytu môže spôsobiť chronickú precitlivosť organizmu.“

Vznikom plesní by sme mali podľa odborníkov predchádzať - a to najmä krátkym a intenzívnym vetraním. Keďže plesne sa objavujú v súvislosti s vlhkým bytom, musí sa v prvom rade odstrániť táto príčina. Potrebnejšie je, aby sme okno otvorili pri všetkých činnostiach, pri ktorých sa tvorí vlhký vzduch.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj Bertszpixabay

SOŠ Nováky ponúka na prenájom

nebytové priestory o celkovej výmere

152,32 m².

Bližšie informácie nájdete na webovej stránke

www.sosnovaky.sk, na úradnej tabuli TSK a na telefónnom čísle 046/546 13 10.

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

LACNÉ UBYTOVANIE
ubytovňa Zem. Kostolany od 8€/os.
0918 997 888

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026
Viac info str. 5

DOVOZ NA ADRESU
husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

STAVEBNÁ FIRMA DUNO Vy snívate, my realizujeme...

Ponúka

- ✓ Kompletne rekonštrukcie bytov, domov a bytových jadier
- ✓ Obklady, dlažby
- ✓ Sadrokartóny
- ✓ Plávajúce podlahy a iné dohodu

Poskytujeme aj poradenské služby.

0915 522 933

ZG ŽALÚZIE CIBULA

Malé Uherce 038 740 1460
Prievidza 0915 865 543

-25% ZĽAVA
Platnosť do 30.4.2026

NA VONKAJŠIE TIENENIE

info@zaluzie-cibula.sk
www.zaluzie-cibula.sk

EKO KANAL
ČISTENIE A MONITORING KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ

NONSTOP 0910 967 585
0908 967 587

ekokanal.sk

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu
- Pílenie stromov
- Čistenie fasád, striech
- Renovácie hrobov, nápisov

0902 266 147

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

statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo
stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez projekt po realizáciu stavby, úkony s pozemkami ...

Ing. Dušan Homola súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinier
znalec v odbore stavebníctvo odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľností

Privat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551
Office: Košovská 11B, Prievidza
mobil: 0905 288 104
e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

PRIEVIDZSKO

EV 6222/24

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

Rokník III, rok 2026

Redakcia: Matice slovenskej 335/8
(budova B05 Prievídz, zblku SÚC, poschodí)
PRIEVIDZA
prievidzsko@regionpress.sk

INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (40.150 domácností)

párny týždeň:
Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč, Prievídza, Handlová, Bojnice, Bystričany, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolné Vestenice, Horná Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany, Nitrica, Nováky, Opatovce nad Nitrou, Radobica, Osľany, Sútovcy, Zemianske Kostolany

nepárny týždeň:
Prievídza, Handlová, Bojnice, Čižet, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Polľusie, Poruba, Pravenc, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRĽANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDZSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VI-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	

Spúšťajú nový podcast o štúdiu

Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti spúšťa nový podcast Veda na dosah s podtitulom „o štúdiu“, ktorý má pomôcť žiakom, študentom aj rodičom zorientovať sa v možnostiach štúdia vo vedeckých odboroch na Slovensku. Podcast sa zameriava na témy vedy, štúdia a vzdelávania a prináša praktické rady, zrozumiteľné vysvetlenia a odpovede na otázky, ktoré mladí ľudia často riešia.

Cieľom podcastu je pomôcť poslucháčom lepšie sa zorientovať v možnostiach štúdia, najmä STEM odborov, v systéme vzdelávania a v rozhodnutiach, ktoré môžu zásadne ovplyvniť ich ďalšie smerovanie. „Prostredníctvom zaujímavých tém a rozhovorov s hosťami z vedeckej, školskej či podnikateľskej obce chceme poskytnúť mladým ľuďom a ich rodičom praktického sprievodcu, ako, kde a prečo študovať vedecké a technické odbory, kde sa uplatnia ich absolventi a akú pridanú hodnotu majú STEM zručnosti na pracovnom trhu či pre celú spoločnosť,“ uviedla riaditeľka Národného centra pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti Štefánia Bartošová. Podcast môže byť zároveň praktickým sprievodcom aj pre rodičov a zdrojom informácií pre učiteľov.

Podcast Veda na dosah – o štúdiu je súčasťou dlhodobej snahy CVTI SR sprístupňovať informácie o vzdelávaní, vede a štú-

diu modernou formou. Snahou je priniesť viac praktických rád pre žiakov a študentov, ktoré sa týkajú napríklad výberu škôl, štúdia a možností študentského pobytu v zahraničí, kariérnych rád, uplatnenia v STEM odboroch orientovaných na vedu, technológiu, matematiku a inžinierstvo.

Nový podcast nadväzuje na vybudovanú značku Veda na dosah, pod ktorou vychádza podcast pre širokú, ale aj odbornú verejnosť, kde sú hosťami vedci, odborníci z rôznych vedeckých oblastí či ocenení študenti. CVTI SR tiež prevádzkuje vedecko-popularizačný portál VEDA NA DOSAH, ktorý prináša aktuálne informácie, rozhovory a zaujímavosti zo sveta vedy a výskumu.

Nový podcast bude možné si vypočuť na webovej stránke vedanadosah.sk



zdroj foto CVTI SR

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text 51 až 100 znakov 2 €
• Text 101 až 150 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 - 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 nahraďte písmena „PD“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Za účelom rozšírenia zbierky kúpim starú motoriku značky ?z jawa typ 125 175 250 350 starého pioniera simsona moped stadion babetu aj pokazené dlho odstavené prípadne diely som zberateľ platím ihneď tel. 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim továrenský traktor. Tel. 0949 350 195
» Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Babetta/Simson/Pionier/Stadion aj iné... 0949 371 361

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
0905 555 863
www.super-pozicka.eu

Záhradná fólia na foliovníky

0905 140 156 www.topfolia.sk

HÖRMANN

GARÁŽOVÉ BRÁNY VCHODOVÉ DVERE POHONY BRÁN

AKCIA -30%*

*na vybrané druhy tovaru

JatIF spol. s r.o. PRIEVIDZA

0902 905 555 www.jatif.sk jatif@jatif.sk

GEO Mark s.r.o. **G. Švéniho 6 Prievídza**

Geodetické práce:

- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytýčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

Objednávky:

- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: geomark@geomark.sk

VYŤAŽENÁ KRÍŽOVATKA V PRIEVIDZI PREJDE REKONŠTRUKCIOU

Na rokovaní Zastupiteľstva Trenčianskeho samosprávneho kraja (TSK) dňa 26. januára 2026 sme odsúhlasili uzatvorenie Zmluvy o združení medzi TSK, Správou ciest TSK a Mestom Prievídza za účelom realizácie stavby: „**Rekonštrukcia kruhovej križovatky na ceste III/1774 v Prievídzi**“. Ide o križovatku priamo v centre nášho okresného mesta.

Krajská cesta III/1774 je dôležitá komunikácia v Prievídzi a je významnou dopravnou spojnicou s Bojniciami. Mesto Prievídza je vlastníkom miestnej komunikácie a chodníka nachádzajúceho sa pri krajskej ceste III/1774. Na križovatke sa teda pretínajú mestská a krajská cesta. Predmetná križovatka je enormne dopravné vyťažovaná a vôbec nevyhovuje aktuálnym požiadavkám na kapacitu a bezpečnosť dopravy.

Som rád, že sa TSK a mesto Prievídza zhodli na potrebe spoločnej investície do rekonštrukcie križovatky s cieľom zvýšenia bezpečnosti cestnej premávky v tomto úseku, zníženia rizika dopravných kolízií a zlepšenia prejazdnosti križovatky.

Ako bude spolupráca vyzeráť?

SC TSK vloží do spoločnej investície 400 000€, bude stavebníkom, zabezpečí výber zhotoviteľa diela a zabezpečí výkon stavebného dozoru. Mesto Prievídza vloží do investície viac ako 200-tisíc €. Aktivity budú vyvíjané v prípade zabezpečených rozpočtových prostriedkov. Predpoklad realizácie je naplánovaný už na tento rok.

Pravidelne prinášam informácie z Trenčianskeho kraja. Riešim podnety a témy z nášho regiónu na póde TSK. Ak máte otázky, neváhajte ma kontaktovať: michaldureje@gmail.com

Mgr. Michal Ďureje, PhD.
poslanec Trenčianskeho samosprávneho kraja

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

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

INZERCIA
0905 719 148

Zateká Vám strecha? Spôľahnite 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.
Božík Peter
0948 606 860



Sa oplatí.



-38 %

2.99
4.89

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kosti



CENOVÝ HIT

3.49

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

**NAJLACNEJŠIA*
DLHÁ VESTA**
vo svojej kategórii

*Porovnanie podľa značky HUGO BOSS, HUGO BOSS, HUGO BOSS



esmara
Dámska dlhá vesta
kus
vodu odpudzujúca

**UŠETRITE*
-13 %**

12.99

*Výpočet na základe ceny 14,99 € za kus s 2,70 € za dopravu



aj online

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*
-50 %** 3 kg
1 kg iba
1.00 €

2.99
Pomaranče
3 kg balenie

*Najnižšia jednorázová cena
v porovnaní s predchádzajúcimi
a nasledujúcimi obdobiami

Tamí
Trvanlivé
mlieko
1 l
1,5 % tuku



**6 + 6
ZADARMO**



0.45*
0.89**

*Cena za liter pri kúpe 12 literov = 0,45 €
**Cena za liter pri kúpe 1 litera = 0,89 €
Cena za 12 literov = 1,07 €



**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 liter pri kúpe 12 literov = 0,33 €
**Cena za liter pri kúpe 1 litera = 0,66 €
Cena za 12 literov = 1,08 €



**Kombinujte
tubovoľne**

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

**UŠETRITE*
-57 %**

5.49

*Ušetrilo sa porovnaním s predchádzajúcimi obdobiami



**50
praní**

**1 pranie
iba 0,30**

**UŠETRITE*
-60 %**

14.99

*Ušetrilo sa porovnaním s predchádzajúcimi obdobiami



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

*Porovnanie podľa systému 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 zások. Ochyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňovníka. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na **www.lidl.sk**

CENOVÁ PONUKA ZDARMA

VÝROBA A MONTÁŽ PRÍSTREŠKOV



POLAS

0907 195 624
polasepolas.sk
www.polas.sk

NÁVRH A ZAMERANIE NA MIERU

13-0029

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

37-033

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT



Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399

0905 355 145

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 45%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

46-0004-1

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE +421 905 719 148

LEPŠIAPRÁCA^{SK}

PONUKA STAVEBNÝCH PRÁČ

Prerábky bytov a domov
Sadrokartón, maľovanie
Bytové jadrá
Murárske, búracie, vodárenské, elektrifikárske práce
Zateplenie rodinných domov a budov

0948 975 710

13-0070

Z+Z PARKETY

INTERIÉROVÉ DVERE

S kupónom DARČEK PRE KAŽDÉHO pri nákupe nad 100€.

Tento inzerát slúži ako kupón k darčeku.

Laminátové podlahy

široký výber vodeodolných, laminátových, kompozitných a vinylových podláh a príslušenstva

vybraným dekórom podložka a lišta len za 1 cent

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA

Interiérové dvere so zárubňou

kľučka k tomu len za 1 €

(Neplatí pre už akciový tovar!)

-25%

Akciové komplety dverí kľučka len za polovicu!

už od **149 €**

(dvere + zárubňa)

DODANIE DVERÍ UŽ DO TÝŽDŇA

Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA
tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

13-0010

BRIGÁDA HĽADÁME SPOLAHLIVÝCH DORUČOVATEĽOV V TEJTO LOKALITE:

Diviacka Nová Ves, Nováky, Kamenec pod Vtáčnikom, Lehota pod Vtáčnikom, Nedožery - Brezany, Nitrianske Rudno, Prievidza - Žabník, Prievidza - Kopanice

VAŠE VÝHODY:

- Materiál dovezieme až k Vám domov
- Pracujete v mieste bydliska
- Rozsah pracovného času je len na vzájomnej dohode
- Čas na prácu počas dňa si zadeľujete sami
- Práca v pravidelných termínoch

V PRÍPADE ZÁUJMU NÁS KONTAKTUJTE:

☎ +421 918 348 125 ✉ pobocka.trencin@cromwell.sk

Práca na 1/2 úväzok - základná zložka mzdy 457,50 €/mesiac alebo
Práca na 1/4 úväzok - základná zložka mzdy 228,75 €/mesiac

Suma základnej zložky predstavuje minimálny mzdový nárok, celková brutto mzda pozostáva ďalej z variabilnej zložky, ktorej výška závisí len od Vašej výkonnosti. A MÁME PRE VÁS AJ INÉ ZAUJÍMAVÉ PRACOVNÉ PONUKY.

www.cromwell.sk

Cromwell Post

49-0004

				1		
S		5	4	7	8	3
U	6			3	5	
D						7
		2			8	6
O	1					
K		6			5	3
U		8	1			4
		3		6	2	8

					7	9	
S		9					
U	3		6				
D	7		8		9	1	
	8	5			2	6	
O		3	7			5	8
K		8		6			3
U	5			9		8	
	2	6					

	5					1	4
S					6		
U		1					3
D	6					2	1
	7			6	3	8	5
O	1	8	4		2		6
K		4	2		8		
U	5						
						4	8

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 tím 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 Pelošjan 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.

» ren

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

0950 266 604

ZDARMA pre seniorov

Oprava komínů GRÁTIS

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLŔOVÝCH STRECH >>> na KÍÚČ <<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

STRECHY MONTÁŽ VÝMENA

- Plech. škridla, šindel'
- Výmena krovvov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

0948 107 877

0905 719 148

EL-FIN

GARÁŽOVÉ BRÁNY

www.EL-FIN.sk

0902 604 343

INZERCIA

0905 719 148

Príprava a realizácia online kampaní

Kompletná výroba web stránok

VŠETKO na jednom mieste

+421 905 719 148 prievdzsko@regionpress.sk

27. februára 1933

bol založený požiar v nemeckom parlamente Reichstagu, ktorý využili nacisti na zatýkanie komunistov

Výročia a udalosti

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk

0,50 € za kus

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

vždy v PIATOK v týchto termínoch:

6.3., 27.3., 17.4., 8.5., 29.5., 19.6., 10.7., 21.8. 2026

vždy v SOBOTU v týchto termínoch:

7.3., 28.3., 18.4., 9.5., 30.5., 20.6., 11.7., 22.8. 2026

vždy v STREDU v týchto termínoch:

11.3., 1.4., 22.4., 13.5., 3.6., 24.6., 15.7., 26.8. 2026

Velká Čausa 9,00 hod.	Lutila 11,40 hod.	Liesňany 9,15 hod.	Kocurany 12,20 hod.	Hradište 9,00 hod.	Kamenec p/V 12,30 hod.
Malá Čausa 9,15 hod.	Lovčica 11,55 hod.	Rudn. Lehota-Coop . 9,30 hod.	Kanianka 12,40 hod.	Skačany 9,15 hod.	Zem. Kostolány ... 12,45 hod.
Lipník 9,30 hod.	Prestavky 12,20 hod.	Kostolná Ves 9,45 hod.	Poruba 13,00 hod.	Veľké Bielice-KD... 9,30 hod.	Lehota p/V-KD ... 13,05 hod.
Chrenovec 9,45 hod.	Horná Trnávka ... 12,35 hod.	Seč 10,00 hod.	Lazany 13,20 hod.	Brodzany-kostol ... 9,45 hod.	Koš 13,20 hod.
Jalovec 10,00 hod.	Horná Žďaňa 12,50 hod.	Šútovce-Coop 10,20 hod.	Nedožery - Brezany 13,40 hod.	M. Kršteňany 10,05 hod.	Sebedražie 13,35 hod.
Ráztočno 10,15 hod.	Dolná Žďaňa 13,05 hod.	Nitrianske Rudno . 10,35 hod.	Polusvie 14,00 hod.	V. Kršteňany 10,20 hod.	Cigel' 13,50 hod.
Handlová-Lidl 10,30 hod.	Dolná Trnávka 13,20 hod.	Ješkova Ves 10,50 hod.	Pravenec 14,20 hod.	Veľké Uherce 10,40 hod.	V. Lehôtka-hasiči . 14,10 hod.
Jánová Lehota ... 10,50 hod.	Lovča 13,35 hod.	Diviaky 11,10 hod.	Nitrianske Pravno. 14,40 hod.	Kolačno 10,55 hod.	Malá Lehôtka-KD.. 14,25 hod.
Kosorín 11,05 hod.	Hliník nad Hronom 13,50 hod.	Diviacka Nová Ves. 11,35 hod.	Malinová 15,00 hod.	Horná Ves 11,10 hod.	Hradec-Coop 14,40 hod.
Slaská 11,20 hod.	Žarnovica-Tesco ... 14,30 hod.	Opatovce n/Nitrou 12,00 hod.		Radobica 11,25 hod.	Nitr. Sučany-nám. . 15,10 hod.
				Oslany-kostol..... 11,45 hod.	Nitrica 15,25 hod.
				Čereňany-tržnica .. 12,00 hod.	Horné Vestenice-KD 15,40 hod.
				Bystričany 12,15 hod.	D. Vestenice-nám. . 15,55 hod.

0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 >> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút << Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

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

HECHT[®]
špecialista na záhradu

PRIEVIDZA >>>

LETISKOVÁ 20, 971 01

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



2400 W

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

**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"

**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 HMŔT

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
Powered**

**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

**dlžka 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



príkion 750 W
max. Ø strihu 24 mm

pracovná / celková
dlžka lišty 51 / 59 cm
hmotnosť 5 kg

**dlžka
2,35-2,8 m**

~~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 cm³
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 cm³
rýchlosť vzduchu 275 km/h
objem vzduchu 14,4 m³/min

~~229,99 €**~~

189,99 €*

VIBRAČNÁ DOSKA

HECHT 1111



objem 196 cm³
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

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK




Všetko
alebo nič



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

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 roztrhlo 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 neuhádnete.

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 trafikách či na vybraných čerpacích staniaciach. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky 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, 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!

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.
- Udržať sa v 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 skriningových programov.
- U žien môže dojčenie znižovať 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?

„Skriningové 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 skriningu je dokonca možné zachytiť chorobné zmeny v tele ešte pred rozvojom rakoviny, a úspešnou liečbou zabrániť vzniku invazívneho nádorového ochorenia,“ prízvukujú odborníci.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Nového Mesta nad Váhom



Príďte si vyskúšať

MATRIX
FITNESS & WELLNESS

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

- 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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262

+421 905 333 832





Stabilná práca s úsmevom? Pod' do Haleon!

Sme svetovo uznávaná spoločnosť v oblasti spotrebiteľskej zdravotnej starostlivosti s inovatívnym záväzkom 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

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 dopestovať 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 nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné 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 zavlažovať.

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



Mrkvu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto klimkin pixabay

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:

MRKVOVÁ NÁTIERKA S OVSEŇMI 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 postrúhame.
- 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-



Mrkвовá 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 vírusom. 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,“ vyratúva odborníčka ďalšie

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: „Mrkвовá vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa,“ radia.

- Neskoré odrody mrkvy sú vhodné aj na dlhodobé skladovanie. Po vyťahnutí zeleniny z pôdy, odstránime vňať a korene očistíme od hlíny. Následne pozbiernú 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



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.

MRKVOVÁ HRNČEKOVÁ TORTA ČI KOLÁČ

Suroviny:

Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrn-

vý smotanový syr s práškovým cukrom.

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



Upečte si netradičnú mrkвовú tortu.

zdroj foto cakerawan pixabay



MESTO PRIEVIDZA INFORMUJE

Park v Hradci s novou víziou – viac zelene a priestoru pre ľudí

Mesto Prievidza má do budúcnosti zámer postupne skvalitniť verejný park v časti Hradec. Pripravený návrh revitalizácie počíta s citlivými úpravami, ktoré by zachovali existujúce športové a detské prvky, posilnili zeleň a vytvorili kvalitnejší priestor na oddych aj stretávanie sa.

Mesto Prievidza má spracovaný návrh, ktorý načrtáva možné budúce zmeny verejného parku v Hradci. „Ide o verejne prístupný park, ktorý dnes síce ponúka ihrisko, detské prvky, workoutovú zostavu aj priestor pre kultúrne podujatia, no veľká časť jeho plochy zostáva nevyužitá. Pôvodné asfaltové chodníky sú miestami poškodené, mobiliár je opotrebovaný a zatravnené plochy dnes nenapĺňajú svoj potenciál,“ uviedla primátorka Katarína Macháčková.

Citlivý prístup namiesto radikálnych zmien

„Plánovaná revitalizácia parku v Hradci stavia na citlivom a konzervatívnom prístupe. Nejde o radikálnu prestavbu, ale o premyslené zlepšenie existujúceho stavu s dôrazom na rešpektovanie prírody a zachovanie funkčných prvkov, ktoré obyvatelia už dnes využívajú,“ vysvetlila architektka mesta Zuzana Hlinková.

Cieľom je minimalizovať zásahy do krajiny, podporiť ekologickú stabilitu územia a zároveň vytvoriť príjemný, prehľadný a bezpečný priestor na šport, oddych aj komunitné stretávanie. Zachované zostane multifunkčné ihrisko určené na futbal, volejbal a basketbal, ako aj workoutová zostava na cvičenie s vlastnou váhou a detské ihrisko. Tieto prvky budú doplnené o nové pobytové schody, ktoré budú slúžiť nielen na sedenie, ale aj ako prirodzená tribúna pri športových zápasoch či kultúrnych podujatiach. Jestvujúce pódium pri ihrisku prejde rekonštrukciou, aby mohlo aj naďalej slúžiť ako zázemie pre lokálne akcie, vystúpenia a stretnutia miestnych obyvateľov.

Architektonická štúdia ukazuje potenciál územia

Výraznou zmenou prejde pobytová a rekreačná časť parku. Nová výsadba lúčnych spoločenstiev, trvkových záhonov a krovín zvýši ekologickú hodnotu priestoru, prispeje k zadržiavaniu a filtrácii zrážkových vôd a pomôže zmiernovať prehrievanie územia počas horúcich dní. Centrálna časť parku získa terasovité pobytové schody a drevené posedenia, ktoré vytvoria ideálne podmienky na oddych, neformálne stretnutia aj skupinové cvičenia v exteriéri. Lavičky a odpadkové koše budú rovnomerne rozmiestnené po celom parku.

„Dôležitým prvkom návrhu je aj dôraz na udržateľné materiály. Spevnené plochy budú realizované

z prírodných povrchov – hlavné chodníky z kamennej dlažby, vedľajšie trasy z mláto alebo mechanicky spevneného kameniva, ktoré zachová vodopriepustnosť a prirodzený charakter parku. Mobiliár a architektonické prvky budú vyhotovené prednostne z dreva, betónu a kovu, teda z materiálov s dlhou životnosťou a možnosťou recyklácie,“ priblížila Hlinková.

Detské zóny zostanú stabilným a bezpečným prvkom parku, doplnené o piknikové stoly a sedenia pre rodičov. Jednotlivé časti parku budú prepojené zeleňou, lúčnymi trávnikmi a novými úsekmi chodníkov, ktoré prirodzene nadviažu na existujúcu komunikačnú kostru. Zlepšená prichodnosť a orientácia v priestore umožnia plynulý pohyb chodcov, rodičov s kočíkmi, detí na odrážadlách aj cyklistov.

„Je pre nás dôležité, aby obyvatelia všetkých mestských častí cítili, že sa na nich myslí a že mesto vníma ich potreby a podnety. Aj takéto návrhy ukazujú smer, akým chceme verejné priestory postupne rozvíjať – citlivo, s rešpektom k tomu, čo už funguje, a s dôrazom na kvalitné prostredie pre každodenný život a oddych,“ uzavrela primátorka.



Staňte sa súčasťou Kvetinového trhu v Prievidzi!

Námestie slobody sa na konci apríla opäť premení na rozkvetnuté centrum jari. Mesto Prievidza pripravuje druhý ročník Kvetinového trhu, ktorý sa tento rok uskutoční počas dvoch dní – 29. a 30. apríla 2026. Podujatie ponúkne bohatšiu skladbu predajcov, sprievodný program aj odborné aktivity a je otvorené všetkým, ktorí chcú predstaviť svoju tvorbu a produkty širokej verejnosti.

„Po pozitívnych ohlasoch z minulého ročníka sme sa rozhodli Kvetinový trh rozšíriť tak, aby ponúkol ešte viac príležitostí pre predajcov aj návštevníkov. Chceme vytvoriť podujatie, ktoré bude oslavou jari, kreativity a lokálnej produkcie,“ uviedla primátorka mesta Katarína Macháčková.

Bohatá ponuka pre každého návštevníka

Kvetinový trh prinesie pestrú ponuku kvetov, sadenic, kríkov, záhradníckeho sortimentu a kvetinových dekorácií. Súčasťou podujatia bude aj stánok s ukázkami viazania kvetov, tvorby dekorácií a odborným poradenstvom zameraným na pestovanie, starostlivosť a uskladňovanie rastlín. Priestor dostanú aj predajcovia remeselných a handmade výrobkov, ako je keramika či textilné dekorácie, ako aj lokálni výrobcovia ponúkajúci med, syry, koreniny a ďalší prebytkový tovar.

Neodmysliteľnou súčasťou trhu bude drobné občerstvenie na priamu konzumáciu – koláče, cukrovinky a nápoje – a kultúrny program, ktorý sa odohrá na pódii priamo na námestí. Podujatie je koncipované ako oslava príchodu mája, obdobia, keď oživa príroda aj mestský verejný priestor a zvyšuje sa turistický ruch.

Príležitosť pre predajcov

„Záujemcovia o predaj sa môžu už teraz prihlasovať prostredníctvom záväznej prihlášky, ktorá je spolu s pokynmi pre predajcov zverejnená na webovom sídle mesta. Termín na podanie prihlášok je do 10. apríla 2026, pričom predajné stánky zabezpečuje mesto Prievidza ako organizátor podujatia,“ informovala vedúca referátu obchodu a cestovného ruchu Ivona Vojtášová.

Viac informácií, prihlášky a podrobné podmienky účasti sú dostupné na stránke: <https://prievidza.sk/podnikatel/prilezitostne-trhy/>. Kvetinový trh tak ponúka jedinečnú príležitosť stať sa súčasťou jarnej atmosféry v centre mesta a predstaviť svoju produkciu stovkám návštevníkov.



HĽADÁME KOLEGOV

REFERENT STAVEBNÉHO PORIADKU

REFERENT PRE ÚZEMNÉ PLÁNOVANIE

REFERENT VÝSTAVBY

ZAMESTNANECKÉ BENEFITY

- + Dovoľenka 6 týždňov
- + 2 extra voľné dni (sick days) + 2 dni navyše podľa kolektívnej zmluvy
- + Odmeny za pracovné zásluhy pri životných a pracovných jubileách
- + Poskytnutie finančného príspevku na stravovanie a rekreácie

Všetky ponuky práce

NEINVAZÍVNA METÓDA ČISTENIA CIEV ZBAVUJE SENIOROV PRUDKÝCH VÝKYVOV KRVNÉHO TLAKU A ATEROSKLERÓZY!

Renomovaný nemecký kardiológ odhalil jednoduchý spôsob, ako odblokovať zúžené tepny.



„Som absolútne presvedčený, že každý si môže doma vyčistiť cievy a dožiť sa 100 rokov!“

Profesor Ralf Fitz je nemecký špecialista, známy svojimi nechirurgickými metódami boja proti ateroskleróze. Medzi pacientov profesora patria známi politici, herci a športovci.

Reportér: Pán profesor, prečo naše zdravie tak veľmi závisí od ciev?

PROFESOR FITZ: Najčastejšou príčinou smrti vo svete je **CHOROBA SRDCA A CIEV**. Hlavnou príčinou ich vzniku s vekom je **CHOLESTEROL**. Ukazuje sa, že cholesterol je najnebezpečnejšou látkou na našej planéte. Zabíja viac ľudí ako alkohol, nikotín a drogy dohromady! Keby sa cholesterol nehromadil v cievach, ľudia by sa pokojne mohli dožiť 120 rokov!

Tvrdíte, že čistenie ciev od nánosov cholesterolu môže seniorom predĺžiť život a stabilizovať krvný tlak?

Viem to! V súčasnosti v ambulancii odporúčame očistu ciev všetkým ľuďom nad 50 rokov (niekedy aj nad 40). U 9 z 10 ľudí sa krvný tlak normalizuje ihneď po vyčistení ciev!

Tak prečo o tom vie tak málo ľudí?

Žiaľ, tento jednoduchý spôsob normalizácie krvného tlaku tají chamtiví súkromní lekári a farmaceutické firmy. Je pre nich výhodné, ak sa človek lieči čo najdlhšie. Čistenie tepien od smrteľných usadenín je pritom jednoduché, lacné a veľmi rýchlo prináša citeľné zlepšenie vášho zdravia a pohody.

Zrejme ste zachránili život Anety, profesorky biológie na Berlínskej univerzite?

Skôr by som povedal, že sa zachránila, lebo sa rozhodla prečistiť si cievy. Po mesiaci táto žena napísala list našej klinike.



Aneta Hilker (75 rokov),

profesorka biológie z Berlína, ktorá donedávna trpela hypertenziou a pokročilou aterosklerózou.

Keď vám moja dcéra zavolala, bola som prakticky v bezvedomí kvôli obrovskému tlaku, ktorý nedokázali znížiť ani lieky. Bola som v predinfarktovom stave. Potom moja dcéra zavolala na vašu kliniku. Začala som užívať prípravok, ktorý ste nám poslali. Už po jednom dni som sa cítila lepšie. Pred týždňom som absolvovala testy v nemocnici. Keď mi užasnutý lekár povedal, že som „na svoj vek príliš zdravá“, bola som nesmierne šťastná. Pred pár mesiacmi som bola jednou nohou v hrobe. Ďakujem veľmi pekne!

Podľa toho, čo vieme, kúpa vami odporúčaného prípravku na samočistenie ciev v lekární je na hranici nemožného.

Prípravok sa vyrába v malých, limitovaných sériách hlavne v Japonsku a na objednávku niekoľkých západných súkromných kliník, vrátane našej. Preto nie je dostupný v lekárnach. Našťastie, TERAZ SI MÔŽE TENTO PRÍPRAVOK OBJEDNAŤ KAŽDÝ. Stačí zavolať.

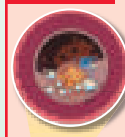
Neinvazívna metóda čistenia tepien pre dôchodcov a ľudí s hypertenziou

Najdôležitejšou zložkou prípravku sú takzvané **fytoaktívne molekuly**, ktoré sú schopné rozkladať nečistoty a usadeniny nahromadené v cievach.

Fytoaktívne molekuly objavili japonskí vedci. Japonci pred niekoľkými desaťročiami zistili, aké dôležité je čistiť cievy. V roku 1965 krajina spustila program „Spoločne pre dlhovekosť“, ktorého cieľom je vzdelávať ľudí o aktivitách, ktoré môžu predĺžiť dĺžku života. Čistenie ciev je tam napísané ako samostatný bod. Japonsko drží rekord v priemernej dĺžke života.

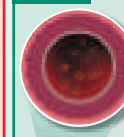
Tu je návod, ako receptúra na čistenie tepien s fytoaktívnymi molekulami ovplyvňuje vaše zdravie:

PRED KÚROU

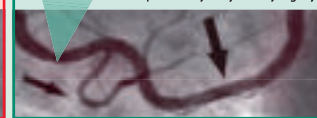
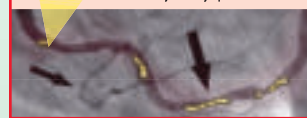


Fotografia vľavo ukazuje stenózu pravej koronárnej artérie u 66-ročného muža, diagnostikovaná invazívnou koronárnou angiografiou. Existuje významná proximálna stenóza spôsobená kalcifikovaným plakom, ktorý blokuje prietok krvi.

PO KÚRE



Na fotografii vpravo vidíme vyčistenú pravú koronárnu tepnu bez stôp kalcifikovaného aterosklerotického plátu u toho istého pacienta po 1 mesiaci kúry. Neexistujú žiadne smrteľné usadeniny cholesterolu. Krv voľne prúdi a oksyduje všetky orgány.



ČISTÍ A REGENERUJE CIEVY

Po mesiaci kúry sú tepny vyčistené a elastické ako u ľudí vo veku 25-30 rokov. Krvný tlak sa normalizuje, skoky krvného tlaku ustupujú, pocit únavy a ospalosti mizne, rany a rezné rany sa hoja rýchlejšie.



REGENERUJE VNÚTORNÉ ORGÁNY A KLBY

Po štádiu čistenia ciev začína obnova vnútorných orgánov. Keď arteriálne blokády zmiznú, do orgánov a systémov sa dodáva čistá, oksyložená krv. V dôsledku toho sa zlepšuje ich fungovanie.



ROZPÚŠŤA PREBYTOČNÉ TUKOVÉ TKANIVO

Akonáhle sú vaše cievy vyčistené, vaša váha začne automaticky klesať. V priemere do 3 mesiacov po vyčistení tepien človek schudne 8-12 kg!



ZLEPŠUJE ZRAK

Prípravok podporuje obnovu mikrociev v očnom pozadí, čím sa zlepšuje a zostruje videnie.



OBNOVUJE POTENCIU U MUŽOV

Jedným z prekvapivých účinkov čistenia krvných ciev je, že muži už nemajú problém udržať erekciu.

A čo je najdôležitejšie, MÔŽETE SA DOŽIŤ DO 100 ROKOV – BEZ PREHLTANIA PRÁŠKOV.

VYUŽITE TÚTO PRÍLEŽITOSŤ SKÔR AKO KTKOĽVEK INÝ!

Prípravok s fytoaktívnymi časticami, ktorý vám prečistí žily a zbaví vás aterosklerózy za 1 mesiac, si môžete objednať na telefónnom čísle: **02/21 002 861**.

POZOR! Prípravok pošleme **ZDARMA!** ľuďom, ktorí to najviac potrebujú a zavolajte nám do 27.02.2026! Akcia platí pre prvých 100 osôb.

Všetko sa dozviete na telefónnom čísle:



02/21 002 861

(Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00; pravidelný miestny hovor).

Nákup je povolený LEN NA OSOBNÉ POUŽITIE.

Žiadame sprostredkovateľov, aby neodoberali produkt ľuďom, ktorí ho potrebujú! Zarábať peniaze na senioroch je neľudské a hanebné!

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred do

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

čujte.sk

Aplikácia Horskej
záchranej služby
s novinkami

www.cujte.sk

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

ZIMA PLNÁ ZLIAV

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 31,91 EUR 39,00 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 39,98 EUR 47,05 EUR

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

MEDIKA
EXPERT

Objednávajte
teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ 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



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
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
K INVOICIA**

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	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.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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



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

Ceny už 2 599 €

Počet kusov za akčiovú cenu je obmedzený

**DOPRAVA
ZADARMO**

po celom Slovensku
v demonte

- Pevná oceľová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

0949 444 033

www.virivkyonline.sk

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alibor 0900 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

4790€*

*platí po verzii 10kw

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- 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