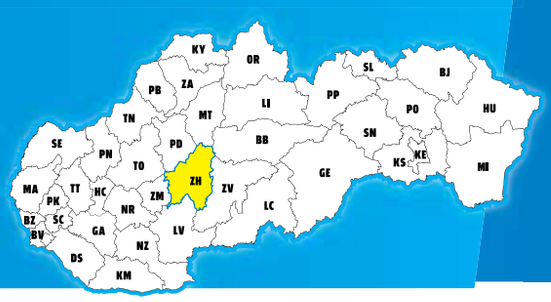
REGIONPRESS

44. TÝŽDEŇ / 30. OKTÓBER 2026

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



49-0016

Keď svätého Martina prezradili husi

Keď si obyvatelia francúzskeho Tours vyhliadli Martina za biskupa, vraj urobil čosi nezvyčajné: schoval sa v husacom chlieve. Husi sa však rozgágali a úkryt prezradili. Martin sa biskupom stal. A husi? Podľa jednej z legiend práve preto dodnes končia 11. novembra na pekáči.

Skôr než sa z Martina stal biskup, bol rímskym vojakom. Narodil sa okolo roku 316 v dnešnom maďarskom Szombathely, v rímskej provincii Panónia. Jeho otec bol dôstojník a aj Martin nastúpil do armády.

V dnešnom Francúzsku, pri bráne mesta Amiens, raz stretol premrznutého žobráka. Peniaze pri sebe nemal, iba výstroj a vojenský plášť. Vytasil preto meč, plášť rozťal na dve časti a jednu mužovi podal. Martin vtedy ešte nebol pokrstený. Podľa jeho životopisca sa mu v noci prisnil Ježiš zahalený v darovanej polovici plášťa.

Keď neskôr odmietol nastúpiť do boja, jeho nadriadení preňho nemali pochopenie. Obvinili ho zo zbabelosti. Martin sa ponúkol, že pred nepriateľa predstúpi bez zbrane. Svoje rozhodnutie vysvetľoval kresťanskou vierou: chcel slúžiť Kristovi, nie bojovať.

Z armády odišiel a napokon sa dostal do Tours, kde sa stal biskupom. Zomrel roku 397 a jeho úcta sa rozšírila rýchlo. Franskí králi vozili jeho plášť ako relikviu a miestnosť, kde ho uchovávali, sa podľa latinského slova cappa začala volať cappella. Odtiaľ pochádza naša kaplnka.

Na Slovensku mu je zasvätený bratislavský Dóm svätého Martina, v ktorom korunovali uhorských panovníkov. Jeho sviatok 11. novembra bol v minulosti aj dôležitým dátumom hospodárskeho roka. Končili sa práce, vyplácala sa čeľaď a konali sa hody. Na stoloch bývala pečená hus či martinské rožky. Husi boli na jeseň vykŕmené, takže na ich pečenie netreba hľadať vysvetlenie iba v legende.

Zo starých zvykov sa dodnes zachovala aj pranostika o Martinovi, ktorý prichádza na bielom koni a prináša prvý sneh. Na obrazoch ho však spoznáme najmä podľa iného výjavu: sedí na koni, v ruke drží meč a pred sebou má žobráka, s ktorým sa delí o plášť.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» ACN



13-0401

Kúpim staré hodinky na ruku značiek Omega, Rolex, Heuer, Patek Philippe, IWC Schaffhausen, Longines, Zenith, Tissot, Certina, Movado a iné aj nefunkčné. Tel.: 0918 170 073

81-0197



81-0005

ADAM KRTKO s.r.o.
- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

81-0003



81-0184

PALIVOVÉ DREVO
metrovina
BUK, DUB, HRAB
0948 902 721

77-0164



81-0013

liaheň Bzenica ponuka:

Vykŕmené **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

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

81-0030

REGION PRESS Inzercia 0907 877 860

Záhradné služby. Údržba záhrad.
Strihanie živých plotov.
Orez stromov.
Výrub rizikových stromov.
Čistenie pozemkov.
Likvidácia drevenej hmoty.
Obhliadky záhrad sú bezplatné. ☎ 0949 699 609

81-0012

INVESTOVANIE, SPORENIE
prostredníctvom licencovaného obchodníka s cennými papiermi
0905 948 209
Investovanie je spojené s rizikom straty investovaných finan. prostriedkov. Hodnota investície môže rásť aj klesať. Minulé výnosy nie sú zárukou budúcich výnosov.

81-0199

Výročia a udalosti

7. novembra 1917
VOSR v Rusku

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť

35-0013

Bezplatný týždenník
ŽIARSKO
ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO
Najbližšie k ľuďom
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
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, Lutila, Pitelová, Prestavlky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnavá Hora, Vyhne, Hodruša - Hámre, Vyhne



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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
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	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECKO-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-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO - RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Cesnak a med – skvelá kombinácia pri prechladnutí

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

Cesnakový med

Suroviny: 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvárateľné sterilizované poháre

Postup:

Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

Následne med preceďte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

Vedeli ste, že...

...cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami?.

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, ale aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2,C, D a K. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

...med obsahuje enzýmy, organické kyseliny a antioxidanty, ktoré pomáhajú v boji proti baktériám a vírusom? Tiež tlmí dráždivý kašeľ a pomáha pri bolesti hrdla.

Náš tip

Med by sa nemal pridávať do horúceho čaju, pretože vysoká teplota ničí jeho najcennejšie zdraviu prospešné látky.

» ren



zdroj foto gasfull pixabay

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov
Oplechovanie komínov
Frézovanie od 15€ / m
Obhliadka zdarma
MONTÁŽ V CELEJ SR
tel: 0907 265 361
86-0004

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
FRÉZOVANIE od 15€/bm
PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 46%
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-0004

BELSPOL
BELSPOL, s.r.o.
Hronská 27, Sliač
tel./fax: 045/5442 561
0907 825 776, 0907 696 666
PONUKA:
KAPUSTA ZIMNÁ
hlávková aj rezaná
TRADIČNÁ KVASENÁ KAPUSTA -
možnosť preložiť aj do vlastných súdkov
ZEMIAKY - konzumné na zimné uskladnenie
CIBUĽA...
REŽEME NA POČKANIE
Dlhoročná tradícia
vo výrobe kvasenej kapusty.
Len u nás dostanete zaručenú kvalitu.
77-0152

www.moriak.sk
MORKY PETRÁNEK s.r.o.
0911 593 555
moriak@moriak.sk
FARMA ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám
GAZDOVSKÉ OČISTENÉ
MORKY
5,35 - 5,85 €/kg
EXPEDÍCIA:
november – december 2026
Rezervujte si vašu čerstvú morku priamo od chovateľa už teraz - naša produkcia je limitovaná.
18-014

EL-FIN
GARÁŽOVÉ BRÁNY
www.EL-FIN.sk
0902 604 343
20-0009

SŤAHOVANIE
profi
ŠLIVKA
Žiar nad Hronom
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk
78-0005

KÚPIM:
MEĎ, ELEKTROODPAD, TK PLÁTKY, MOSADZ, ŽELEZO, CÍN, AL, AUTOBATÉRIE
0911 362 036
77-0161

ŽP EKO RELET
Akčná jeseň
VÝKUP ŠROTU
HLINÍK NAD HRONOM 0911 400 381
LADOMERSKÁ VIESKA 0911 611 890
NOVÁ BAŇA 0903 556 558
ŽARNOVICA 0911 712 704
81-0180

Mládky a brojlerové kuriatka
0905 207 059
DOVOZ NA ADRESU
www.hydinashop.sk
58-0016

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
KOSENIE ZÁHRAD
0902 796 885
77-0010

„Nechcela som opustiť dom, v ktorom som strávila celý život.“



Keď mala pani Helena 76 rokov, schody v jej rodnom dome neďaleko Nitry jej začali spôsobovať pocit neistoty. Kedysi po nich chodila bez zaváhania. Teraz sa pri každom výstupe držala zábradlia a najviac ju netrápil samotný pohyb, ale strach, že by mohla stratiť rovnováhu.

Jedného popoludnia sa s ňou jej dcéra otvorene porozprávala. Navrhla jej, aby zvážili kúpu schodiskového výťahu. Helena spočiatku nesúhlasila. Myslela si, že to bude príliš drahé a zbytočne komplikované. Napriek tomu si spolu vyhľadali informácie a kontaktovali spoločnosť Stannah.

Hneď od prvého kontaktu ju uistili, že všetko je jednoduché a zrozumiteľné. Odborník jej vysvetlil, ktoré riešenie by bolo pre jej schodisko najvhodnejšie, ako aj to, ako bude prebiehať inštalácia a každodenné používanie. Helena bola tiež veľmi prekvapená, keď zistila, že na Slovensku môžu štátne dotácie pokryť až 98 % nákladov na schodiskový výťah. Preto sa riešenie, ktoré sa zdalo nedosiahnuteľné, stalo reálnou možnosťou.

Dnes sa po dome pohybuje oveľa ľahšie. Nemusela sa sťahovať ani sa vzdať miesta, kde sa cíti ako doma. Získala späť pocit istoty vo svojom každodennom živote.

Pre mnohé rodiny môže byť takéto riešenie jednoduchšie a cenovo dostupnejšie, než si myslia. Spoločnosť Stannah im tiež pomáha prejsť celým procesom.

Zavolajte spoločnosti Stannah zadarmo a získajte kupón v hodnote 200 € na nákup stoličkového výťahu.

Stannah
0800 162 162
www.stannah.sk

REHABILITÁCIA



- rehabilitácia po úrazoch a operáciách
- chronické bolesti
- degeneratívne a reumatické ochorenia
- neurologické diagnózy

AMBULANCIA FBLR
Liečebný dom DETVAN
Kúpeľná 70, Kováčová
0917 286 919
www.kupelekovacova.sk
77-0163

Samozber malín prebieha
Samozber jabĺk 1,20€/kg
BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ JABĽK NA KVAS
0903 426 217,
0911 153 041



V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM
PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY
www.fructop.sk
OSTRATICE FRUCTOP
20-0074

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie, možnosť odvozu.
Po-Pia: 7,00 - 15,30
(ALUEX) 0944 530 853
045/53 33 644
77-0004

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk
77-0010

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim motocykel Jawa, Simson, MZ, dychové nástroje, heligónku, akordeón, husle, aj poškodené. 0915 876 860

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

»Kúpim továrenský traktor alebo malotraktor, môže byť aj starý, nepojazdný. Tel.: 0949 350 195

»ZA ÚČELOM ROZŠÍRENIA ZBIERKY KÚPIM STARÉHO PIONIERA JEDNOSEDLO DVOJSEDLO/SIMSONA/JAWU MUSTANGA/JAWU 90/MANET KORADO, AJ POKAZENÉ/DLHO ODSTAVENÉ/SOM ZBERATEĽ PONÚKNITE. Tel.: 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim Babettu, aj nepojazdnú, diely, ihneď pricestujem, okamžite zaplatím. Tel.: 0949 154 017

6 HOBBY A ŠPORT

»KÚPIM VZDUCHOVKY, PIŠTOLE, 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 spoplatnený 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 €

Čísla rubrík:
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.)

SUDOKU

2		1	8				3	
	7				6			
			5				9	
					9		8	
	4				3			
		2	6			9		
6								1
		5		1	8			
		3				7	2	5

SUDOKU

9	1					3		
		8			4			
7			8	9				
			6			9		
	6					5	7	
		9		5			8	4
			7		1			
6				3	8			
3	7			6				


Získaj
uvítací balík
1050 €
+280 free spinov
TIPOS
KASÍNO
Miesto, ktoré nikdy nespí
Vstúp do online kasína
10€ ihneď po registrácii
+
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
35-0013

EXTRA VÝPLATA: počas prémiového žrebovania získali hráči na výhrach viac ako 1,1 milióna

Október patrí v TIPOS-e číselnej lotérii EXTRA VÝPLATA. Prémiové žrebovanie prináša dvojnásobné výhry a hráči sa už stihli tešiť z potešujúcich súm.

Vyše 280-tisíc eur ako navyše

Celková suma, ktorú hráči vyhrali „navyše“ v 3. až 8. výhernom poradí, presiahla v priebehu prémiového žrebovania už viac ako 280 tisíc eur. Ide o peniaze, ktoré by v štandardnom režime hry nezískali. Bonus v podobe zdvojnásobených výhier sa premietol až do 291 320 uzavretých stávok, takže príležitosť využilo naozaj veľké množstvo hráčov.

Hlavná výhra 480-tisíc eur

Októbrové žrebovanie prinieslo aj najvyššiu možnú výhru. V 1. výhernom poradí padla výhra 480 000 eur. Práve takéto výhry robia EXTRA VÝPLATU jedinečnou, keďže namiesto jednorazovej sumy prinášajú výhercovi pravidelnú „extra výplatu“ v hodnote 4 000 eur mesačne na dlhé roky.

3 žrebovania, 6 výhercov v 2. výhernom poradí

Radosť mali aj výhercovia v 2. výhernom poradí. Doteraz padla jedna výhra v hodnote 30 000 eur, dve výhry po 15 000 eur a tri výhry po 10 000 eur.

Atraktívny prvok lotériovej ponuky

Zdvojnásobené výhry v nižších výherných poradiach rozširujú okruh tých, ktorí sa môžu tešiť z výhry. Je to príjemné spestrenie pre všetkých, ktorí radi hrajú pre radosť.

Hrajte zodpovedne

Hra by mala byť vždy predovšetkým zábavou. Výhra je príjemným bonusom, nie istotou. Preto odporúčame hrať len za sumy, ktoré si môžete dovoliť, a nepovažovať hru za spôsob riešenia finančných problémov. Hra je určená len osobám starším ako 18 rokov.

EXTRA VÝPLATA pokračuje

EXTRA VÝPLATA sa žrebuje dvakrát týždenne, takže hráči majú príležitosť zapojiť sa pravidelne a naplno využiť prebiehajúce prémiové obdobie, ktoré trvá do konca októbra. Všetkým doterajším výhercom srdečne gratulujeme a ostatným držíme palce.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu 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

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

V akej hodnote je bonus k 1. vkladu v TIPOS kasíne?

A: 20 €

B: 1 €

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 30. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 6. 11. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

Spotrebiteľ ich môže odovzdať aj bez nákupu nového výrobku

Staré batérie a elektrozariadenia nepatria do koša

Použité batérie, nefunkčný mobil či pokazená rýchlovarná kanvica obsahujú materiály, ktoré možno opätovne využiť, ale aj látky, ktoré môžu ohroziť zdravie ľudí a životné prostredie. Základom bezpečného nakladania s týmto odpadom je oddelený zber. Spotrebiteľ má pritom viac možností, než si často uvedomuje.

„Každý predajca batérií je povinný zabezpečiť ich oddelený spätný zber. Použitú batériu môže spotrebiteľ odovzdať na predajnom mieste alebo v špecializovanej zberni, ktorá má oprávnenie nakladať s týmto druhom odpadu," vysvetľuje **Ing. Jiří Mikulenka,** predseda predstavenstva a generálny riaditeľ **SLOVMAS, a. s.**

Boxy na batérie sú dostupné

Malé prenosné batérie možno vložiť **do zberných boxov** všade tam, kde sa predávajú. Takéto boxy sa nachádzajú aj **v priestoroch obcí či škôl.** Nie všetky batérie však možno zbierať rovnakým spôsobom. Osobitný režim si vyžadujú tie, ktoré obsahujú nebezpečné látky, napríklad ortuť alebo olovo. „Medzi nebezpečný odpad patria aj klasické štartovacie batérie. Tie treba odovzdať na riadnom zbernom mieste. Nebezpečné alebo zmiešané zložky zároveň nesmú byť v školách voľne dostupné maloletým," upozorňuje Jiří Mikulenka.

Ani spotrebiče nesmú skončiť v komunálnom odpade

Podobné pravidlá platia pre vyradené elektrozariadenia. Starý mobil, rýchlovarnú kanvicu či iný spotrebič **možno priniesť na zberný dvor,** odovzdať počas zberu organizovaného obcou alebo odniesť k predajcovi elektrotechniky. Menšie zariadenia sa zbierajú aj prostredníctvom osobitných boxov v predajniach a na ďalších verejných priestoroch. Dôležité je, **aby neskončili v nádobe na komunálny odpad** ani voľne položené pri kontajneroch. „Pre spotrebiteľa je zásadná informácia, že odovzdanie starého elektrozariadenia sa nesmie viazať na kúpu nového výrobku," zdôrazňuje Jiří Mikulenka. V praxi to znamená, že veľmi malé elektrozariadenia s vonkajším rozmerom do 25 centimetrov možno **bezplatne odovzdať** vo väčších predajniach elektrotechniky **aj bez toho,** aby si zákazník kúpil nový výrobok.



zdroj foto: red

Pri väčších spotrebičoch platí bezplatný spätný zber spravidla pri kúpe nového zariadenia rovnakého druhu.

Nenechávajte ich doma

Vybité batérie ani **pokazenú elektroniku preto netreba hromadiť** doma. Poškodené batérie môžu časom začať vytekať a najmä lítiové batérie predstavujú pri nesprávnom skladovaní riziko požiaru. Pri najbližšej návšteve predajne či zberného dvora alebo počas zberu organizovaného obcou ich preto odovzdajte na určenom mieste. Jednoduchým krokom **predídete rizikám** a umožníte, aby sa cenné materiály z odpadu opäť využili.



Ing. Jiří Mikulenka

08-0151

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 rekonvalescencie 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 hydrolizácie 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 antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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

Odborníci radia čo robiť, ak niekto náhle skolabuje

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň záchrany života. Ten nás upozorňuje, že na záchranu ľudského života nemusíme byť zdravotníci. Niekedy stačí vedieť, ako správne zareagovať, nebáť sa pomôcť a začať konať.

Prečo je to také dôležité?

Podľa odborníkov, približne 7 z 10 prípadov náhleho zastavenia srdca sa odohrá doma. Je preto veľká pravdepodobnosť, že človekom, ktorý raz bude potrebovať vašu pomoc, môže byť niekto z vašich najbližších.

Pri zastavení krvného obehu rozhodujú minúty. Včas začatá kardiopulmonálna resuscitácia (KPR) môže až zdvojnásobiť šancu na prežitie.

Predstavte si, že niekto vo vašej blízkosti náhle skolabuje. Človek, ktorého máte radi, kolega v práci alebo úplne neznámy človek na ulici. Vedeli by ste, čo robiť? Prinášame rady odborníkov, ktoré na sociálnej sieti zverejnil Slovenský Červený kríž:

• ***Skontrolujte –*** Je bezpečné priblížiť sa? Reaguje človek na oslovenie alebo dotyk?

• ***Zavolajte -*** 155 alebo 112 – Ak človek nereaguje, okamžite volajte pomoc a zapnite hlasný odposluch. Operátor vám pomôže skontrolovať dýchanie a prevedie vás ďalším postupom.

• ***Resuscitujte a použite AED*** – Ak človek nedýcha normálne, začnite stláčať hrudník v jeho strede, rýchlosťou 100 až 120 stlačení za minútu, do hĺbky 5 až 6 cm. Ak je dostupný automatický externý defibrilátor (AED), zapnite ho a riaďte sa jeho pokynmi.

„Podľa nových odporúčaní nemusíte sami najskôr zisťovať, či človek dýcha normálne. Ak nereaguje, volajte tiesňovú linku okamžite. Operátor vám pomôže situáciu vyhodnotiť a poradí, čo robiť ďalej," radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža a dodávajú: „A nezabúdajte, že AED môže použiť aj človek bez zdravotníckeho vzdelania. Prístroj vás bude sám navigovať. Najväčšou chybou je neurobiť nič!"

» ren



Ilustračné foto. ***zdroj foto golda pixabay***



PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €



JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €



JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €



FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA
Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.



SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G



SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G



MISTERO BLEND 80/20 500G



VENETO BLEND 1KG



TOSCANA 100% ARABICA 1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30
Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.

Strana vidieka
HULIAKOVCI
Hrdý vidiek,
hrdé Slovensko.
Ing. Rudolf Huliak

Objednávateľ: STRANA VIDIEKA HULIAKOVCI, Račianska 157/166, 83102 Bratislava, IČO: 42359741
35-0109

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

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

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





98-0005



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU
BOMBA
FASÁDA
BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
BEZ
WAPKY
www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

68-001



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce
Zateplenie
ZĽAVA 15%
na objednávky
prác do 30.11.
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0101

POKRÝVAČ - TESÁR
rekonštrukcia striech, oprava garáží,
oprava a výmena dosiek,
klampiarske práce, izolácie,
montáž a oprava odkvapov,
oprava a renovácia eternitových striech,
kompletná výmena strechy
na svoju prácu poskytujeme záruku



ZĽAVA
10%
0944 269 050

06-0072

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT
info@imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 907 895 865



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