

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 26 880 domácností

Rudolf Huliak je
**Strana
Vidieka**



Spustili webovú platformu Pozor medveď

V posledných rokoch dochádza na viacerých miestach Slovenska k častejšiemu výskytu medveďa hnedého v blízkosti obcí aj vo voľnej prírode. Štátni ochranári spustili webovú platformu Pozor medveď, ktorá má ľuďom priniesť dostupné informácie a tiež prispieť k zvýšeniu bezpečnosti obyvateľov a návštevníkov prírody.

„Cieľom tejto aktivity je zvýšiť bezpečnosť obyvateľov a návštevníkov prírody, zlepšiť koordináciu zášahových tímov a zároveň zabezpečiť systematický zber dát o pohybe jedincov medveďa hnedého na Slovensku. Hlásenia od verejnosti budú slúžiť na rýchle vyhodnotenie rizikových situácií a efektívne prijímanie opatrení v teréne,“ informoval Odbor komunikácie a propagácie Štátnej ochrany prírody SR (ŠOP SR).

Praktické informácie aj odporúčania

„Nová platforma predstavuje ďalší krok k modernej a transparentnej komunikácii medzi Štátnou ochranou prírody SR a občanmi. Súčasťou webu sú aj praktické informácie o bezpečnom pohybe v prírode a preventívne opatrenia na ochranu života, zdravia

a majetku, ako aj odporúčania, ako sa správať v oblastiach s výskytom medveďa hnedého a tým predchádzať nebezpečným situáciám,“ uviedol generálny riaditeľ ŠOP SR Roman Fajth.

Mapy aj kontakty

„Webová platforma pozormedved.sk je súčasťou širších opatrení štátu na riešenie výskytu medveďa hnedého a ochranu života, zdravia aj majetku obyvateľov. Ambíciou je posilniť prevenciu a zároveň reagovať rýchlo a odborne tam, kde je to potrebné,“ priblížil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR. Na stránke záujemcovia nájdu aj mapy nahlásených výskytov medveďa hnedého či kontakty na zášahové tímy.



Ilustračné foto. zdroj foto mattias1957 pixabay

» ren

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

JARNÁ ZĽAVA

Kontakt:
kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

RODAK.SK s. r. o.
www.rodak.sk

ALTÁNKY PERGOLY

☎ 0905 324 970
✉ altanky.krovky@rodak.sk
📍 Prevádzka: Bzenica 68

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

Obhliadky záhrad sú bezplatné. ☎ 0949 699 609

RODAK.SK s. r. o.
www.rodak.sk

ZÁHRADNÉ CHATKY a DREVODOMY

Prevádzka: Bzenica 68
0905 324 970
altanky.krovky@rodak.sk

KÚPIM BYT, DOM

aj zadĺžený s možnosťou ostať ďalej bývať

0948 001 811

EKOKANAL

ČISTENIE A MONITORING KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ

NONSTOP ☎ 0910 967 585
0908 967 587

ekokanal.sk

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA

Tvrdé 60€/prms Mäkké 50€/prms

Objednávky 0948 158 922

RevSTAV
staviteľská spoločnosť

Vykonávame:

- ✓ KOMPLETNÁ STRECHA, KROVY
- ✓ FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIA KUPÉLNE, OBKLADY, DLAŽBY...

0950 258 308 | revta94@gmail.com
www.revstav.sk

Liאהן Bzenica ponuka:

- vysoko nosivé mládky Dominant 14 a viac týždňové od 10,30 €/ks.
- Predaj bez objednávok každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h do vypredania.
- Predaj hydiny na objednávku v máji:
- 1 dňové brojlerové kurčatá a 6 týždňové MORIAKY na chov

Našu aktuálnu ponuku nájdete vždy na: www.liahenbzenica.wbl.sk

Bližšie info a predaj:
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) – okr. Žiar nad Hronom;
tel.: 045 / 676 91 18, 0917 912 693, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 17 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby

volajte ☎ 0903 419 623

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO
ŠTIAVNICKO-ZÁRNOVICKO

EV 6215/24

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

Bc. Jana Žabenská 0907 877 860

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

Každý týždeň: Banská Štiavnica, Banská
Belá, Štiavnické Bane, Žarnovica,
Brehy, Hodruša - Háme, Hronský Be-
riadik, Nová Baňa, Rudno nad Hronom,
Tekovská Breznica, Veľká Lehota, Žiar
nad Hronom, Bartošova Lehôtka, Dolná
Trnávka, Hliník nad Hronom, Janova
Lehota, Jastrabá, Kosorín, Kremnica,
Lovča, Lovčica - Trubín, Lutilla, Piteľová,
Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará
Kremnička, Trnávka Hora, Vyhně, Hodru-
ša - Háme, VyhněVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO
KM	16450	KOMĀRĀNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MĀLACKO
NR	54170	NĀTRIANSKO
NZ	35050	NOVOZĀMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIĀCKO-SKĀLICKO
TO	41930	TOPOĀĀIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREĀĀIANSKO-DĀ-ĀL
TT	49930	TRĀNSKO
ZM	20930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-Ā-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	ĀIĀĀECKO-VĀ-PT
MT	38570	MĀRTINSKO-TR
OR	34980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIĀVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DĀ-KĀ
ZH	26880	ŽIĀRSKO-ZĀ-BĀS
ZA	50780	ŽĀĀINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BĀRDEJOVSKO-SĀ-SĀ
GE	30830	GĀMERSKO-RV-RĀ-Ā
HU	27190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀL
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVĀIANSKO
MI	31260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPĀRĀDSKO-KĀ
PO	49940	PREŠOVSKO-SĀ
SN	32540	SĀIŠKO-Ā-ĀL

Upečte si mrkvové brownies

Aj u vás doma je to tak, že sa počas víkendů nezaobídete bez chutného koláčika a vždy hľadáte nové recepty, ktorými by ste prekvačili a potešili svojich blízkych? Prinášame jeden možno trošku netradičný, ale rozhodne stojí za pozornosť aj ochutnávku. Veríme, že nesklame.

Recept na mrkvové brownies

Suroviny:
150 g tmavá čokoláda, 180 g maslo, 170 g hnedý cukor, 4 ks vajcia, 250 g nastrúhaná mrkva, 100 g hladká špalďová múka, 100 g mleté orechy, 2 ČL prášok do pečiva, 25 g kakao, vanilková aróma

Postup:
• Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame najemno.

• Čokoládu a maslo rozpustíme vo vodnom kúpeli a necháme trochu vychladnúť.

• Celé vajíčka vyšľaháme s cukrom do penista, pridáme vanilkovú arómu a prilejeme rozpustenú čokoládu. Následne pridáme múku, ktorú sme si v

druhej miske zmiešali s mletými orechami, kakaom, práškom do pečiva a nastrúhanou mrkvou.

• Vzniknuté cesto nalejeme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 160 - 170°C približne 30 až 40 minút – podľa rúry.

• Upečený mrkvový brownies necháme vychladnúť, potom nakrájame na kocky a môžeme ozdobiť napríklad nasekanými orechami alebo sušeným ovocím, prípadne čokoládou.

» ren
zdroj foto kreativekama pixabay

15. mája 1948

Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

Výročia a udalosti

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

ZAVOLAJTE,
PRÍDEME ZA VAMI.

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

Rovňan
kamenarstvo



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

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

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

**OBNOVA NĀPISOV
A DOSEKĀVANIE
DĀTUMOV
NA POMNĀKY**
PRIĀMO NA CINTORĀNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

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

**FRĀZOVANIE
A VĀLOŽKOVANIE KOMĀNOV**
Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov
Oplechovanie Frézovanie Obhliadka
kominov od 15€/m zdarma
MONTĀŽ
V CEĀLEJ SR tel: 0907 265 361

Realizujeme
**STROJOVĀ
POTERY**
0948 300 988

PREDĀJ MAĀLEJ HYDINY
v piatok 22. 5. 2026
v Žarnovici,
Sandrická ul.
(za mostom-bývalé skleníky)
od 14:00 do 15:00 hod.

18 týždňové	mládky	10,00 € / kus
4 týždňové	husokačky	6,00 € / kus
3 týždňové	kačky	6,00 € / kus
3 týždňové	husi	13,00 € / kus

TURĀ - bývalé PD 0905 745 006 • 0903 944 151

**FRĀZOVANIE
VĀLOŽKOVANIE**
od 15€/bm
- PRESTĀVBY
NĀDSTREŠNÝCH
ĀĀSTĀ KOMĀNOV
- ZĀPEĀOVANIE
A SĀĀĀOVANIE
KOMĀNOV
OBĀĀĀDKĀ KOMĀNOV
ZĀRĀMA
SLOVENSKĀ CERTIFIKOVĀNÝ MĀTERĀĀL
ZĀĀVA
na mĀterĀĀl 45%
REKONŠTRUKĀIA
KOMĀNOV
0948 012 507 • www.profkominy.sk

**Frézovanie a vložkovanie
KOMĀNOV**
frézovanie
od 15€/m
- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie,
vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
ZĀĀVA
na mĀterĀĀl
40%
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

DOMY NA KLĀĀĀ
0948 925 825

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana vidieka



Objednávateľ: STRANA VIDIEKA, Račianska 157/106, 83 02 Bratislava, IČO: 42369741 35-0059

Kaviareň u lesných víl

V rámci rozširovania obľúbeného náučného chodníka Dúbrava v košickej mestskej časti Šaca, otvorili „Kaviareň u lesných víl“. Nečakajte však žiadne čašníčky ani zložité smart technológie. Tento projekt prináša samoobslužný rituál prípravy kávy priamo v srdci lesa.

Náučný chodník Dúbrava, ktorý slúži verejnosti od roku 2021, získal vďaka kaviarni úplne nový rozmer zážitku. Zámerom mestskej časti bolo vytvoriť v tichom lesnom prostredí bod záujmu, ktorý by ľudí nielen prilákal do prírody, ale naučil ich v nej aj spomaliť. Kaviareň pozostáva z vkusného dreveného mobiliáru, kameného ohniska a tienových plachiet, ktoré dotvárajú atmosféru lesnej obývačky. Hlavným lákadlom je však to, že návštevník si kávu pripravuje sám, čím sa z obyčajného nápoja stáva rituál spojený s relaxom pod korunami stromov. Kaviareň je riešená s dôrazom na udržateľnosť a praktickosť. Keďže v lese nie je takmer žiadny mobilný signál, nájdú tam návštevníci uzamknutý box, v ktorom je uložené kompletné vybavenie na outdoorovú prípravu kávy. Prístup k nemu získajú prostredníctvom kódu po predchádzajúcej rezervácii. Celý priestor, vrátane stolov, sedenia, pulty a ohniska, je navrhnutý tak, aby zapadol do krajiny a slúžil ako rodinám s deťmi, tak aj všetkým turistom. „Poseadenie v lese sme chceli povýšiť na zážitok, ktorý spojí vôňu kávy s čistým vzduchom. Na podu-

jatiach mestskej časti kaviareň ožije spolu s našou obsluhou, no počas bežných dní bude patriť samotným návštevníkom. Je to pre nás spôsob, ako v ľuďoch budovať pozitívny vzťah k prírode, k lesu a jeho ochrane,“ povedal realizátor projektu a starosta mestskej časti Šaca, Daniel Petrík.

„Našou ambíciou je cielene rozvíjať projekty, ktoré dávajú nášmu kraju charakter, zvyšujú jeho atraktivitu a zároveň chránia to najcennejšie – jeho prírodu. Kaviareň u lesných víl je ukázkovým príkladom tejto vízie v praxi. Aj preto sme ju prostredníctvom programu Terra Incognita podporili sumou 6 500 eur,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka. „Kaviareň u lesných víl je otvorená pre každého, kto túži po dokonalom digitálnom detoxe. Auto stačí nechať na parkovisku pri cintoríne v Šaci a ďalej sa nechať viesť náučným chodníkom,“ uzavrela výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus Lenka Vargová Jurková.



Kaviareň u lesných víl. zdroj foto Košice Región Turizmus » ren

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

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

ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, STRECHY, OPRÁVY KOMINOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OBKLADY, POTERY, MALOVKY, OMIETKY, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN
0902 266 147

INZERCIA
0907 877 860

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim motocykel Jawa Simson MZ dychové nástroje heligonku akordeón husle aj poškode-né.0915876860.

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»kúpim zvaracku ks-200, 250, 350 triodyn. 0949 386 463.
»Predam nove RETRO radio 0910295897

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124
»VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»Symp.muž hľadá priateľku nad 64 r. 0903404189

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatnený 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 rubrik:**
1 - Auto-Moto
2 - Elektro, technika
3 - Domácnosť, nábytok
4 - Dom a záhrada
5 - Zverinec, drobnochov
6 - Hobby a šport
7 - Deťom
8 - Darujem
9 - Zoznámenie
0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „ZH“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Vaše výhry, naša radosť



Iba počas
MS v hokeji



HOREKURZ

+20 %

už od 4 zápasov

Tipuj počas MS v hokeji na
TIPOSBET a my ti navýšime výhru
až o 20%. Všetky udalosti na
tikete musia mať kurz aspoň
1,15 a celkový kurz musí
byť 10,00 a viac.

WWW.TIPOSBET.SK

TIPOSBET



18+

**HRAJ
ZODPOVEDNE**

Platí, ak sú na tikete min. 4 udalosti, všetky s kurzom aspoň 1,15 a s celkovým kurzom aspoň 10,00. 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 a v hernom pláne kurzových stávk v internetovej hre. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

MS v hokeji sa blížia. Nadviažu Slováci vo Švajčiarsku na hru z olympiády?

Aktuálna hokejová sezóna má dva reprezentačné vrcholy. Prvým boli olympijské hry v Miláne, kde skončilo Slovensko na senzačnom 4. mieste. O tri mesiace neskôr sa rozohrajú vo Švajčiarsku majstrovstvá sveta, kde sa zverenci trénera Vladimíra Országha pokúsia nadviazať na výkony spod piatich olympijských kruhov.

Svetový šampionát začína v poriadne neskorom termíne. Úvodne zápasy sa rozohrajú až 15. mája, majstra sveta spoznáme 31. mája. Hostiteľské mestá sú Zürich a Fribourg.

Slováci odohrajú základnú skupinu vo Fribourgu, kde budú postupne ich súpermi Nóri, Taliani, Slovinci, Dáni, Česi, Kanada a Švédci.

Po výborných výkonoch na olympiáde bude turnaj z pohľadu očakávania znova poriadne vyšpičkovany, ako však tréner Országh aj ďalší funkcionári tvrdia, nemožno mať ružové okuliare a čakať ďalšie boje o medaily. „Samozrejme, za účasť v semifinále by

sme boli veľmi radi, ale musíme ísť krok po kroku. Mužstvo bude výrazne obmenené, šancu dostanú mnohí mladí hráči či hokejisti, ktorých sme v národnom drese dlhšie nevideli. Uvidíme, ako sa bude turnaj vyvíjať,“ poznamenal tréner.

Už teraz je jasné, že viacero opôr z Milána sa vo Švajčiarsku nepredstaví. Martin Fehérváry mal menšie zranenie, navyše sa stal pred časom otcom, a tak na turnaj nepocestuje. V podobnej situácii je aj kapitán tímu z olympiády Tomáš Tatar. Mladá hviezdička z NHL Dalibor Dvorský chcel prísť pomôcť mužstvu, ale neprešiel lekárskou prehliadkou, a tak ho klub St. Louis neuvolnil. Obranca Šimon Nemeč zas nemá zmluvu s New Jersey a počas tohto obdobia ho čakajú vyjednávania o novom kontrakte. No a ešte pohľad aj do zámoria.

Fanúšikovia sa však môžu tešiť na brankára Samuela Hlavaja, dravého útočníka Adama Sýkoru, či Martina Pospíšila, ktorý neuhne pred žiadnym súperom.

Slováci by radi nadviazali na kvalitné výsledky, ale aj výkony z Milána, ved' na poslednom šampionáte v Štokholme nepostúpili zo skupiny. Podarí sa im teraz uspieť?

Nechajme sa prekvapiť, čo všetko nám prinesie svetový šampionát. Zlato na ňom obhajujú hráči USA, ktorí triumfovali aj na olympijských hrách.

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



Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kde sa budú konať MS 2026 v ľadovom hokeji?

A: Švajčiarsko

B: Grónsko

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 8. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 15. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Poradne zdravia ponúkajú konzultácie aj vyšetrenia

Ak sa chcete dozvedieť ako rozpoznať zdravotné riziká a vlastnými silami predchádzať vzniku chronických neinfekčných chorôb, máte možnosť navštíviť poradne zdravia pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva. Ich odborní pracovníci ponúkajú odborné bezplatné konzultácie a vyšetrenia počas celého roka.

- stav kostrového svalstva,
- rozloženie tukov a svalov v jednotlivých častiach tela,
- WHR index - číslo, ktoré určuje pomer obvodu pása k obvodu bokov (Waist to Hip Ratio),
- množstvo vody v organizme
- bazálny metabolizmus (minimálne množstvo energie, ktoré človek potrebuje na fungovanie v úplnom pokoji).

„V nich je vítaný každý záujemca, ktorý by sa rád dozvedel viac o svojom zdraví. U našich expertov si môžete bezplatne zistiť, ako ste na tom so zdravím,“ uvádza Úrad verejného zdravotníctva SR a dodáva, že

„S našimi odborníkmi sa môžete poradiť aj o zmenách životného štýlu, vhodnej úprave stravovania a odborníci pomôžu aj pri odvykaní od fajčenia,“ uzatvára ÚVZ SR.

Overiť si môžete:

- Index telesnej hmotnosti (Body Mass Index - BMI) - orientačné číslo, z ktorého sa dá vypočítať, či má človek optimálnu hmotnosť vzhľadom na svoju výšku,
- hladinu cukru v krvi,
- hodnoty krvného tlaku,
- lipidový profil: celkový cholesterol, LDL a HDL cholesterol, triacylglyceroly (namerané hodnoty slúžia okrem iného aj ako nástroj na posúdenie rizika srdcovocievnych ochorení),
- analýzu zloženia tela (množstvo a percento celkového a vnútrobrušného tuku)

Kontakty na poradne zdravia nájdete tu: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>



Ilustračné foto. zdroj foto bru-no pixabay

» ren

Máte pozemok bez infraštruktúry? Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať? S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)
Modulárne jednotky
Bez pripojenia na sieť
Bez plánovania a stavebného procesu
Okamžite pripravené na použitie po dodaní



BOX XS / 13,2 m² - OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² - OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² - OD 79 900 EUR*

www.ecocapsule.com

0907 877 864

HĽADÁTE ĽUDÍ? inzerujte v rubrike ZAMESTNANIE 0907 877 860



Member of
CHROPYNSKA
Group

www.chropynska.sk

Naša pobočka v Detve práve hľadá:

- Majster (supervízor plánovania) v strojárkej výrobe - Junior
- Kvalitár, kontrolór v strojárkej výrobe - Junior
- Technológ strojárkej výroby - Junior
- 3D Merací technik - špecialista programátor - Senior
- 3D Merací technik - špecialista zabezpečenie sériovej výroby - Junior/Senior

Čo od vás požadujeme:

- VŠ II. stupňa - strojárské zameranie
- Pozícia vhodná pre absolventa
- Anglický jazyk / Nemecký jazyk výhodou
- Pokročilé počítačové zručnosti: Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Výborné komunikačné, organizačné, analytické schopnosti
- Prax v odbore výhodou

Náplň práce:

- Podrobnejšie informácie o jednotlivých pracovných náplniach nájdete na našej webovej stránke www.chropynska.sk, v sekcii Kariéra.

Čo vám ponúkame:

- 1 350 - 1 650 Eur brutto, finálna mzda sa odvíja od skúseností a znalostí uchádzača, bude súčasťou individuálnej ponuky
- Pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s.
- Možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného a kariérneho rastu
- Motivačné odmeňovanie - bonusy
- Bohatý sociálny program



Chropynska Slovakia a. s.
Dúbravy, Areál PPS 48
962 12 Detva, SK

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

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Čo od vás požadujeme: VŠ II. stupňa - strojárské zameranie, Pozícia vhodná pre absolventa, Anglický jazyk / Nemecký jazyk výhodou, Pokročilé počítačové zručnosti: Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Výborné komunikačné, organizačné, analytické schopnosti, Prax v odbore výhodou

Náplň práce: Podrobnejšie informácie o jednotlivých pracovných náplniach nájdete na našej webovej stránke www.chropynska.sk, v sekcii Kariéra.

Čo vám ponúkame: 1 350 - 1 650 Eur brutto, finálna mzda sa odvíja od skúseností a znalostí uchádzača, bude súčasťou individuálnej ponuky, Pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s., Možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného a kariérneho rastu, Motivačné odmeňovanie - bonusy, Bohatý sociálny program

Štvrťstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: [Mariana Kučerová](mailto:Mariana.Kucerova@regionpress.sk) | kucerova@regionpress.sk | 0907 727 201

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- 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
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

INFORMÁCIE:

+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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



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 známkov starnutia.

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

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

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



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



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

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.5.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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



**ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

VOLAJTE: 0914 403 131
info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

OBMEDZENÝ POČET
Tepelné čerpadlo Galmet Prima
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

5290€



- Špičkové komponenty
 - Intuitívne ovládanie
 - Profesionálna montáž
 - Kvalitný servis
 - Funguje aj pri -25°C
- Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný
- ~~15 000€~~
~~12 000€~~
~~9 000€~~
- Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur

VY SI UŽITE TEPLU A *platí pre verziu 10kw
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS
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
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m²

