

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nezabudnite podať daňové priznanie

Daňové priznanie (DP) k dani z príjmov za rok 2024 je potrebné podať do 31. marca tohto roka a do tohto termínu je potrebné daň aj zaplatiť.

DP k dani z príjmov fyzických osôb je povinný podať každý daňovník, ak jeho zdaniteľné príjmy za minulý rok presiahli sumu 2 823,24 eura, alebo ak vykazuje daňovú stratu. Do týchto príjmov sa zahŕňa akýkoľvek dosiahnutý príjem, ktorý je predmetom dane a nie je od dane z príjmov oslobodený. Do celkových zdaniteľných príjmov sa zahŕňa aj príjem dosiahnutý zo zdrojov v zahraničí, ak ide o daňovníka s neobmedzenou daňovou povinnosťou, teda rezidenta SR.

Daňovník nemá povinnosť podať daňové priznanie:

- ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2024 nepresiahli sumu 2 823,24 eura s výnimkou daňovníka, ktorý vykázal daňovú stratu, alebo
- dosiahol príjmy oslobodené od dane - napríklad poberal materský a rodičovský príspevok,
- dosiahol príjmy, ktoré nie sú predmetom dane - napríklad úver, pôžička, dar - s výnimkou darov, ktoré súvisia s podnikaním,
- dosiahol príjmy, u ktorých bola daň vybraná zrážkou - napríklad podiely na zisku, dávky z doplnkového dôchodkového sporenia, plnenia z poistenia.

DP k dani z príjmov právnických

osôb (PO) je povinná podať každá právnická osoba, okrem:

- daňovníka, ktorý nie je zriadený alebo založený na podnikanie, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou;
- Národnej banky SR, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou;
- občianskeho združenia, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou a príjmy z členských príspevkov podľa stanov, štatútu, zriaďovacích alebo zakladateľských listín, ktoré sú oslobodené od dane;
- rozpočtovej a príspevkovej organizácie, ak má okrem príjmov, z ktorých sa daň vyberá zrážkou len príjmy oslobodené od dane;
- registrovanej cirkvi a náboženskej spoločnosti, ak má iba príjmy, ktorými sú výnosy z kostolných zbierok, cirkevných úkonov, príspevky im plynúce a príjmy, z ktorých sa daň vyberá zrážkou.

Ak daňovníci zákonom stanovený termín nestíhajú, môžu finančnej správe oznámiť predĺženie lehoty na splnenie si tejto povinnosti o tri mesiace, respektíve o šesť mesiacov v prípade príjmov zo zahraničia. Oznámenie o predĺžení lehoty musí byť podané najneskôr do 31. marca 2025.

Informácie poskytl
Finančná správa
» [ren](#)

**ZATEPLOVANIE a obnova fasád,
lešenie • 0907 29 55 70**

Sledujte nás
na facebooku!

Trenčiansko
Dubnicko-ilavsko

PALIVOVÉ DREVO & STAVEBNÉ REZIVO
CHOCHOLNÁ-VELČICE

PALIVOVÉ DREVO

DOPRAVA
SYPANÉHO DREVA

SYPANÉ ŠTIEPANÉ
PALIVOVÉ DREVO

NAKLADANÁ
METROVICA

UKLADANÉ V PALETE
ŠTIEPANÉ
PALIVOVÉ DREVO
METROVICA

STAVEBNÉ REZIVO

**JARNÁ AKCIA
50eur/prms**

STAVEBNÉ REZIVO
+421 902 719 955

PALIVOVÉ DREVO
+421 902 364 995

WWW.TNA.SK
Kamenárstvo

0902 118 250
www.tna.sk

Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK

VÝRAZNÉ ZIMNÉ ZĽAVY

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

ČISTENIE HROBOV

1HROB 90€ 80€ 2HROB 140€ 120€

OBNOVA PÍSM: 2€ 1,5€/ZNAK

DOBEKAVANIE PÍSM-DATUM: 90€, TEXT 10€/ZNAK

DO VEĽKEJ NOCI STÍHAME
CENY PLATNÉ DO 15.3.!!

ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651. 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

KUCHYNE A NÁBYTKY NA MIERU

• obývacie zostavy • spálňové zostavy • predstene • skrine • kuchynské linky • detské izby

NOVOOTVORENÉ ŠTÚDIO
Prevádzka: M.R. Štefánika 2926, 911 01 Trenčín

• konzultácia • zameranie • vizualizácia
profesionálna montáž

**Zákazková výroba
na tel. číslo 0917 854 198**

www.facebook.com/nabytok.meuble
meuble.sk

Otváracie hodiny: PO-PI: 9.00 h - 17.30 h
MODERNÝ NÁBYTKY OD SLOVENSKEHO VÝROBCU DO KAŽDEJ RODINY

**Predaj mladých
nosníčkov**

7-týždňové vysokonáškové
mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu OD MARCA
Farma Frajtkovci: Veľčice 160
farmafrajtkovci@gmail.com • [www.farmafrajtkovci.sk](#)

0940 658 399
0905 355 145

Predaj kýmnych
zmesí

Zateká Vám strecha?
Spôľahnite sa na odborníkov
a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových
striech - lokálne aj celoplošne
novými elastickými materiálmi
so životnosťou min. 30 rokov
v cene už od 12,90 € / m²

Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie
cenovej ponuky zadarmo

STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

**ZATEPLENIE
DOMOV
FASÁDY**

rekonštrukcie
domov - bytov
jadrá, omietky,
maľovky, dlažby
nátery striech-fasád
izolácie domov, striech
výmena rín,
oprava komínov
oplotenia, altánky
výmena okien, dverí
sadorkartóny,
búracie práce

0947 160 996

Kultúrne centrum Kubra, Kubranská 94, Trenčín
0907 516 720, [kckubra2@gmail.com](#)

BURZA

Prechodného a letného detského oblečenia,
tehotenského oblečenia, hračiek, kníh, dojčenských
potrieb, topánok, kočíkov, bicyklov, športových
potrieb, školských pomôcok **pre deti do 15 rokov !!!**

PREBERANIE VEČÍ
štvrtok 20.3. 2025 10:00 – 18:00 hod.
PREDAJ VEČÍ
piatok 21.3. 2025 9:00 – 18:00 hod.
sobota 22.3. 2025 9:00 – 12:00 hod.
VYDÁVANIE VEČÍ
nedeľa 23.3. 2025 08:00 - 09:30 hod.

Počet vecí je obmedzený na 40 - veci musia byť čisté,
nepoškodené. Kto má záujem o predaj, treba nás
kontaktovať kvôli kódu. Počet predávajúcich je
limitovaný kapacitou objektu.

Bezplatný týždenník

TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bratislavská 31
TRENČÍN - Zlatovce
trenciansko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Andrea Koreňová 0911 762 378

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

pámy týždeň: Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dúľov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tužice, Nová Dubnica, Pruské, Slavnica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smre, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Ľuborča, Nemšová, Naporadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mlieč, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Tuma, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

nepámy týždeň: Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Bieľovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smre, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Zárieď, Melčice - Lieskové, Horné Mošče, Klúčové, Nemšová, Naporadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mlieč, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Tuma, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bieľovce, Zamarovce

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlaj zbytočnú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREČSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NK	35.050	NOVOZÁMCKO
PZ	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	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	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BŠ
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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

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

Príklad:

RP TN 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle pošle Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípade
nahradíte písma „TN“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tlači.

(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Blíži sa marcová migrácia ropúch

Dobrovoľní ochrancovia prírody z ne-
formálneho združenia Zelená Hliadka
Moravany vyzývajú na pomoc. Za-
čiatkom marca sa každoročne začína
migrácia chránených ropúch v okolí
vodnej nádrže Striebornica pri Mora-
vanoch nad Váhom neďaleko Piešťan.
Tak ako každý rok, aj tentoraz sa môže
široká verejnosť zapojiť do záchrany
ropúch, aby pri jarnej migrácii za páre-
ním a kladením vajčiek nekončili pod
kolesami áut.

„Od nedele 9. marca v závislosti od po-
časí, teploty a zrážok postupne začneme
prenášať ropuchy spoza bariéry cez cestu
k vode. Prenášať ich budeme každý deň
približne tri týždne. Pri prenášaní ropúch
je potrebné mať reflexnú vestu, čelovku
alebo baterku, vedro, prípadne rukavice a
chuť pomôcť. Vítané sú aj deti. Zo skúse-
ností vieme, že túto aktivitu robia s veľkým
nadšením a rady,“ informuje organizátor
MUDr. Jakub Hamšík. Výkonná riaditeľka
oblastnej organizácie cestovného ruchu
Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná doplní
k organizácii podujatia, že prenosy ropú-
ch sa budú konať na štyroch miestach:
„Spoza zábrany ich budeme prenášať cez
cestu k vodnej nádrži Striebornica, ďalej
z druhej strany vodnej nádrže cez cestu
pod chatami, poza domov seniorov a po
Výtockej ceste až smerom k Villa Judita.
Ak sa zide v jednom čase niekde viac do-
brovoľníkov, treba sa dohodnúť a rozdeliť si
lokalitu tak, aby bola práca efektívna. Ro-

puchy sa budú počas migrácie nachádzať
okolo celého jazera, stačí ich prenášať cez
cestu, k vode už potom zídu samy. Zo za-
čiatku býva migračný ťah mimoriadne
silný, za jeden deň či večer dokážeme za-
chrániť aj vyše tisíc jedincov.“

Dĺžka migrácie závisí od počasia
- Organizátori pripomínajú, že ropuchy
sú najaktívnejšie za súmraku a večer, no
v čase silného ťahu migrujú silno počas
celého dňa. Dĺžka migrácie závisí od po-
časí, vyššie teploty s prípadným dažďom
migráciu urýchľujú a skracujú. Ak sú sple-
tené viac ako dve ropuchy - viac samčekov
na jednej samičke, treba ich rozdeliť, inak
im hrozí utopenie. Akékoľvek otázky or-
ganizátori ochotne zodpovedia na mieste
a poradia každému, kto s pomocou pri
migrácii ropúch ešte nemá skúsenosti.
Vítané sú aj kolektívy detí z materských
a základných škôl, ktoré sa popri užitoč-
nej práci zároveň naučia, prečo ropuchy
zachraňujeme a prečo ich treba chrániť.
Organizátori celú akciu metodicky zastre-
šujú.

Prečo pomáhame ropuchám? - Ropu-
cha bradavičnatá je chránená a užitočné
zvieratko, nič škodlivý hmyz a slimáky.

Každodenné aktuálne informácie ná-
du záujemcovia vo facebookovej skupine
Zelená Hliadka MORAVANY - Komunit-
né projekty v Moravanoch nad Váhom.

» ren

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decoreum.sk

od 9,10 € od 8,19 €

KOBREC 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum.sk

od 18,00 € od 16,20 €

KOBREC CHEAP
K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód
OPLATISA10 do poľa pre zľavový
kupón v nákupnom košíku e-shopu.

SERVIS Okná a dvere

30.
rokov

LUNA 1

luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk

Interiérové 3D lamely

EKO VÝSTUŽE

0949 590 275

Kompozitné

✓ KARI SIETE
✓ ROXORY
✓ STRMIENKA

www.eko-vystuze.sk

DORUČENIE KURIÉROM

MAĽBY interiérov
a exteriérov

0907 295 570

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

• PRESTAVBY
NADSTREŠŇNÝCH
ČASTÍ KOMÍNŮV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNŮV

OBHLIADKA KOMÍNŮV
ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNŮV**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

TANATECH

Špecialista na prívesy a prívesovú techniku.
Špecializovaný e-shop www.tanatech.sk a www.provieky.sk

Dovoz prívesov Líder, Vesta, Martz, Saris, Tomplan, Eduard, Faro, Unikel

Valníky	Valníky	Sklápače
Pre lodě	Pre autá	Camping
Moto	Plato	Skriňové
Pre koně	Špeciály na zákazku	Prívesová technika

Prodejní místo
predajňa Tanatech Svinná u Trenčína
+421 948 929 683
predaj@tanatech.sk

predajňa POPCAR EU Bratislava
+421 903 727 130, +421 903 294 500
bratislava@tanatech.sk

www.tanatech.sk

www.provieky.sk



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •

35%
ZĽAVA

3.40***

219

Horalky
5 x 50 g = 250 g



1 kus iba

0.44



50%
ZĽAVA

1.99***

0.99

Čučoriedky
125 g balenie



Lidl
STANOK
BAKAR TIASTOVÉ

33%
ZĽAVA

0.89

0.59

Šalátové uhorky
1 kg



39%
ZĽAVA

1.89*

115

Vinea
1,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €



XXL

26%
ZĽAVA

6.35

4.69

Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



52%
ZĽAVA

2.49*

119

Tuníakový šalát
185 g
rôzne druhy
v ponuke aj údené šproty
v oleji 160 g za 1,49 €



45%
ZĽAVA

11.99*

649

JACOBS Velvet
180/200 g
instantná káva
rôzne druhy



35%
ZĽAVA

6.35

4.09

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobku.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu s uvedením do súladu so štátnym normatívom.

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepojení na internetovú stránku v elektronickom zobrazení.

Ponuka tovaru v letisku platí od 10. 3. do 16. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňových príplatkov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Pestrec mariánsky ulaví pečeni

Pestrec mariánsky je liečivá bylina svojím vzhľadom pripomínajúca bodliak. Z jeho semien sa získava extrakt silymarín, ktorý má vysoký ochranný účinok pre naše pečenné bunky. Pomôcť môže čaj ale aj priama konzumácia podrvených semiačok.

Pestrec mariánsky je silný antioxidant, obsahuje látku silymarín, ktorá jednak chráni pečeň pred škodlivými vplyvmi a tiež napomáha obnove už poškodených buniek, čím našu pečeň regeneruje.

Liečivé účinky - Pestrec mariánsky má podľa odborníkov veľa priaznivých účinkov na náš organizmus, najmä na správnu funkciu pečene. Používa sa však aj pri liečbe žltacky, mononukleózy, stukovatej pečene a rôznych otravách. Táto bylina tiež podporuje imunitu či tvorbu a distribúciu žlče. Má priaznivý vplyv na naše trávenie a harmonizuje tráviaci systém.

Použitie - Medzi najúčinnnejšie formy užívania tejto bylinky patrí pitie odvaru a konzumácia semien rastliny. Ich liečivá sila sa však prejaví iba v prípade, že ich pred užitím podrvieme.

Pripravte si čaj:

Ak vám nevyhovuje priama konzumácia semiačok pestreca mariánskeho, môžete si z nich pripraviť čaj. Pije sa

jedna šálka denne. Jednu čajovú lyžičku rozdrvených semien rastliny, zalejte vriacou vodou a nechajte vylúhovať v prikrytej nádobe asi 10 až 15 minút. Čaj si pripravujte vždy čerstvý, bezprostredne pred použitím a pite ho teplý.

Náš tip:

Ak nemáte možnosť si semená doma podrviť, môžete si ich zakúpiť už podrvené.

Pozor!

Pestrec mariánsky sa neodporúča podávať deťom do 5 rokov, tehotným a dojčiacim ženám. Ešte než sa rozhodnete užívať tento doplnok, uistite sa, či neužívate liek so silymarínom, ktorý vám predpísal váš lekár. Rovnako by ste počas užívania tejto liečivej bylinky nemali piť alkohol. Ak si nie ste istý, skôr ako začnete pestrec mariánsky užívať, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.



zdroj foto RitaE pixabay

» ren

VRTANIE STUDNÍ
0948 926 580
www.studnepovazie.sk
ČISTENIE - ŠACHTY - ČERPADLÁ

Sledujte nás na
INSTAGRAM
@trenciansko_sk

Zaslúžite si chvíľu pre seba!

Wellness centrum
HOTEL PANORAMA****
TRENČIANSKE TEPLICE

Otvorené denne
od 9:00 do 21:00
saunový svet od 14:00

Doprajte si ...

- ✓ Luxusné sauny pre dokonalé uvoľnenie
- ✓ Horúcu vírivku na odbúranie stresu
- ✓ Masáže pre telo aj dušu
- ✓ Relaxačný bazén s vodnými atrakciami

+ 421 948 598 335
+ 421 32 655 11 55

- 20% NA SAUNOVÝ SVET S BAZÉNOM
*platí NED - ŠTVR v mesiaci Marec

AKCIA

Nechajte sa rozmaznávať
a rezervujte si svoj wellness zážitok ešte dnes.

9. marca 1959

Výročia a udalosti

Na veľtrhu hračiek v americkom New Yorku predstavili bábijku Barbie

STAVOKOV

Prijmeme na TPP alebo SZČO ZÁMOČNÍKA DO KOVOVÝROBY

Kontakt
✉ kondrat@stavokov.sk
☎ 0948 238 663

- ➔ Nástup dohodou
- ➔ Práca v Trenčíne
- ➔ Platové podmienky: 8-10€/h TPP, 11-13€/h SZČO

Pre viac informácií
0907 974 758

Unique Home
Property Services
www.uniquehome.sk
info@uniquehome.sk

- Správa bytových domov, budov a komerčných nehnuteľností
- Inžiniering - územné, stavebné a kolaudačné rozhodnutie
- Komplexné účtovníctvo a ročné vyúčtovanie nákladov bytových domov, budov a komerčných budov
- Predaj, prenájom a kúpa nehnuteľností
- Komplexné poistenie nehnuteľností v bytových domoch a bytových domov, budov
- Hypotekárne úvery, pôžičky, úvery pre bytové domy, úver zo ŠFRB
- Vysporiadanie pozemkov

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku TRENČÍN

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0944 242 848

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
frézovanie od 15€/bm

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

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZLAVA 40% na materiál

www.bezpecnostnekominy.sk 0903 874 784

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

07-0041

07-0025

100% ZÁRUKA SPOKOJNOSTI

MKrezidencia B www.byty-ilava.sk

07-0038

46-0012

20-0028



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **MARCOVÁ** PONUKA

5,49 m²



LAMINÁTOVÁ PODLAHA BUK CMI

19,3 × 138 cm, hrúbka 6 mm. Obsah balenia 2,93 m².
OBI č. 3812807

6,99 m²



LAMINÁTOVÁ
PODLAHA DUB „BODENSEE“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 7 mm. Obsah balenia 2,669 m².
OBI č. 2004000

14,99 m²



VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m².
OBI č. 2106839

6,99 m²



DLAŽBA „ARA“

1,700 m²/bal. (14 ks). Rozmer 34 × 34 cm.
Hrúbka 7 mm. Do interiéru. Trieda oteru PEI3.
Protišmyková úprava R9. Vzhľad dreva, matná.
OBI č. 5222997

10,99 m²



DLAŽBA „METROPOLIS BROWN“

1,620 m²/balenie (9 ks). Rozmer 30 × 60 cm.
Hrúbka 7,5 mm. Trieda oteru 4. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Rektifikovaná. Vhodná do interiéru
aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva. OBI č. 2325462

12,99 m²



DLAŽBA „LEIDA“

1,080 m²/bal. (3 ks). Rozmer 60 × 60 cm. Hrúbka
8,5 mm. Trieda oteru. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Vhodná do interiéru aj exteriéru. Matný
povrch, vzhľad kameňa. Glazovaná. OBI č. 2057529

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 7. 3. 2025 do 13. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



Pomáhajú aj nášmu imunitnému systému

Jablká - chutné plody plné zdravia

Jablká sú podľa odborníkov dôležitou súčasťou vyváženého stravovacieho režimu. Nielenže skvelo chutia a sú príjemným sladkým doplnkom jedálnička, ale nášmu telu prinášajú výhody aj po nutričnej stránke. Cenné látky a vitamíny, ktoré obsahujú, pomáhajú aj nášmu imunitnému systému.

Účinky na zdravie

Jablká sú ovocím bohatým na mnohé živiny. Obsahujú veľa vitamínov; vitamín C, ktorý je silný antioxidant a podporuje imunitný systém človeka. Jablká, hoci v menšom množstve, obsahujú i vitamíny skupiny B - hlavne B1, B2 a B6, ktoré sú dôležité pre podporu nervového systému a červených krviniek. Taktiež sa v jablkách nachádzajú

dzajú minerálne látky ako horčík, vápnik a draslík. „Jablká sú ovocie veľmi bohaté na vlákninu - pektín, ktorý má funkciu prebiotika, keďže je v hrubom čreve konzumovaný dobrými črevnými baktériami. Taktiež spomaľuje trávenie, čo podporuje urýchliť pocit sýtosti a tým, že do seba absorbuje vodu, normalizuje stolicu a pomáha pri hnačkách i zápche. Pektín taktiež absorbuje žlčové soli v črevách, ktoré tvoria jednu zo základných zložiek, z ktorých sa v tele tvorí cholesterol, čím znižujú hladiny cholesterolu v tele,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia a vyratúva ďalšie benefity tohto ovocia:

- obsahujú i mnoho polyfenolov, ako sú flavonoidy, ktoré sú silné antioxidanty. Môžu nám pomôcť znížiť krvný tlak, a tým pomáhajú v predchádzaní srdcových chorôb. Taktiež vedú ochrániť stenu ciev a znižovať LDL (zlý) cholesterol.

- jablká sú síce bohaté na cukry - obsahujú glukózu a sacharózu, ale sú bohaté najmä na fruktózu, ktorá sa vstrebáva pomalšie, čím pomáha udržať stálu hladinu cukru v krvi, a preto sú jablká vhodné na konzumáciu pre diabetikov. Jablká sú naopak chudobné na tuk, bielkoviny a sodík.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Konzumácia jabĺk

Viac ako polovica vlákniny a flavonoidov sa nachádza v šupke a tesne pod šupkou jablka, preto je podľa odborníkov dobré jesť jablká neošúpané. Vychutnať si ich podľa nich môžeme i vo forme štiav, ktoré sú lákavé pre svoje jednoduché použitie i fakt, že aktívne látky môžeme vďaka ich pomoci zakomponovať do mnohých domácich dobrôt.

Skladovanie

„Odporúčame skladovať jablká na chladnom mieste, nie na priamom slnku, keďže v izbovej teplote dozrievajú až 8-krát rýchlejšie. Najlepšie je ich skladovať oddelene od

ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý by spôsobil, že iné druhy ovocia a zeleniny by zreli rýchlejšie,“ objasňujú odborníci.

Pozor!

„Jablká odporúčame kupovať pevné, tvrdé na dotyk a nie otlčené. Najlepšiu chuť, vôňu aj štruktúru majú naše jablká na jeseň - kedy prirodzene dozrievajú,“ radia odborníci a prízvukujú: „Vždy si jablká pred konzumáciou dôkladne umyte, nakoľko kupované jablká bývajú mnohokrát chemicky ošetrované.“

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto u_gijf9unght pixabay

invazia
Invazia.info@gmail.com

**BYLINNÁ KOZMETIKA
NA PRÍRODNEJ BÁZE**

Zmijovít 75g

Používa sa pri bolestiach kĺbov, chrbta, pohybového aparátu.



9,90€

Reumatik 75ml

So včelím jedom. Používa sa pri reumatických ochoreniach.



9,90€

Sabelník 75ml

Má silný protizápalový účinok, zlepšuje pohyblivosť kĺbov.



11,90€

Šungit 75ml

Podpora pri reume, opuchoch, bolestiach kĺbov a šliach.



10,90€

LekoPro-žily s pagaštanom 75ml

Používa sa pri kŕčových žilách, cievnych hviezdiciach.



9,90€

LekoPro so včelím jedom 75ml

Vhodný pri reume, zápalov, bolesti svalov a opuchov.



9,90€

LekoPro Kostihoj, mumio a chondrotín 75ml

Vhodný na kosti, chráni chrupavku.



9,90€

Lekopro Žraločia chrupavka 75ml

Pri liečbe dny, reumatizmu, artrózy a ostero.



9,90€

Elíxir Kapilár 75ml

Zvyšuje odolnosť stien kapilár proti poškodeniu, stimuluje kapilárny prietok krvi.



10,90€

Zlatý drak 100ml

Napomáha pri bolestiach, kŕčoch a dýchacích ťažkostiach.



9,90€

Krém na pätné ostrohy 100ml

Napomáha aj pri prasklinách kože a dne.



11,89€

Psorilan krém 75ml

Odporúča sa pri psoriáze, ichthyóze, ekzémoch, seborey.



13,90€

Dechtové mydlo 140g

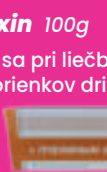
Pri liečbe lupienky, lupín, akné, ekzému, zápalu kože.



3,40€

911 Apitoxin 100g

Odporúča sa pri liečbe zápalov korienkov driekovej chrbtice a krížov.



9,90€

Olej zo 110 bylín 100ml

Odstraňuje pocit únavy z celého tela. Pôsobí dobre pri strese, únave a bolesti hlavy.



5,90€

Kur-a-san 250ml

Účinne napomáha pri bolestiach, migréne a uvoľňuje dýchacie cesty.



6,90€

VIAC VÝROBKOV NÁJDETE NA WWW.INVAZIA.SK

Telefonické objednávky: 0905 881 153, 0907 108 434

Detox pre dušu

40 dní pred veľkonočnými sviatkami máme príležitosť prehliadnúť náš vzťah s Bohom. Pretriediť svoje priority, urobiť jarné upratovanie vo svojom vnútri. Detoxikačnú kúru pre dušu. Stáročiami overený recept na takýto detox má tri body: pôst, modlitba, almužna.

Pôstom sa rozhodneme odrieknuť si niečo, čo nás rozptyľuje, a dať namiesto toho väčší priestor Bohu a láske k blížnym. Môže to byť jednoduché. Zrieknime sa niečoho, čo nám robí radosť, ale zároveň bráni v duchovnom raste. Možno je to sladkosť, pivo, či zbytočné nákupy. Čokoľvek, čo nám pomôže viac sa sústrediť na náš vzťah s Bohom a s blížnymi.

Modlitba nás novádza do Božej prítomnosti a pomáha nám počúvať jeho hlas. Súčasťou nášho duchovného detoxu preto môže byť krátke čítanie zo Svätého písma, ranných 10 minút modlitby či ruženec cestou do práce.

A almužna je pomoc, ktorú dávame druhým z lásky, aby sme zmiernili ich utrpenie a ukázali im Božiu lásku. Každé rozhodnutie zrieknuť sa niečoho môže byť cestou, ako ušetrené peniaze použiť na pomoc tým, ktorí to naozaj potrebujú.

V tomto pôste sme všetci pozvaní jednou rukou s niečoho vzdať, a zároveň druhou obdarovať tých, ktorí sú v núdzi. Ešte nikdy toľko ľudí netrpelo pre vieru v

Krista, ako dnes. Sme jedným spoločstvom a navzájom sa potrebujeme. Oni sú nám inšpiráciou, keď vydávajú svojím životom svedectvo o nádeji. My ich môžeme posilňovať praktickými skutkami lásky.

Vstúpme do tohto pôstneho obdobia so srdcom otvoreným pre pomoc druhým. To, čo ušetríme za svoje pôstne odopretie, môžeme venovať ako almužnu našim bratom a sestrám. Naša pôstna obeta bude praktickou pomocou pre tých, ktorí ju potrebujú najviac. Zrieknete sa v pôste sladkostí a sladených nápojov? Ušetrené peniaze môžete venovať na zabezpečenie jedla pre rodiny v utečeneckých táboroch v Mozambiku. Alebo si odopriete návštevu reštaurácie? Za túto sumu môžete pomôcť organizácii, ktorá sa stará o zneužívané dievčatá a ženy v Pakistane.

Viac príkladov pomoci nájdete na www.svedkovianadeje.sk.



» acn zdroj foto ACN

Blíži sa čas testovaní a dôležitých skúšok

Ako sa efektívne pripraviť na testovanie

Blíži sa obdobie dôležitých testovaní a skúšok, čo pre mnohých žiakov znamená zvýšený tlak a stres. Aby sa im podarilo zvládnuť toto obdobie s čo najlepším výsledkom, prináša Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR nasledovné osvedčené tipy a metódy na efektívne učenie, zlepšenie sústredenia a optimalizáciu študijného času:

- Jednou z efektívnych techník je spoločné učenie v skupine. Pociť, že „sme v tom všetci spolu“ pomáha s motiváciou, žiaci sa môžu navzájom skúšať, robiť spolu testy či kvízy, čím sa zvyšuje efektívnosť zapamätania si učiva. Uče-



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

nie nahlas aktivuje viac zmyslov, čo pomáha lepšie si informácie zapamätať a spracovávať ich hlbšie.

- Odhaliť medzery v porozumení a lepšie si upevniť vedomosti pomáha Feynmanova metóda. Jej podstatou je vysvetliť učivo vlastnými slovami, akoby sme učili niekoho, kto ho nepozná.

- Pri príprave na testy nestačí iba čítať poznámky. Je vhodné sa pravidelne testovať, skúšať si písomné alebo ústne odpovede, využívať aj AI nástroje na generovanie otázok k učivu.

- Na lepšie zorganizované učenie môžu pomôcť techniky **time managementu**:

Pomodoro technika: Žiaci by si mali nastaviť časovač na 25 minút intenzívneho učenia, po ktorom nasleduje 5-minútová prestávka. Tento prístup podporuje sústredenie a pomáha predchádzať vyhoreniu.

SMART ciele: Namiesto vágnych plánov ako „naučím sa matematiku“, je efektívnejšie si stanoviť konkrétne ciele, napríklad „za hodinu precvičím riešenie piatich typov rovníc“.



Ilustračné foto. zdroj foto StockSnap pixabay

Plánovanie učenia dopredu: Organizované študijné plány eliminujú potrebu chaotického učenia na poslednú chvíľu.

Zvoľte vhodné prostredie Dôležitou súčasťou úspešného učenia je vhodné prostredie. Organizovaný stôl a tiché miesto môžu výrazne prispieť k lepšiemu sústredeniu. Ak nie je možné eliminovať hluk, môžu pomôcť slúchadlá s tlmením okolitého ruchu. Každý človek má svoj optimálny čas na učenie, niektorí sa lepšie sústreďujú ráno, iní večer, preto je dôležité prispôsobiť

si štúdium vlastnému biorytmu. Okrem toho je vhodné minimalizovať rušivé faktory, napríklad vypnutím notifikácií na mobilnom zariadení alebo využitím aplikácií, ktoré podporujú sústredenie.

„Príprava na skúšky môže byť náročná, ale ak si ju žiaci rozložia systematicky, budú si vedieť udržať prehľad a zvládnu to s menším stresom. Rodičia a učelia môžu žiakov podporiť tým, že im odporučia relaxačné techniky a vytvoria prostredie, ktoré znižuje napätie,“ uzatvára rezort školstva.

» ren

Zateplenie domov, rekonštrukcie, omietky, potery, maľovky, opлотenia, zámková dlažba, prístavby, nadstavby, elektroinštalácie, izolácie domov, náter stiech, prístrešky, altánky, výmena rín, vypratávanie domov a bytov

ZĽAVA PRE SENIOROV 15%

0908 022 754

allcar

AUTOSKLO

výmena do 24 hodín

NAJNIŽŠIE CENY AUTOSKIEL

ČISTENIE INTERIÉRU

AUTOFÓLIE 3M

RENOVÁCIA SVETIEL

Trenčín-Zlatovce Bratislavská 119

www.allcar.sk 0905 606 709

PRIJMEME

ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO

DISPEČERA

do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave

Blížšie informácie: **0905 449 843**

Gleistein

More than Ropes.

Sme medzinárodná spoločnosť Gleistein s.r.o. s 200-ročnou tradíciou. Sídlim v Trenčíne od roku 1997. Zaoberáme sa vývojom, výrobou a predajom kvalitných syntetických lán do celého sveta. Obrovské množstvo skúsenosti na trhu tvorí základ pre stabilné pracovné miesto, ktoré uchádzačovi ponúkame.

Čo ponúkame:

- práca v 3-zmennej prevádzke
- mzdová tarifa 6,85/hod.
- dochádzkový bonus 10% zo mzdy
- príplatky za nadčas a prostredie
- 13. plat, 14. plat
- príspevok 2% do 3.piliera
- odmena pri životnom a pracovnom jubileu
- možnosť kariérneho rastu, vianoč. večierok, teambuilding

Ak si manuálne zručný a máš chuť pracovať v kolektíve, ozvi sa na **032/7417 910** alebo pošli životopis na omachelova@gleistein.com

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Bardejov sa pýši cennými pamiatkami

Bardejov je okresným mestom v Prešovskom kraji a prirodzeným kultúrne - spoločenským i hospodárskym centrom regiónu horného Šariša. Jeho cennou devízou sú pamiatky vytvorené v období stredoveku. Známe je tiež svetoznámymi kúpeľmi a krásnou okolitou prírodou.

Prvá zmienka o Bardejove pochádza z roku 1241 a tvorí ju zápis v Ipatijevskej kronike. Keďže mesto ležalo na významnej obchodnej ceste medzi Čiernym a Baltským morom, čulý obchodný ruch urobil z malej osady v pomerne krátkom čase bohaté mesto, ktorému venovali pozornosť všetci uhorskí panovníci.



Mestská radnica.

autor foto Marcel Tribus

Radničné námestie

Bardejov bol založený na nepravidelnom šachovnicovom pôdoryse. Stred mesta tvorí obdĺžnikové námestie s rozlohou 260 x 80 metrov, obkolesené z troch strán 46 -timi poschodovými meštianskymi domami, postavenými na typických úzkych stredovekých parcelách, kolmých na námestie. Štvrtá, severná strana, je vymedzená dominantou mesta - gotickému farskému kostolu - Bazilike minor sv. Egídia, prepojenému spoločným múrom s historickou renesančnou budovou mestskej - humanitnej školy. Ich protíváhou je centrálna umiestnená reprezentatívna ranorenesančná budova mestskej radnice. Do námestia sú orientované všetky významné ulice historického jadra.

Mestská radnica

Mestská radnica je goticko - renesančná stavba postavená v rokoch 1505 – 1509. Uplatnené na nej bolo renesančné kamenné tvaroslovie. Je dielom staviteľov majstra Alexandra, ktorý v roku 1508 vyhotovil pre novú radnicu takzvané talianske okná, arkier a kamenné portály. V roku 1509 rad-



Mestské opevnenie.

autor foto Marcel Tribus

nicu v neskorogotickom duchu dokončil majster Ján z Prešova. Maliarska výzdoba je dielom bardejovského maliara Theofila Stanzela, ktorý namaľoval erby na štítoch radnice a nástennú maľbu Posledný súd v zasadej sieni radnice. Exteriér neskôr vymaľoval bardejovský maliar Matej Grünwald. Radnica bola sídlom mestskej rady, centrom obchodného, spoločenského a kultúrneho života mešťanov. Na juhozápadnom rohu vonkajšej časti radnice sú zachované dve duté mestské miery, ktorými sa pri predaji meralo obilie a strukoviny. Na severnej strane pod hodinami je umiestnený erb mesta a na južnom štíte vyniká kamenná plastika rytiera Rolanda, ktorý

chránil mestské práva. Po obvode celej radnice sú kamenné plastiky. Nechýbajú ani pod striedkou renesančného arkiera, kde je umiestnená aj najkurióznější z nich. Ide o figúrku chlapca s hlavou medzi nohami a zadočkom otočeným do námestia. O pôvode plastiky sa traduje, že pri stavbe radnice sa stavbári spolu s mestskou radou dohodli na vyplatení určitej sumy. Stavba bola dokončená v dohodnutom termíne, mestská rada však dohodnutú sumu nevyplatila. A tak jeden z majstrov pod rúskom noci na arkier pribudoval plastiku chlapčeka, ktorý holý zadok vytŕča smerom k domu, v ktorom býval richtár. Po požiari v roku 1902 bola radnica v rokoch 1904 - 1905 obnovená a v jej priestoroch bolo zriadené Múzeum Šarišskej župy.

Bazilika minor Sv. Egídia

Chrám sv. Egídia je druhým najväčším v Košickej arcidiecéze. Je dlhý 50 m a široký 31 m. Prostredná časť kostola so svätyňou a hlavnou loďou sú vysoké 24 metrov. Veža baziliky meria 76 metrov a zaraďuje sa medzi najvyššie kostolné veže na Sloven-



Radničné námestie.

autor foto Marcel Tribus

sku. Veža je šesťposchodová, na štvrtom poschodí je umiestnená zvonica s novými zvonmi Ján a Urban, osadenými v roku 1995, a pôvodným zvonom Signum, vyrobeným v roku 1625. Pôvodné zvony Ján a Urban boli umiestnené pred bazilikou. Na šiestom poschodí je vyhliadka. Kapacita chrámu je okolo 3000 ľudí, z toho cca 500 miest je na sedenie.

Slávnostný akt povýšenia chrámu na Baziliku minor, na základe Apoštolského BREVE pápeža Jána Pavla II., sa uskutočnil 29. septembra 2001. Týmto sa bardejovský chrám sv. Egídia stal v poradí už siedmou bazilikou na Slovensku.

Mestské opevnenie

Počas potuliek Bardejovom za prehliadku isto stojí aj jeho mestské opevnenie, ktoré sa zachovalo takmer v pôvodnej podobe a pozostáva z hradieb, bašt a brán. Vzhľadnú môžu záujemcovia Hrubú baštu, ktorá bola vybudovaná koncom 15. storočia a slúžila ako delová parkanová bašta. Ide o päťpodlažný objekt s pretiahnutým polkruhovým pôdorysom. Svoje pomenovanie získala bašta podľa hrúb-

prístup k Dolnej bráne. Obranu Hornej brány mala zasa posilňovať Prašná bašta. Je to gotická, štvorpodlažná bašta so štvorcovým pôdorysom a neskorogotickým sedlovým portálom, vedúcim na ochodzu hradobného múra. V predsunutej dvojitej línii hradieb na mieste bývalého mlynskeho náhona sa nachádza trojpodlažná Archívna bašta s polkruhovým pôdorysom, ktorá bola vysunutá pred vodnú priekopu. Zo strany od mesta prístupná vchodom s kamenným portálom sa nachádza štvorpodlažná Školská bašta so šoškovitým pôdorysom a novou kužeľovitou strechou. V druhom podlaží je otvor s portálom a dverami slúžiaci na vyťahovanie kanónov a streliva na poschodie.

Lampový stĺp

Medzi Kláštorňou baštou a Hornou bránou, v záhrade starej nemocnice, stojí lampový stĺp. V stredoveku slúžili lampové stĺpy ako orientačné body, preto sa stavali najmä na križovatkách, cintorínoch a na pamätných miestach. Vo vežovitej časti stĺpu horelo svetlo, ktoré plnilo funkciu orientačnú, ale aj spomienkovú. Bardejov-



Bazilika minor Sv. Egídia.

autor foto Marcel Tribus

ky obvodových múrov, ktorá dosahuje až 3,5 m. Dojem nalepenia na Hrubú baštu vzbudzuje Malá bašta. Bola postavená v 17. storočí ako posledná bašta hradobného opevnenia a slúžila na účely zbrojnice. Ďalšou je päťpodlažná Veľká bašta s polkruhovým pôdorysom, ktorá svojou hmotnosťou presahuje cez priestor parkánu do priekopy. Hradobným múrom je táto bašta spojená s Červenou či Kráľovskou baštou. Je to trojpodlažná bašta s polkruhovým pôdorysom zdobená červeným kvadrováním, zo strany od mesta je otvorená. Pod hornou rímou, na vonkajšom plášti, sú zachované zvyšky erbu mesta a erbu Uhorska. Za zmienku stojí aj pôvodne gotická Pravouhlá bašta. Spolu s Renesančnou baštou, ktorá dostala pomenovanie podľa nadstavenej renesančnej atiky, chránili

ský lampový stĺp stál pôvodne na cintoríne pred Hornou bránou. Podľa záznamov v mestskej knihe rozsudkov sa pri tomto stĺpe vykonávali popravy.

Bardejovské Kúpele

Neodmysliteľnou a neoddeliteľnou súčasťou mesta Bardejov sú Bardejovské Kúpele. Od Bardejova sú vzdialené 6 km a ležia v nadmorskej výške 325 m n.m., v krásnom, tichom a pokojnom prostredí ihličnatých a listnatých lesov. Skutočným a najväčším bohatstvom Bardejovských Kúpeľov sú vzácne zdroje prírodných liečivých minerálnych vôd, ktoré sú základom komplexnej kúpeľnej liečby.

Informácie a foto poskytl
Mesto Bardejov

» ren

www.elasticsro.sk

REHAU

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

OKIEN a DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

ILAVA – Kpt. Nálepku 810
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk

V ponuke máme aj PROTIPOŽIARNE DVERE

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbeľany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169

DOVOZ NA ADRESU
18. týž. miláčky, brojlery a nosnicové kuraťka, husi, kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko
Dubnicko-ilavsko

KtN Servis s.r.o.

KOMPLETNÁ ÚDRŽBA POZEMKOV A ZELENÉ

Služby

- ✓ frézovanie (odstránenie) pňov
- ✓ strihanie tují a okrasných drevín
- ✓ kosenie a mulčovanie pozemkov

www.ktn.sk **KONTAKT** 0911 911 081

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30%

Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH

-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
18,61 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

PLASTOVÉ OKNÁ

Dodanie do 14 dní **0907 295 570**

AUTODIELŇA SIHOŤ TRENČÍN

KONTAKT: 0951 164 662

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE DOMOV-BYTOV, ZÁHRAD, POVÁL BÚRACIE PRÁCE

0947 160 996

NEVYHADZUJTE KNIHY DARUJTE ICH NÁM

0907 701 786

ŽALÚZIE, SIETKY PROTI HMYZU PREDAJ, MONTÁŽ

0907 29 55 70

STAVEBNÁ FIRMA REKONŠTRUKCIE DOMOV - BYTOV

- zateplenie domov-stropov
- maľovanie, omietky
- oplotenie, zámková dlažba
- izolácie domov, striech
- výmena okien, dverí
- električka, vodoinštalácie
- sadrokartóny
- oprava striech, komínov
- výmena krytiny
- výmena rín
- altánky, prístrešky
- búracie práce

ZA NAJLEPŠIE CENY! 0940 300 123

Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: **0905 449 843**

Euro Kamenárstvo, s.r.o.
Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)
0908 190 831 www.eurokamenarstvo.sk

JARNÁ AKCIA
OBJEDNÁVKY ZA MINULOROČNÉ CENY

montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma • dopísanie dátumu

Výpredaj pomníkov zo skladu

PRESTREŠENIA KRUHOVÝCH BAZÉNOV



Lexmont s.r.o., Železničná 1420/47, Senica
tel.: 0908 726 900, 0915 778 188, lexmont@lexmont.sk, [lexansenica](http://lexansenica.sk)

predaj KOMPOST

spoločnosť **Marius Pedersen**



voľne sypaný kompost dostupný pre fyzické osoby aj právnické osoby

vhodný na základné hnojenie poľnohospodárskych pozemkov, záhrad, ovocných sádov, okrasných záhradníckych plôch, pri výsadbe stromov, okrasných drevín a trvaliek, na rekultiváciu plôch, zúrodňovanie pôdy, pri zakladaní a pestovaní trávnikov

CENA: 1 tona (~2 m³) / 30 € bez DPH / 36,90 € s DPH

MIESTO: Kompostáreň BRO Marius Pedersen a.s.
(za Trenčianskym útlkom)

pred odberom je potrebné odvážiť dopravný prostriedok
na prevádzke Marius Pedersen na Zlatovskej ulici v Trenčíne

ČAS: PO - PI 7⁰⁰ - 13⁰⁰ h

V prípade záujmu o väčšie množstvá kontaktujte prosím nášho obchodného zástupcu na tel. č. 0914 362 108

46-0021



KOMINÁR

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

**MUROVANIE
KOMÍNOV
s nerezovou
vločkou**

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 • www.bmkominy.sk

47-026

**HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?**

SKÚSTE TO

INZERCIU

v našich novinách

0911 762 378



**Chytrá
výroba**



**Chytré
poradenstvo**



**Chytrá
distribúcia**



austrotherm.sk

Chytré tepelnoizolačné riešenia

10-0001

doctor  **optic**

OČNÁ OPTIKA

**CHCETE OKULIARE
NA VŠETKY VZDIALENOSTI?**

**MULTIFOKÁLNE
SKLÁ**

**ZĽAVA
40%**

**ŠIROKÝ VÝBER
OKULIAROVÝCH RÁMOV**

**MERANIE ZRAKU
BEZ ČAKANIA**

AKCIA PLATÍ NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ SKLÁ



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

**BOMBA
FASÁDA**

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

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

**OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE**

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+421 917 860 693 info@zu-com.eu
+32 492 049 012 www.zu-com.eu

ROZHÝB TO

Naše Rozhýb to centrá pracujú s moderným prístrojovým vybavením a odborným personálom, vďaka čomu dokážeme poskytnúť maximálnu starostlivosť o Váš pohybový aparát

Aké služby ponúkame ?

- ✓ Osobná fyzioterapia
- ✓ Fyziomasáže
- ✓ Rázová vlna
- ✓ Vysokofrekvenčná magnetoterapia
- ✓ Vysokovýkonná laseroterapia
- ✓ Skupinové cvičenia

S čím Vám dokážeme pomôcť ?

- ✓ Akútne, chronické bolesti chrbta
- ✓ Poškodené platničky
- ✓ Bolesti kĺbov
- ✓ Ischias, vyžarovanie bolesti
- ✓ Temporomandibulárna porucha
- ✓ Päťová ostroha
- ✓ Tenisový lakeť a zápaly šliach

Naše prevádzky nájdete tu:

Trenčín 0903 896 897	Bánovce nad Bebravou 0910 518 080	Nové Mesto n. Váhom 0910 646 088	Púchov 0910 141 077
-------------------------	---	--	------------------------

Viac informácií nájdete na www.rozhybto.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 nechťov.

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

**3-MESAČNÝ BALÍČEK
ZA ZVÝHODNENÚ CENU**

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 95,76 EUR

112,92 EUR HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

užívaním 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 antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk 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**

**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

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Zachovajte si svoju pohyblivosť s nami!

Spoločnosť Stannah, rodinná firma pôsobiaca na Slovensku, už viac ako 20 rokov pomáha svojim zákazníkom dosahovať väčšiu nezávislosť, bezpečnosť a pohodlie. S dokonalým servisom.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Darček v
hodnote až
do 200,- €*

Ponuka

*Kampaň platí pre každú objednávku do 21.03.25, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mŕtvcí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparožiaeu@gmail.com

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: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRÝVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽÍ
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH

Ponúkame Vám profesionálne služby:

- ⇒ hydroizoláciu strechy bituménovými pásmi
- ⇒ zateplenie strechy
- ⇒ cenová kalkulácia zadarmo
- ⇒ zľava pre dôchodcov
- ⇒ záruka 20 rokov
- ⇒ rodinné domy, bytovky
- ⇒ skladové priestory, firmy ...

!!! NOVINKA !!!
Bituménová lepenka určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

0918 773 790

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2 m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

NOVINKA DREVOHLINÍKOVÁ zimná záhrada

0919 383 881
www.monter.sk

objednavky@monter.sk