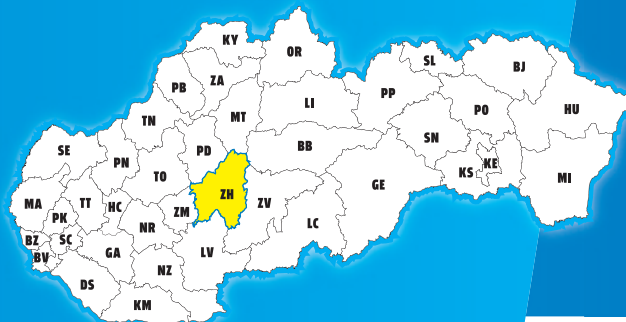


ŽIARSKO

ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

MALÉ VELKÉ PRAVDY

Hendikep menom vek a prax

„Naozaj som v 52 rokoch súca do starého železa? To ma naozaj nikto nezamestná?“ vyhlkla na mňa nedávno priateľka. Tón ma zamrazil. Nebola v ňom len sťažnosť, ale hnev zmiešaný so zúfalstvom. Vo firme, kde roky poctivo drela, dosiahla kariérny strop. Má však v sebe ešte kopec energie, chce ešte niečo dokázať. Chce žiť a rásť, nie prežívať do dôchodku. A tak vyšperkovala životopis a poslala. Pozícia by jej sadla ako uliata. Odvtedy zažíva jedno chladné fackovanie za druhým. Buď vám do schránky pristane vygenerovaný, bezduchý e-mail o tom, že „vybrali iného kandidáta“, alebo, čo je snáď ešte potupnejšie, zostane ignorantské ticho. Akoby ste pre nich ani neexistovali. Nikto vám, samozrejme, do očí nepovie: „**Máte 52, ste pre nás stará a pridrahá.**“ No podobných zúfalých výkrikov si v poslednom čase všimám čoraz viac aj na LinkedIne. Ľudia v zrelom veku tu opisujú ten istý pocit. Spoločnosť vás potichu a bez milosti odpisuje na vedľajšiu koľaj. A človeku z toho zvierá žalúdok. Trh práce sa správa ako zvrátený filter. V 20-tich nemáte

skúsenosti. V tridsiatke ich práce zbierate. V štyridsiatke niečo konečne viete. A po 50-ke ich už máte zrazu priveľa? Sme ako prémiové autá po zábehu. Motor šliape na sto percent, karoséria drží, spoľahlivosť je sto-percentná, no korporátne autosalóny radšej pozerajú po lacných „novotách“, len aby ušetrili na údržbe. A keď sa nová hračka po roku pokazí a odíde, tvária sa prekvapene.

Päťdesiatnik predsa nestojí s jednou nohou v hrobe a neodpočítava dni do dôchodku. Má pred sebou ešte 15 rokov produktívneho života. Ponúka rozvahu, lojalitu, stabilitu a hlad po skutočnej práci.

Preto, drahí „ejčaristi“, poprosíme, keď nabudúce otvoríte životopis, nepočítajte vrásky kandidáta. Skúste sa pozrieť na to, aké obrovské srdce a skúsenosti môžu do vašej firmy prísť.

» **zk**



Ilustračné foto.

Jabloňový sad v Tekovskej Breznici

Sady Tekova

jablká

0917 77 00 40

www.sadytekova.sk

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

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

PONÚKAM NA PRENÁJOM
kompletne zariadený
2-izbový byt v Žarnovici,
38 m², ul. F. Kráľa.
Voľný od 10/2026,
možná dohoda.
Nájom: 400 € vrátane energií
Kontakt: 0918 616 379

Hľadáme kolegov

Dojič/dojička

MZDA: 950-1300 €

Pre viac info navštívte
www.pdlovccatrubin.sk/praca



**Ošetrovanie
a rez stromov**

Arboristika

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

0904 842 323 www.citytrees.sk

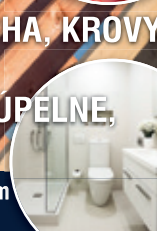


RevSTAV
stavebná spoločnosť

Vykonávame:

✓ KOMPLETNÁ STRECHA, KROVY
✓ FASÁDY
✓ REKONŠTRUKCIA KÚPEĽNE,
OBKLADY, DLAŽBY...

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



ŠTAHOVANIE
profí
SÚVKA
Žiar nad Hronom
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

INZERCIA
0907 877 860

NAJLACNEJŠIE ŠTIEPANE DREVO

AKCIA Tvrdé 60€/prms

Objednávky 0948 158 922



Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO
ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

EV 6215/24

Najbližšie k ľuďom

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

Mgr. Jana Žabenská 0907 877 860

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

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

Každý týždeň: Banská Štiavnica, Banská Belá, Štiavnické Bane, Žarnovica, Brehy, Hodruša - Hámre, Hronský Beňadik, 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, Lutla, Piteľová, Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnávka Hora, Vyhně, Hodruša - Hámre, Vyhně


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	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34.390	GALANŠKOTREDSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO - SEVERNÉ
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVIČKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO - NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO - SKALICKO
TO	41.930	TOPOČIANSKO - PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO - DCA-IL
TT	49.930	TRINAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO - BR
KV	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 - DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO - PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO - DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO - ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO - BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BAJEJOVSKE - SK-SP
GE	30.830	GERMERSKO - RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO - VT-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

Mestský park získa moderné športoviská

Pripravovaná revitalizácia Mestského parku na Tajovského ulici v Banskej Bystrici potesí rodiny s deťmi, ako aj priaznivcov aktívneho pohybu. Športová zóna, ktorá v tejto lokalite vznikne, citlivo prepája a rešpektuje historickú hodnotu národnej kultúrnej pamiatky, moderné trendy v inkluzívnom hrani a bohatú výsadbu zelene. Celé riešenie vychádza zo záväzného stanoviska Krajského pamiatkového úradu a spája športové a herné prvky tak, aby prirodzene zapadli do priestoru parku.

„Naším cieľom je, aby bol mestský park plný života a prirodzene slúžil všetkým generáciám. Nový návrh aktívnej zóny sme pripravovali s maximálnym rešpektom k histórii a prírode, no zároveň s dôrazom na potreby dnešných rodín. Chceme, aby si tu každé dieťa našlo svoj bezpečný priestor na hru, objavovanie a pohyb. Verím, že prepojenie moderných športovísk, jedinečného ihriska s odkazom na historickú Býčiu lúku a novej zelene vytvorí miesto, kde budú Bystričania radi a zmysluplne tráviť svoj voľný čas,“ hovorí primátor mesta Ján Nosko.

Aktívna plocha je rozdelená na dve časti, a to na športovú časť a zónu detských ihrísk. Športová časť vychádza zo zachovania dvoch existujúcich antukových volebalových kurtov, ktoré doplní nové multifunkčné ihrisko. Práve jeho doplnenie vyplynulo z rozsiahleho participatívneho procesu. Pozdĺžny pás pod korunami dospelých platanov posluží na cvičenie a posilňovanie. Obyvatelia tu nájdu líniovú fitness zostavu, menšiu inkluzívnu zostavu, individuálne posilňovacie prvky aj pin-

gpongový stôl. Celý priestor doplní pitná fontána, ako aj atypické lavičky v dvoch výškových úrovniach s možnosťou nabíjania mobilných zariadení.

Zóna pre deti je členená podľa veku a náročnosti hry. Časť pre najmenšie deti je situovaná v blízkosti kaviarne, čo zabezpečí prirodzený kontakt a dohľad rodičov. Jej dominantou bude veľké pieskovisko a štrkovisko s vodným prvkom a ručnou pumpou, pružinová hojdačka, inkluzívny kolotoč, hojdačka-hniezdo a menšia šmykľavka. Bezpečnej dopadovej ploche z EPDM materiálu bude dominovať hravá líniová a kruhová grafika. Kým novovysadené stromy dorastú, príjemné tienenie zabezpečia tieniace plachty.

Priestor pre staršie deti rozvíja motív niekdajšej Býčej lúky, ktorý odkazuje na historické využitie územia. Ihrisko bude tvoriť sústava kruhových plôch vsadených do trávovo-trvalkovej výsadby. Najväčšiemu kruhu dominuje herná zostava býka v kruhovej ohrade, ktorá posluží nielen ako preliezačka, šmykľavka a nosič balančných lán, ale aj ako výtvarný a identifikačný prvok. Ďalšie kruhy ponúknu sieťové zostavy s trampolínou, kolotoč, lanovú hojdačku a interaktívne hry.

» ren



zdroj foto Mesto Banská Bystrica

Liaheň
Bzenica


ponuka:

TESNE PRED začiatkom ZNÁŠKY vysoko nosivé mládky Dominant.
Posledné v sezóne 2026 - 17 a viac týždňové od 11,80 €/ks.
Predaj bez objednávok každú sobotu: 9 - 13 h, do vypredania.
Vykrmené DOMÁCE morky a moriaky 10 - 20 kg.

Možnosť kúpy aj zabíjateľ moriek.

Predaj november až december na objednávky.

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

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

81-0030

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

81-0030

DOBROVOLNÁ DRAŽBA

Garsónka

Žiar nad Hronom

Najnižšie podanie: 28 300,00 EUR

Termín konania dražby:
dňa 28.09.2026 o 11:30 hod.
Miesto konania dražby:
Robotnícky dom, Konferenčná miestnosť, 2. poschodie, Robotnícka 3, 974 01 Banská Bystrica
Dražobná zábezpeka:
5 000 EUR

Predmet dražby: Garsónka o výmere 22,48 m² + lodžia 3,40 m², na ul. Sládkovičova v meste Žiar nad Hronom. Byt č. 17 je na 2. p., vchod č. 17, v bytovom dome súpisné č. 1509. Podiel priestoru na spoločných častiach a zariadeniach bytového domu, na príslušenstve a spoluvlastnícky podiel na pozemkoch parc. č. 700/13 je o veľkosti 2247/221149. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 2664, k. ú. Žiar nad Hronom.

Kontakt: 0903 404 713, drazby@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay

dobrovoľné dražby

91-0005

DOBROVOLNÁ DRAŽBA

2 izbový byt

Kremnica

Najnižšie podanie: 41 850,00 EUR

Termín konania dražby:
dňa 28.09.2026 o 10:45 hod.
Miesto konania dražby:
Robotnícky dom, Konferenčná miestnosť, Robotnícka 3, 974 01 Banská Bystrica
Dražobná zábezpeka:
10 000 EUR

Predmet dražby:
dvojizbový byt o výmere 66,91 m², na ul. Československej armády meste Kremnica. Byt č. 4 je na 1. p., vchod č. 39, v bytovom dome súpisné č. 202. Podiel priestoru na spoločných častiach a zariadeniach bytového domu, na príslušenstve je o veľkosti 6691/33327. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 2446, k. ú. Kremnica.

Kontakt: 0903 404 713, drazby@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay

dobrovoľné dražby

91-0005

Zaplatím na náramkové hodinky
MODRÚ krabičku zn. HEUER - 50 EUR
ČERVENÚ krabičku zn. HEUER - 100 EUR
Tel.: 0918 170 073

81-0163

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 45%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

46-0004

ARBORISTIKA

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

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

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

81-0012

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/m zdarma

tel: 0907 265 361

86-0004

	9	7	2		6				
S	2			1	8			4	
U	4			9					
D		6			1		7		
O				5		8	2		
K		4	1			9		7	
U				4	5			8	
								6	

ADAM KRTKO s.r.o.

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

NONSTOP 0948 948 606

81-0003

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

77-0010

INZERCIA
0907 877 860

Kraj pomôže obciam zasiahnutým víchricou

Banskobystrický samosprávny kraj (BBSK) pomôže obciam zasiahnutým silnou víchricou na južnom Gemeri. Po tom, ako sa pracovníkom Banskobystrickej regionálnej správy ciest podarilo sprejzdať krajské cesty a odstrániť z nich popadané stromy, sa dostupná technika a kapacity RSC postupne presunú na pomoc zasiahnutým obciam a ich obyvateľom.

V okrese Rimavská Sobota bolo víchricou zasiahnutých celkovo 15 obcí. Najväčšia situácia bola v Bottove, kde stačilo len desať minút na to, aby silný vietor poškodil drvivú väčšinu domov, pováľal desiatky stromov a vážne poškodil aj betónové stĺpy elektrického vedenia. „Obce zvládli v prvých hodinách a dňoch obrovský kus práce vlastnými silami. Stále však zostáva veľa vecí, s ktorými potrebujú pomoc. Ako kraj chceme byť obciam v tejto náročnej situácii oporou. Preto sme im iniciatívne ponúkli pomoc. Spolu s poslancami Zastupiteľstva BBSK za okres Rimavská Sobota a kolegami z úradu sme sa stretli so starostkami a starostami priamo v teréne a spísali si ich konkrétne požiadavky. Teraz chceme naše krajské kapacity využiť tam, kde ich najviac potrebujú,“ uviedol predseda BBSK Ondrej Lunter.

Najčastejšou požiadavkou obcí je pomoc s odpratávaním odpadu zo stiech a s odstraňovaním poškodených a nebezpečných stromov. Regionálna správa ciest BBSK má k dispozícii techniku, ktorú môže pri odstraňovaní následkov víchricy nasadiť – nakladače, štiepkovače, vyvetvovače, motorové pily, bagre, nákladné

vozidlá či vozidlá na čistenie ciest.

„Jednotlivé požiadavky obcí budeme riešiť postupne podľa ich naliehavosti a dostupných kapacít. Cieľom je čo najskôr pomôcť obciam odstrániť najmä škody, ktoré predstavujú bezpečnostné riziko alebo bránia návratu k bežnému fungovaniu,“ uviedol predseda predstavenstva BBRSC Martin Turčan.

Predseda BBSK Ondrej Lunter zároveň deklaroval, že kraj je pripravený podieľať sa aj na finančných nákladoch, ktoré štát nebude obciam kompenzovať.

Veľký kus práce pri odstraňovaní škôd po víchrici odvedli dobrovoľní hasiči. V najviac postihnutej obci zasahovalo až deväť dobrovoľných hasičských zborov. „Dobrovoľní hasiči odvedli obrovský kus práce. Od starostiek a starostov sme počuli, že niektorí z nich zasahovali takmer bez prestávky. Patrí im za to veľká vďaka,“ uviedol predseda BBSK s tým, že poďakovanie patrí aj odboru krízového riadenia pri Okresnom úrade. Ako dodal, BBSK bude situáciu v zasiahnutých obciach naďalej sledovať s cieľom zabezpečiť bezodkladnosť poskytovanej pomoci. » **ren**



zdroj foto BBSK

15. septembra 1935

v nemeckom ríšskom sneme bol **schválený zákon o ríšskych občanoch**, ktorý **diskriminoval Židov**

Výročia a udalosti

Predaj mladých nosníc

11-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

PRÍJÍMAME OBJEDNÁVKY

Dovoz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk



Predaj krmných zmesí

0940 658 399

0905 355 145

Samozber malín a sliviek prebieha

Samozber jabĺk a hrušiek 1,20€/kg

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ JABŔÍ NA KVAS SLIVKY NA KVAS 0,6€/kg

0903 426 217,
0911 153 041



V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.fructop.sk



LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

NA LEPSIAPRACA.SK

Riadková inzercia

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zväračku ks200, 250, 350, triodny 0949 386 463

4 DOM A ZÁHRADA

» K pilke stolik s paral. vedením. 0910 295 897
» KÚPIM HAKY LEŠENIE, 0908 532 682

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI, STARÉ VECI, KROJE 0918 439 124
» KÚPIM ĽUDOVÉ KROJE, 0950 849 407



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 spon platný spätnou SMS, ktorú Vám vyšle 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, drobný chov
- 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 „ZH“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Firma Ovona spol. s r.o.

ponúka na predaj

BROJLEROVÉ KURČATÁ

Predaj sa uskutoční v týchto termínoch:

10. 9. - 12. 9. 2026, vek kurčiat 3 týždne

cena 2,50 €/ks

17. 9. - 19. 9. 2026, vek kurčiat 4 týždne

cena 2,50 €/kg

24. 9. - 26. 9. 2026, vek kurčiat 5 týždňov,

cena 2,50 €/kg

Čas predaja v uvedených termínoch od 7.00 - 17.00 hod.

Miesto predaja: **farma Pijavice Krupina**

48°20'19.4"N 19°03'22.8"E



Objednávky:

0907 483 483, 0948 257 427



Získaj
uvítací balík

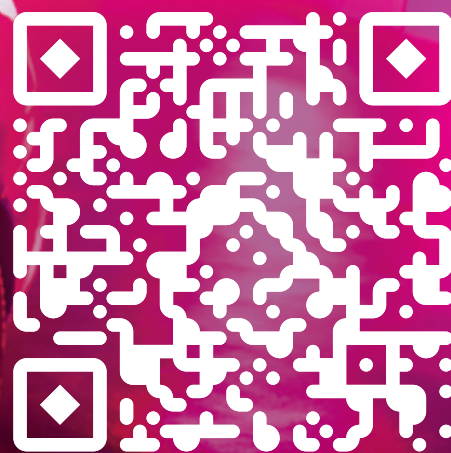
1050 €
+280 free spinov



Miesto, ktoré nikdy nespí

Vstúp do online kasína

Bonus 20€
k 1. vkladu



Naskenuj ma

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

Zlato z ME aj vláda v Diamantovej lige: Emma Zapletalová píše históriu slovenskej atletiky

Kým sa leto pomaly chýli ku koncu, jedna slovenská atlétka práve píše najkrajšiu a najvýznamnejšiu kapitolu svojej kariéry.

Emma Zapletalová prešla mesiacmi jún až august sezónou, akú tunajšia atletika ešte nezažila. Svojimi skvelými výkonmi, chladnokrvnou vyrovnanosťou a národnými rekordmi postupne píše úplne novú históriu slovenskej atletiky. Keď si zrátate jej dosiahnuté výsledky a dominanciu na svetových ováloch, jediné, čo môžeme s hrdosťou povedať, je: toto leto jednoducho patrí iba jej.

Séria, ktorá nepozná zaváhanie

Zapletalová vstúpila do letnej časti sezóny ako svetová jednotka v behu na 400 m prekážok a túto pozíciu si nielenže udržala, ale ešte ju aj výrazne upevnila. V prestížnej Diamantovej lige vyhrala doslova všetko, na čo sa postavila – postupne nenašla premožiteľku v Oslo, Dauhe, Rabate, Ríme ani v Lausanne. Päť náročných pretekov, päť suverénnych víťazstiev a absolútne žiadna prehra. K tejto neuveriteľnej sérii pridala aj svetový výkon roka v katarskej Dauhe (52,30 s) a v Lausanne, len deväť dní po svojom najväčšom triumfe kariéry, predviedla druhý najrýchlejší čas sezóny (52,41 s).

Najväčší triumf prišiel 13. augusta v Birminghame. Zapletalová sa v skvelom čase (52,91 s) stala majsterkou Európy a iba druhou Slovenkou v histórii, ktorá na ME v atletike získala najcennejší zlatý kov. Celá slovenská atletika na takýto obrovský úspech pod holým nebom čakala neuveriteľných 16 rokov – naposledy sa zo zlata tešil kladivár Libor Charfreitag ešte v roku 2010.

Atletický sviatok zažilo aj domáce publikum na mítingu TIPOS P-T-S

Leto v podaní Emmy nepatrilo len veľkým svetovým dejiskám a zahraničným štadiónom. Aj slovenské publikum si ju mohlo užiť v plnej paráde naživo, a to hneď dvakrát v Banskej Bystrici, kde žije a trénuje. Na tradičnom atletickom mítingu TIPOS P-T-S na Štiavnickách sa Emma predstavila pred vlastnými fanúškami v spoločnosti svetových šprintérskych mien ako Andre De Grasse či Elaine Thompsonová-Herahová.

Na majstrovstvách Slovenska, Emma Zapletalová prekvapila na hladkej trati aj samu seba – vo finále na 200 m zabehla fantastický čas 22,67 s a stala sa vôbec prvou Slovenkou v histórii, ktorej sa podarilo stlačiť čas pod hranicu 23 sekúnd.

Sme hrdí, že môžeme stáť pri takýchto historických úspechoch

Zlato z majstrovstiev Európy, suverénna víťazná séria v Diamantovej lige, dva historické slovenské rekordy a nezabudnuteľné momenty pred domácim publikom – Emma Zapletalová má za sebou leto, na ktoré sa bude v športových kronikách spomínať ešte dlhé roky. Za takýmito výsledkami však nestojí len tvrdá drina na tréningoch, ale aj silné zázemie.

V TIPOSe veríme v slovenský šport a s obrovskou hrdosťou Emmu Zapletalovú dlhodobo podporujeme na jej ceste za svetovými triumfami. Stojíme pri našich reprezentantoch pri každej prekážke a spoločne s fanúškami sa tešíme z každého cenného kovu.

Celý TIPOS drží palce, Emma – nech ti forma aj víťazná energia vydržia až do záverečného finále v Bruseli.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 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:

V ktorej disciplíne získala Emma Zapletalová zlato na tohtoročných ME v atletike?

A: Vrh guľou

B: 400 metrov cez prekážky

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 4. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 11. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie

Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidačné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom,

ako napríklad β -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri

príprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Náš tip:

Sušenie sliviek

- Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

- Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

- Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvýšime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené. Ak je šťava na plechu veľa, slivky opatrne preložíme na ďalší plech s novým papierom na pečenie.

- To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrstia sa



Ilustračné foto.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevytekajú z nich šťava.

Mrazenie sliviek

- Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2 cm vzduchovej medzery.

- Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

» ren



**UROBÍME
KRAJ
NA ZEMI**

Kandidát na **predsedu BBSK**

ROMAN MALATINEC



**STRANA
VIDIEKA**

Úrady práce ponúkajú uchádzačom rôzne nástroje pomoci Absolventi škôl a hľadanie zamestnania

Každoročne po letných prázdninách zamieria na úrady práce, sociálnych vecí a rodiny tisíce absolventov stredných škôl. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny majú k dispozícii viacero možností na podporu mladých ľudí v procese hľadanie pracovného uplatnenia.

Jednou z nich je zabezpečenie uhrádzania zdravotného poistenia za absolventov, ktorí si ešte nenašli zamestnanie. „V prípade, ak absolvent požiada o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie najneskôr do 10. septembra, zdravotné poistenie za neho platí štát. K uvedenému dátumu končí 10-dňová lehota na evidenciu po tom, ako absolvent stratí status nezaopatreného dieťa. Za nezaopatrené dieťa je považovaný do 31. augusta v roku, v ktorom ukončí stredoškolské vzdelávanie bez pokračovania v štúdiu na ďalšej škole,“ priblížil Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVR).

Pomoc pri hľadaní zamestnania

Ponuky práce sú k dispozícii aj na webovom portáli sluzbyzamestnanosti.gov.sk, ku ktorému má prístup široká verejnosť. „Iba uchádzači o zamestnanie si však na portáli môžu vytvoriť vlastný profil a aktivovať agenta automatic-

ky vyhľadávajúceho pozície v súlade s predstavami a schopnosťami uchádzača. S aktuálnou ponukou približne 145-tisíc pracovných miest je tento portál jednou z najväčších databáz voľných pracovných pozícií na Slovensku,“ objasnil ÚPSVR.

Poradenské služby

Nie každý si dokáže z rozsiahlej ponuky pozícií vybrať. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny v takomto prípade pomáhajú formou odborných poradenských služieb zameraných na zisťovanie osobnostných predpokladov, schopností a kompetencií uchádzača. „Odborníci na úradoch dokážu identifikovať súlad medzi osobnostnými predpokladmi a požiadavkami na výkon konkrétnych pracovných pozícií, sociálnu a pracovnú adaptáciu absolventa v zamestnaní,“ uviedla inštitúcia a doplnila, že absolventi, uchádzači o zamestnanie, sa môžu po splnení podmienok zapojiť do národného projektu Individualizovaný a komplexný prístup so zameraním na poradenské činnosti / Poradenstvom k zamestnaniu. „Účastníci projektu sa v priebehu siedmich až desiatich poradenských stretnutí zamerajú na vytvorenie individuálneho plánu, ktorý im na základe ich silných stránok, nadobudnutých zručností a predstáv o budúcom

povolání pomôže lepšie sa uplatniť na trhu práce. Okrem toho získajú zručnosti a praktické skúsenosti pri hľadaní si práce a ďalšie informácie, ktoré im pomôžu zvýšiť šance na uplatnenie,“ vysvetlil ÚPSVR.

Pre zamestnanie aj podnikanie

Mladí ľudia vo veku do 30 rokov evidovaní viac ako jeden mesiac ako uchádzači o zamestnanie, môžu vďaka národnému projektu žiadať úrad práce, sociálnych vecí a rodiny o zaradenie na prax a o poskytnutie finančného príspevku na vykonávanie praxe. Príspevok sa poskytuje vo výške životného minima, čo je aktuálne 295,22 eur mesačne, po dobu maximálne pol roka. Je určený uchádzačom, ktorí dosiahli najviac stredné odborné vzdelanie a nepokračujú vo vzdelávaní ani sa nezúčastňujú na odbornej príprave.

O podporu z národného projektu môžu požiadať aj absolventi, ktorí sa rozhodli podnikáť. A to podaním žiadosti o finančný príspevok na začatie vykonávania samostatnej zárobkovej činnosti vo výške 8 607 eur.

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu povzbudzuje nových zamestnancov k zotrvaní v práci tak, že po nástupe



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

do nového zamestnania môžu požiadať o finančný príspevok. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny poskytujú príspevok po splnení všetkých podmienok počas trvania pracovného pomeru, a to najviac pol roka. Výška príspevku počas prvých troch mesiacov zamestnania je 150 eur mesačne a počas ďalších troch mesiacov 75 eur mesačne.

Vzdelávanie

Ak majú absolventi potrebu doplniť si vzdelanie, môžu úrad práce, sociálnych vecí a rodiny požiadať o zaplatenie kurzu podľa vlastného výberu v rámci národného projektu Zručnosti pre trh práce.

» [ren](#)

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 nechto.

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 antioxidantnú 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**

**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
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ 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



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia **ZDARMA!!!**

slovenská
firma

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932



ZÁRUKA
20 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

LK-Servis SLOVAKIA, s.r.o. **20** ROKOV
S VAMI

-25%

energopomoc
na okná a tienenie
vlastný splátkový systém bez navýšenia

0915 863 995
www.lk-servis.sk



**LEPŠIA
PRÁCA** **SK**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE