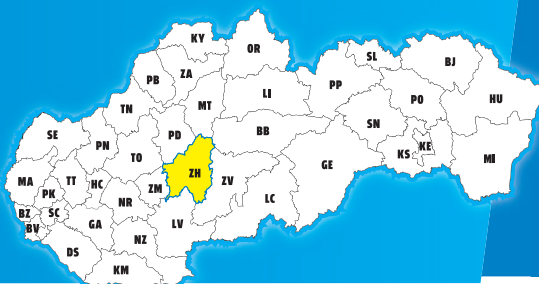


ŽIARSKO

ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je

Strana Vidieka

Strana vidieka



MALÉ VELKÉ PRAVDY

Najlepší priateľ Potom

Hovorí sa, že pes je najlepší priateľ človeka. Iní nedajú dopustiť na knihu. Ja som však prišla na to, že našim najvernejším priateľom je Potom.

Potom vytlačím tie fotky z mobilu. Potom konečne prečítam tú knihu. Potom sa naučím tancovať salsu. Potom sa zastavím na tú kávu. Potom pôjdem na tú preventívku. Potom sa ozvem. Potom pôjdem pozrieť rodičov. Potom jej poviem, že mi chýba. Potom si na toto všetko konečne nájdem čas...

„Potom“ je nesmierne veľkorysý spoločník. Nikdy nekritizuje a trpezlivo čaká v predsieni našich výčitiek svedomia. Prikyvuje na každý sľub a balí naše zlyhania do hrejivého pocitu, že zajtrašok má viac hodín. Sľubuje nám ideálny svet, v ktorom raz budeme oddýchnuť, zabezpečení a pripravení konečne žiť.

Tento verný priateľ je v skutočnosti zručný iluzionista. Živí sa naším odkladaním, až kým potichu neprestie do slova Nikdy. Koľko kapitol vlastného života sme už do tohto bezodného koša s nápisom „Potom“ hodili?

Lenže, priatelia, žiadny dokonalejší utorok ani ideálna jar neprídu. Z nes-

tiahnutých fotografií sa stanú strategické dáta, z neprečítaných kníh lapače prachu a z káv Potom bude len matná spomienka na ľudí, ktorí potichu odišli. Najväčšou tragédiou tohto spojenectva je, že si málokedy všimneme moment, kedy naši rodičia zosťarili, kým my sme si upratovali diár.

Život nečaká, kým dokončíme projekty a odpovieme na posledný e-mail. Preteká nám pomedzi prsty práve vtedy, keď odkladáme obľúbené momenty, kedy naši rodičia zosťarili, kým my sme si upratovali diár. Život nečaká, kým dokončíme projekty a odpovieme na posledný e-mail. Preteká nám pomedzi prsty práve vtedy, keď odkladáme obľúbené momenty, kedy naši rodičia zosťarili, kým my sme si upratovali diár.

» zk



Ilustračné foto.

MBST
Lučenec

www.mbstlucenec.sk
mbstmediclucenec@gmail.com
+421 917 113 199
Haličská cesta 4345, Lučenec

POZOR! Unikátna liečebná metóda

Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksatróza
kolená - ramená - členky

Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach

Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Šlachy

Hojenie rán - Pooperačná liečba



77-0088

EL-FIN
GARÁŽOVÉ BRÁNY
www.EL-FIN.sk
0902 604 343

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

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

liaheň Bzenica ponuka:
TESNE PRED začiatkom ZNÁŠKY vysoko nosivé mladky 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 zabitých moriek.
Predaj november až december na objednávky.
Našu aktuálnu ponuku nájdete vždy na:
www.liahenbzenica.wbl.sk
Blížšie 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

STREŠNÉ KRYTINY
MASLEN
SLOVENSKÝ VÝROBCA
Akciové krytiny
od 7,70€ (9,47€ s DPH)
Akcia platí pre farby: ● RAL 3009 - červenohnedá
● RAL 8017 - hnedá lesklá / ● RAL 9005 - čierna lesklá
Akcia -50% na všetky farebné žľaby
ALUZINOK V ATRAKTÍVNEJ CENE POZINKU
Všetky krytiny a trapézové plechy v prémiových vlastnostiach aluzinku za cenu obyčajného pozinku
www.maslen.sk
Zvolen, Neresnícka 2229 maslenzv@maslen.sk 0948 788 662
Krupina, ul.Osloboditeľov 920 maslenka@maslen.sk 0948 615 426
Levice, Kalnická 9 maslenlv@maslen.sk 0948 139 878

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, Kosorin, 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 jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KV	29300	KYŠUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PJ
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BB
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

KURZ SBS

LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

UŽ AJ CEZ
ÚRAD PRACE

Kontakt:
kurzsbs@sabb.sk
0911 514 328

NÁTERY
STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

palivové
drevo

štiepané / ukladané

dĺžky od 20 cm do 1m

možný DOVOZ

0907 062 394

0915 804 871

VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH

ZDRAVOTNÝ REZ

OVOČNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 45%

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profilkominy.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

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

RevSTAV

stavebná spoločnosť

Vykonávame:

✓ KOMPLETNÁ STRECHA, KROVY

✓ FASÁDY

✓ REKONŠTRUKCIA KÚPEĽNE,

OBKLADY, DLAŽBY...

0950 258 308 | revta94@gmail.com

www.revstav.sk

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

Žerucha nám poskytne cenné vitamíny

Nenáročná rastlinka s drobnými zelenými lističkami a mierne korenistou chuťou poskytne telu vitamíny po celý rok. Reč je o žeruche.

Žerucha je veľmi rýchlo rastúca bylinka a v jej prípade rozhodne platí, že rastie ako z vody. K jej pestovaniu nepotrebujete záhradu, ani balkón, celkom vám postačí slnečný okenný parapet. V kuchyni má žerucha mnohoraké využitie, vďaka čomu spestrí náš jedálny lístok.

Liečivé účinky

Žerucha obsahuje rastlinné zlúčeniny nazývané antioxidanty, ktoré chránia bunky nášho tela pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Je prospešná pre srdce, udržiava zdravé kosti, podporuje imunitu, chráni oči, podporuje trávenie a pomáha aj pri kožných ťažkostiach. Žerucha obsahuje vitamíny A, B, C, E a K, ďalej tiež cholin a betaín, z minerálnych látok sú to draslík, vápnik, fosfor, horčík, sodík, železo, selén, mangán, meď a zinok.

Pestovanie

Budeme potrebovať:

- rozličné misky – dobre poslúžia viečka zo zaváracích pohárov
- semiačka žeruchy – zakúpite bežne v predajni pre záhradkárov
- vatú alebo gázu, prípadne viacvrstvové papierové kuchynské utierky

- vodu

Postup: Do misky vložte v tenkej vrstve vatú alebo gázu. Použiť však pokojne môžete aj viacvrstvovú papierovú kuchynskú utierku preloženú na polovicu. Túto vrstvu pokropte vodou tak, aby bol podklad dostatočne vlhký. Následne rovnomerne nasypťe semienka a každý deň ich polievajte tak, aby neplávali vo vode. Po pár dňoch začnú zo semienok vyrastať zelené rastlinky. Keď dosiahnu výšku asi 3 až 4 cm, postupne ich zostrihávajúte nožnicami a konzumujte.

Použitie

Žeruchou si môžete posypať chlieb s maslom či syrom, alebo varené zemiaky, pridávať ju však môžete aj do nátierok, zeleninových šalátov či do polievok.



» ren
zdroj foto RitaE pixabay

V-SPOJ

SPOJOVACÍ MATERIÁL

Predmestie 1, Zvolen

(areál ROBSTAV-u, smer Hypernova)

045 / 533 50 82 • www.vspoj.sk

ZBER STARÝCH
VOZIDIEL

a trvalé vyradenie

z evidencie,

možnosť odvozu.

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853

045/53 33 644

VÝŠKOVÉ
PRÁCE

SO SAMOHYBNOU PLOŠINOU

ÚDRŽBA, ELEKTRO,

ČISTENIE, OPILOVANIE

STROMOV a mnoho iného

MOŽNOSŤ PRENÁJMU PLOŠINY

+421 905 873 176

rmrstav.sro@gmail.com

www.rmr-stav.sk

22.5 m

11.2 m

250 kg

86-114

81-0007

NAJLACNEJŠIE ŠTIEPANÉ DREVO

AKCIA Tvrdé 60€/prms

Objednávky 0948 158 922

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! 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

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

DOVOZ NA ADRESU

mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál **40%**

www.bezpecnostnekominy.sk 0904 157 144

LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
NA LEPSIAPRACA.SK

Dražobná spoločnosť

Dražby a aukcie, s.r.o.
Jilemnického 4012/30,
036 01 Martin

VYHLASUJE OPAKOVANÚ DRAŽBU
vo veľkej zasadacej miestnosti
- C point, Dr. Jánského 470/9,
965 01 Žiar nad Hronom

Dátum konania: **29.9.2026 o 10:00 hod.**
Predmet dražby:
Nehnuteľnosti nachádzajúce sa v okrese Žarnovica, obci Nová Baňa, katastrálne územie Nová Baňa, Okresný úrad Žarnovica - katastrálny odbor na LV č. 7865 ako:

- **stavba** - rodinný dom súp. č. 6057, ktorý je postavený na pozemku - parcele C-KN parc. č. 3328/2, v podiele 1/4+ 1/4+ 1/2,
- **pozemok** - parcela C-KN parc. č. 3328/2 o výmere 108 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, v podiele 1/4+ 1/4+ 1/2,
- **pozemok** - parcela C-KN parc. č. 3328/3 o výmere 729 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie v podiele 1/4+ 1/4+ 1/2,

vrátane všetkých jej súčastí a príslušenstva,

Všeobecná hodnota: 102.000,00 €
Najnižšie podanie: **102.000,00 €**
Dražobná zábezpeka 15.000,00 € opakovaná dražba

Blížšie informácie na tel. č.: **0915 879 007**

Termíny obhládok: 1. obhliadka: **23.9.2026 o 10:30 hod.**
2. obhliadka: **24.9.2026 o 10:30 hod.**

www.drazbyaukcie.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

REGION PRESS

Čujte.sk

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

www.cujte.sk

Samozber malín a sliviek prebieha

Samozber jabĺk a hrušiek 1,20€/kg

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

0903 426 217,
0911 153 041

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.fructop.sk

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

Hľadáme kolegov

Dojič/dojička

MZDA: 950-1300 €

Pre viac info navštívte
www.pdlovicatrubin.sk/praca

Member of **CHROPYNSKA Group**

CHROPYNSKA
Engineering. Production. Flexibility.

www.chropynska.sk

Naša pobočka v Detve práve hľadá:

- Majster/ka (supervízor/ka plánovania) v strojárskych výrobných - Junior**
- Technológ/ička strojárskych výrobných - Junior**
- CNC Frézar/ka**

Čo od vás požadujeme:

- Majster/ka, Technológ/ička:**
- VŠ vzdelanie II. stupňa strojárskych zameranie
- pozícia vhodná aj pre absolventa**
- Anglický jazyk/ Nemecký jazyk výhodou
- pokročilé počítačové zručnosti: Microsoft Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- výborné komunikačné, organizačné, analytické schopnosti
- CNC Frézar/ka** - stredoškolské vzdelanie, 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:

- pracovnú pozíciu vhodnú aj pre absolventa VŠ
- od **1 500 - 1 700** Eur brutto, finálna mzda sa odvíja od výsledku pracovného pohovoru pre pozície: **Majster/ka, Technológ/ička**
- od **1 400 - 1 700** Eur brutto pre pozíciu **CNC Frézar/ka**
- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- zaujímavé finančné ohodnotenie, motivačné odmeňovanie
- 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

23-0074

31-0151

43-0012

24-0190

26-0100

77-0007

**EURO
JACKPOT**

Užívaj si problémy milionárov

**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 informácií na www.tipos.sk.
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.

The logo for TIPOS, featuring a stylized 'i' icon inside a red square followed by the word 'TIPOS' in white capital letters on a blue background.

Čo ak sa z obyčajného tiketu stane život plný „milionárskych“ problémov?

Eurojackpot prichádza s novým konceptom. Henry, milionár z ostrova, prenecháva miesto novej tvári a to čerstvému výhercovi, ktorý zisťuje, že veľká výhra prináša okrem radostí aj nejaké tie starosti...

Jeden podvečer si s priateľmi podáte tiket a o pár hodín zrazu hľadáte odpovede na otázky, ktoré ste dovtedy nemuseli riešiť:

„Aký model športového auta si vybrať?“ „Kde sa dá booknuť skúšobná jazda osobného vrtulníka?“ „Podľa akých parametrov si vybrať najlepšieho osobného šéfkuchára?“

Práve na týchto anekdotálnych, no zároveň príjemných situáciách je postavený nový komunikačný koncept číselnej lotérie EUROJACKPOT, ktorý prichádza od 1. septembra 2026.

Ostrovana Henryho strieda nový milionár

Doterajšia komunikácia Eurojackpotu bola spojená s Henrym, ikonickým milionárom z ostrova. Jeho rozprávke však odzvonilo a na scénu prichádza nová sympatická tvár – čerstvý výherca

hlavnej výhry Eurojackpotu, ktorý nám ukáže, čo nečakané môže veľká výhra do života priniesť.

Milé problémy, ktoré by chcel riešiť azda každý

Nový komunikačný koncept Eurojackpotu pracuje s nadsádzkou, poukazovaním na situácie, ktoré vznikajú vo chvíli, keď sa niekoho sen zrazu začne meniť na realitu.

Čo robiť, keď máte zrazu možnosti, o ktorých ste kedysi len vtipkovali? Ako sa vysporiadať s tým, že zrazu môžete splniť sny nielen sebe ale aj svojim blízkym? A čo ak je tých možností akosi priveľa?

Práve takéto „milé problémy“ budú sprevádzať nového protagonistu v kampani Eurojackpotu.

Z tiketu sa môže začať úplne nový príbeh

Eurojackpot je hra, pri ktorej si ľudia podávajú tikety s rôznymi predstavami o tom, čo by urobili, keby práve ich čísla priniesli veľkú výhru.

Niektorí by si splnili cestovateľský sen,

iný by zabezpečil rodinu ďalší by sa pustil do podnikania alebo si konečne doprial niečo, na čo si dlhé roky šetril.

Nová komunikácia Eurojackpotu sa s touto predstavivosťou pohráva a obracia ju naruby: „Čo keby sa sen stal skutočne realitou?“

A čo keby najväčším problémom zrazu nebolo to, či si môžete splniť svoje sny, ale skôr to, ktorý z nich si máte splniť ako prvý?

Sami dobre vieme, že niektoré problémy sú príjemnejšie ako iné. A otázku: „Čo budem robiť s miliónmi?“ by medzi tie nepríjemné asi zaradil málokto.

Eurojackpot tak od 1. septembra prináša nielen nový komunikačný koncept, ale aj nový príbeh o tom, čo sa môže stať, keď sa veľký sen zrazu zmení na skutočnosť.

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:

Akej farby je logo číselnej lotérie EUROJACKPOT?

A: modro-červené

B: zlato-čierne

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 11. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 18. 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

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolesť. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Pravidelný režim zaspávania

„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania,“ radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlie-

kajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

- Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svetlými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku
- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

NA LEPSIAPRACA.SK

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

- » Kúpim motocykle Jawa / ČZ / Simson / Babetta / Pioneer / Stadion aj iné... 0949 371 361.
- » Kúpim továrenský traktor alebo malotraktor, môže byť aj starý, nepojazdný, tel. 0949 350 195.
- » Kúpim motocykel Jawa, Simson, MZ, dychové nástroje, heligónku, akordeón, husle, aj poškodené, 0915 876 860.

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

- » Predám zachovalú, málo použitú gaučovú súpravu, Zn.: ZH, 0917 756 786.

4 DOM A ZÁHRADA

- » Kúpim háky lešenie, 0908 532 682.
- » Brúska so stolíkom aj vedením, 0910 295 897.
- » Stojan k rezaniu karbobrúskou, 0910 295 897.
- » Stôl na priamočiaru pílu, doraz, 0910 295 897.

6 HOBBY A ŠPORT

- » Kúpim vzduchovky, ponúknite, 0949 505 827.
- » Výkup starožitností, 0917 048 113.

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 poplatný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej 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.)



UROBÍME
KRAJ
NA ZEMI

Kandidát na predsedu BBSK

ROMAN MALATINEC



STRANA
VIDIEKA



Ondrej Lunter
predseda BBSK

Silný kraj pre ľudí

1

**Odolná
ekonomika**

2

**Skutočný
sociálny štát**

3

**Moderná
infraštruktúra**

ŽIAR NAD HRONOM



Ján Abrahám

HLAS - sociálna demokracia



Peter Antal

NEKA



Božena Kováčová

HLAS - sociálna demokracia



Ladislav Kukulík

NEKA

ŽIAR NAD HRONOM



Martin Novodomec

KDH - Kresťanskodemokratické hnutie



František Páleník

NEKA

BANSKÁ ŠTIAVNICA



Mikuláš Pál

NEKA

ŽARNOVICA



Martin Čákovský

Demokrati

ŽARNOVICA



Viktória Valachovičová

Hnutie Slovensko

Politické reklamné oznámenie, Voľby do orgánov územnej samosprávy 2026. Objednávateľ: Mgr. Ondrej Lunter, Ruttkaya Nedeckého 3729/1, 974 01 Banská Bystrica. Dodávateľ: bigB.sk, s.r.o., Zvolenská cesta 20, 97405 Banská Bystrica, IČO: 54018552 Oznámenie o transparentnosti



LUNTER

idemedalej.sk

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĐOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ 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,- €

Každý deň o trochu viac slobody

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- ✓ Elegantný dizajn s prémiovými povrchmi
- ✓ Intuitívne a ergonomické ovládanie
- ✓ Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku



Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov



Platba v splátkach k dispozícii



0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

HIC INTERNATIONAL *Seriózne
dlhodobé
zákazky*

HĽADÁME
SAMOSTATNÝCH ŽIVNOSTNÍKOV -
SADROKARTONISTOV
DO RAKÚSKA A NEMECKA.

Úkolová práca alebo
podľa normohodín.

ZÁROBOK
5.000 - 6.000 €/mes.

Ubytovanie
zabezpečíme

0915 503 252 **KONTAKTY:**
hic.international.sk@gmail.com

Oplatí sa!.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



**ABA
INNOVATOR**

zastavenie sadania budov



- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

**TOP
INJECT**

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

**PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU**

0918 726 754

sk.abainnovator.com