

PRIEVIDZSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

Čujte.sk
 Čítajte nás:
www.cujte.sk

Repík lekársky

Repík lekársky (Agrimonia Eupatoria) je liečivá bylina, ktorá sa v ľudovom liečiteľstve využíva najmä na zmiernenie tráviacich ťažkostí a hojenie rán. Rastie na lúkach aj popri poľných cestách, ale pestovať ho môžete aj vo svojej bylinkovej záhrade. Nie je príliš náročný, postačí ak mu nájdete slnečné miesto. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Repík lekársky je trváca bylina, ktorá dorastá do výšky 50 až 100 cm a kvitne od júna až do augusta. Na liečebné účely zbierame jeho kvitnúcu vňaf.

Účinky na zdravie

Repík lekársky má priaznivé účinky na celé trávenie a vylučovanie. Podporuje správne fungovanie pečene a žlčníka. Jeho účinky sa využívajú aj pri zápaloch žalúdočnej sliznice, či hnačkách. Pre svoje protizápalové účinky sa repík používa aj ako účinné kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine.

Repík lekársky - kloktadlo

Kloktadlo si pripravíte tak, že jednu až dve polievkové lyžice sušeného repíka lekárského vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Repík lekársky - čaj

Jednu lyžičku sušeného repíka lekárského zalejte šálkou vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Pijeme vždy 2 – 3 šálky za deň do zmiernenia ťažkostí.

Pozor – neprežeňte to

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakavanej pomoci skôr uškodiť.



Repík lekársky.
 autor foto WikimediaImages pixabay
 » ren

CONSTRUX
 STAVIAŤE PRE VÁS

NAJKRAJŠIE KÚPEĽNE
 - Zapilovanie hrán do 45°
 - Jolly edge - epoxid
 - WC tlačítka z obkladu
 - Doplnky z obkladu

PONÚKAME VŠESTRANNÉ STAVEBNÉ PRÁCE REALIZOVANÉ NA KĽÚČ.

Naše práce dostupné na: www.construx.sk
 0907 028 099 / construx2024@gmail.com

ČISTENIE HROBOV
 HROB 90€ 80€ ZHROB 140€ 120€
 OBNOVA PÍSM: 2€ 1,5€/ZNAK
 DOBEŽAVANÉ PÍSM: DÁTUM 90€, TEXT 10€/ZNAK
DO VEĽKEJ NOCI STÍHAME CENY PLATNÉ DO 15.4.!!
 ING. MIROSLAV GREISIGER
 0940 653 651. 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

ZC ŽALÚZIE CIBULA

-23% ZĽAVA
 Platnosť do 31.5.2025

NA VONKAJŠIE TIENENIE **climax** SUNSCREENS

Malé Uherce 038 740 1460
 Prievidza 0915 865 543
info@zaluzie-cibula.sk
www.zaluzie-cibula.sk

EURO-MONT
BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET
 Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
 Bezpečná technológia
 Predaj a montáž drevených parkiet
 Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 14,99€/m²

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

INZERCIA
 0905 719 148

Citáty
 Marcus Aurelius
Všetky hriechy sveta plynú z nedostatku lásky.

SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU

ZARPA
 ZÁRUKA 5 ROKOV
 aqua clean
 Madlo 37cm + taburety

polohovateľné opierky 3ks
 roh na sedenie
 polohovateľné opierky 4ks
 Úložný priestor
 Úložný priestor
 Úložný priestor
 Spôsobe 8138x198cm

ADRESA PREDAJNE
 PRAVENEČ, PRAVENEČ 411
 0907 787 089
www.zarpa.sk

M37/TAB/-3BF19S
 PO-3/-R100/PLYT/
 PO-1/-2BU132/PO-2
 MOD1/PO-1/-M26
 ROZMER: 335/320/160cm

zľava -10% s inzerátom
 Cena - LÁTKA - A - 3.050€ -10% = **2.400 €**
 Možnosť úpravy tvrdosti a hĺbky sedenia.
 Celomasívna kostra - sedenie - studená pena

Platí do 15.4.2025

Bezplatný týždenník

PRIEVIDZSKO

EV 6222/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Matice slovenskej 335/8
(budova B05 Prievdza, zblku SÚC, postdve)
PRIEVIDZA
prievidzsko@regionpress.sk**INZERCIA**

Simona Pellerová 0905 719 148

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (40.150 domácností)**párny týždeň:**Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč,
Prievdza, Handlová, Bojnice, Bystriča-
ny, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolná
Vesteneň, Horná Ves, Kamenec pod
Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Le-
hota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany,
Nitrica, Nováky, Opatovce nad Nitrou,
Radobica, Osľany, Sútovcy, Zemianske
Kostolany**nepárny týždeň:**Prievdza, Handlová, Bojnice, Čígeľ,
Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka,
Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa,
Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrians-
ke Pravno, Nováky, Poluvsie, Poruba,
Pravenec, Ráztočno, Sebedražie, Tužina,
Veľká Čausa, KľačnoVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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-ŠALIAŇSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
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	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-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	LUČEŇSKO-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-DI-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-VI-SV-MI	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Poukážte správne 2 % z daní

2% z daní bude možné rodičom poukázať až za tento rok, to znamená až v roku 2026. V tomto roku stále môžu daňovníci poukázať 2 % zo svojich daní napríklad neziskovým organizáciám, občianskym združeniam či nadáciám.

Fyzické osoby, ktorým zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti, a vystavil Potvrdenie o zaplatení dane z príjmov zo závislej činnosti na účely vyhlásenia o poukázaní sumy do výšky 2 % alebo 3 % - predložia daňovému úradu vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatennej dane, spolu s týmto potvrdením. „Vyhlásenie je možné podať iba na štruktúrovanom tlačive určenom finančnou správou, ktoré nájdú daňovníci na portáli finančnej správy v Katalógu formulárov,“ pripomína Finančná správa (FS) a dodáva, že fyzická osoba, ktorej zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti za rok 2024, predkladá vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatennej dane do 30.04.2025.

Fyzická osoba - Fyzická osoba, ktorá podáva daňové priznanie k daní z príjmov za rok 2024, je oprávnená v daňovom priznaní vyhlásiť, že podiel zaplatennej dane do výšky 2 % sa má poukázať ním určenému prijímateľovi. Fyzická osoba môže poukázať aj 3 % podiel zaplatennej dane, ak v roku 2024 vykonávala dobrovoľnícku činnosť v rozsahu najmenej 40 hodín.

V takomto prípade je povinná doložiť aj písomné potvrdenie, ktoré je prílohou vyhlásenia. „Fyzická osoba môže darovať 2 % (3 %) len jednému prijímateľovi, pričom podiel zaplatennej dane je najmenej 3 eurá,“ objasňuje FS.

Právnická osoba - Právnická osoba, ktorá podáva daňové priznanie k daní z príjmov právnickej osoby za rok 2024 - je oprávnená v daňovom priznaní vyhlásiť, že podiel zaplatennej dane sa má poukázať ním určeným prijímateľom do výšky 1 % zaplatennej dane. V prípade splnenia podmienky darovania 0,5 % zaplatennej dane na verejnoprospešný účel, môže prostredníctvom daňového priznania poukázať 2 % dane. Právnické osoby môžu poukázať 1% (2 %) aj viacerým prijímateľom, každému však najmenej 8 eur.

Pri vyplňaní daňového priznania respektíve vyhlásenia na portáli finančnej správy je zabezpečené prepojenie na Zoznam prijímateľov z Notárskej komory SR a výber zvoleného prijímateľa do príslušného riadku daňového dokumentu. „Daňovníkom, ktorí vyplňajú daňové dokumenty ručne, finančná správa odporúča, aby si vopred preverili, či sa napríklad nezisková organizácia, nadácia, alebo občianske združenie nachádza v Zozname prijímateľov - Notárskom centrálnom registri určených právnických osôb, ktorý vedie Notárska komora SR a je verejne dostupný na stránke www.notar.sk, ako aj na portáli finančnej správy,“ vysvetľuje FS. » ren

ČISTENIE VYKUROVACIEHO SYSTÉMU

- mechanické a chemické čistenie
- výmenníky, solárny systém
- úprava vody
- voda, kúrenie, plyn
- jadrové vrtanie

0949 245 508 | www.waterand.sk**HÖRMANN****GARÁŽOVÉ BRÁNY
VCHODOVÉ DVERE
POHONY BRÁN****AKCIA -30%***

* na vybrané druhy tovaru

JatIF
spol. s r.o.
PRIEVIDZA

0902 905 555

www.jatif.sk jatif@jatif.sk**ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ**

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ
A ETERNITOVEJ STRECHY**PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZLAVA pre
seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLÝCH STRECH
»»» na KĹÚČ «««www.bituflex.skBituflexroznava@gmail.com**G. Švéniho 6
Prievdza****Geodetické práce:**

- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytýčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

Objednávky:

- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: geomark@geomark.sk

ODKUPENIE-NEHNUTELNOSTI.SK**Odkúpime v okrese Prievdza
BYT - DOM - POZEMOK****15 rokov skúseností, férové jednanie
Bezpečná platba, bez provízie pre RK
Ochrana súkromia, dedičské konania
Desiatky spokojných klientov**

0948 195 172, 0918 446 331

**PONUKA
STAVEBNÝCH
PRÁČ****Prerábky bytov a domov
Sadrokartón, maľovanie
Bytové jadrá
Murárske, búracie, vodárenské,
elektrikárske práce
Rovné strechy FATRAFOL****KONTAKT**0908 808 846
0948 975 710statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo
stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez
projekt po realizáciu stavby, úkony s pozemkami ...**Ing. Dušan Homola** súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinierznalec v odbore stavebníctvo
odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľnostípozemné stavby
poruchy staviebPrivat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551
Office: Košovská 11B, Prievdza
mobil: 0905 288 104
e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk**ADAM KRTKO** s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606



KAŽDÝ DEŇ

NÍZKE CENY

AJ NA VEĽKÚ NOC

40% ZĽAVA

2.59**
1.55
• (100 g = 0,78)

Maslo
200 g



XXL XXL XXL XXL XXL

19% ZĽAVA

4.66***
3.89
• (1 kg = 5,98)

Eidam
650 g
broček



650 g

0,5 l iba
0.55

39% ZĽAVA

7.29+
4.39
• (l = 1,34)

Staropramen
Smíchov
8 x 0,5 l = 4 l
+ záloh za obaly 1,20 €



50% ZĽAVA

11.49+
5.69

Toaletný papier
24 kotúčikov
3-vrstvový



1 kotúčik iba
0.24

XXL XXL XXL XXL XXL

OD PONDELKA

OD PONDELKA 31. 3. DO NEDELE 6. 4.
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

51% ZĽAVA

5.53***
2.69
• (1 kg = 4,48)

Koktejlové
paradajky
strapcové
800 g balenie

Lidl
STANOK
PRÁRNE CENTRUM



48% ZĽAVA

3.69
1.89
• (1 kg = 3,78)

Ružové hrozno
bezjadierkové
500 g balenie

52% ZĽAVA

3.69
1.75
• (1 kg = 3,90)

Plus



31% ZĽAVA

3.19
2.19

Kuracie štvrtie XXL
cena za 1 kg



XXL



20% ZĽAVA

8.56
6.79

Bravčová panenka
cena za 1 kg



**Zľava vrátane z najnižšej bežnej predajnej ceny (s. j.) nižšie ako u iných obchodov, stanovených na základe porovnania cien dňa 11. 3. 2025.
***Cena zahŕňa cenu za najnižší predajný balenie, cena porovnávameho produktu zodpovedá do štátnej certifikácie spoločnosti.
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepise na iné názvy produktov z akčiového programu.

Ponuka tovaru v letáčiku platí od 31. 3. do 6. 4. 2025 alebo do vypredania zásob. Chýbajúci a ťažko vyhledateľní. Cena za 1 kg. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v balení a veľkosti predaného tovaru. Odber možný v obvyklom režime.

Občianska riadková inzercia

1 Auto-Moto

» Predám Mercedes 220 CDI, 7-miestny, r.výroby 2002, 263 000km, spotreba 7 l. Stav výborný, cena cca 6000 eur. Tč. 0949 348 532

2 Elektro, technika

3 Domácnosť, nábytok

4 Dom a záhrada

5 Zverinec, drobnochov

6 Hobby a šport

7 Deťom

8 Darujem

9 Zoznámenie

» 60/168 rozv. hlada priateľku na zoznamenie v prípade zaujmu sms na ct 0915283614

0 Rôzne

Ospravedlňovanie vymeškaných hodín sa zmení

Ministerstvo školstva pripravilo zmenu, ktorá má zastaviť zneužívanie ospravedlneniek, ochrániť právo žiakov na vzdelanie a zároveň nekomplifikovať život rodičom, ktorí prístupujú k dochádzke detí zodpovedne.

Školy v priemere vykazujú 120 vymeškaných ospravedlňovaných hodín na jedného žiaka ročne. No približne sto škôl dosahuje absenciu na jedného žiaka v priemere 356 hodín ročne, čo predstavuje tretinu celého vyučovacieho času. „Som presvedčený, že zabezpečíme férové pravidlá, ktoré podpora zodpovedných rodičov a ochráni právo žiakov na kvalitné vzdelanie. Podľa ústavy Slovenskej republiky je školská dochádzka povinná. Je neprijateľné, aby sa táto povinnosť dala obchádzať zneužívaním systému ospravedlneniek a niektoré deti vymeškávali tretinu vyučovacích hodín,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Dvojstupňový systém ospravedlňovania

Systém, ktorý umožňuje rodičom ospravedlniť neprítomnosť žiakov bez potvrdenia lekára, bol zavedený počas pandémie COVID-19. Cieľom bolo odbremeniť rodičov, učiteľov a pediatrov. „Tento model sa osvedčil a jeho zachovanie dáva zmysel. Preto sa pre približne 95 percent škôl v praxi nič nezmení. Problém nastáva tam, kde sa táto možnosť systematicky zneužíva,“ uviedol rezort školstva, podľa ktorého je riešením zavedenie dvojstupňového systému ospra-

vedlňovania – voľnejší režim a prísnejší režim. „Zabezpečí, že väčšina škôl, kde absentérstvo nie je problém, si zachová súčasné pravidlá, ale zároveň zabráni zneužívaniu na problémových školách. Školy, ktoré neprekračujú referenčnú hodnotu absencií - 250 hodín vymeškaných hodín na žiaka ročne, môžu na základe rozhodnutia riaditeľa umožniť ospravedlnenie žiakov rodičom tak ako doteraz. Teda 5 dní po sebe, alebo najviac 10 dní za kalendárny mesiac. Ak škola zaradená v prísnejšom režime preukáže, že stanovené hranice neprekračuje a pravidelne vykazuje údaje, môže do voľnejšieho režimu prejsť od nasledujúceho polroka,“ priblížil rezort školstva, pričom tiež uviedol, že v prísnejšom režime, ktorý sa dotkne približne piatich percent škôl, rodičia budú mať možnosť ospravedlniť žiaka základnej školy na maximálne 5 po sebe nasledujúcich dní alebo trojnásobok týždenného počtu vyučovacích hodín za polrok - 15 dní za polrok. Po prekročení tejto hranice bude potrebné potvrdenie od lekára.

Samotná regulácia však podľa ministerstva školstva nestačí. Preto ponúka školám konkrétne opatrenia na podporu školskej dochádzky. Okrem preventívnych programov na budovanie vzťahu žiakov k škole aj prostredníctvom intenzívnych intervencií cez zabezpečenie asistentov v triedach či s využitím národného projektu na prevenciu predčasného ukončenia školskej dochádzky, ktorý je zameraný na najrizikovejšie skupiny.

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
0905 555 863

Pálenica Krásno
Pravý ovocný destilát 52%:
Jablkovica, slivovica, hruškovica, bazovica, malinovica za akciové ceny!
v cene zahrnutý kvas + pálenie + ostatné náklady
0948/ 95 55 59
www.palenicakrasno.sk

Hrubé stavby
Plechové strechy, krovy
Výmena rín
Zateplenie domov
Bytové jadrá
Omiety, potery
Sadrokartóny, maľovky
Oplotenie pozemkov (betónové, pletivové, okrasné)
Zámkové dlažby
Nátery striech, plotov
0948 107 877

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
Máte upchatý drez, WC, umývadlo?
MONITORING
Sme tu pre Vás!
NONSTOP
0902 384 668

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

Stavebná firma
realizuje oplotenia, zámkové dlažby, stierky, maľovanie, fasády, výkopové práce, búracie práce, elektroinštalácie, výmena rín, výmena krytín
0940 253 000

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585
NON-STOP
Čistenie kanalizácií a odtokov
Inšpekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Tlakové skúšky potrubia
Bežýkopové opravy
-výkopové opravy kanalizácií
Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bežýkopové opravy

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

Občianska riadková inzercia

1 Auto-Moto

» Kúpim Babettu, Pioneer, starú vzduchovku Slaviu, vojenskú aj pokazenú. Som zberateľ. 0915 215 406

2 Elektro, technika

» Kúpim továrenský traktor, môže byť aj starý, nepojazdný. Tel. 0949 350 195
» Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Babetta/Stadion/Pioneer/Simson aj iné. Služne zaplatím. 0949 371 361
» Kúpim diely na staré autá: Škoda, Fiat, Tatra, Lada, Volga, Trabant, Jawa atď. Tel.0907 687634

4 Dom a záhrada

» Kúpim haky lešenie 0908 532 682

6 Hobby a šport

» Kúpim staré pohľadnice Bánoviec n/Bebr. A staré hodinky a strieborné mince 0905767777
» Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle aj poškodené. 0915876860

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	Skríňové
Pre koně	Špeciály na zákazku	Prívesová technika

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

Pripravte si nátierky a šaláty

Vyčarujme si na tanieri jar

V tomto období náš organizmus priam prahne po vitamínoch. Na pulkoch obchodov či u predajcov na trhu je už v ponuke dostatok mladej jarnej cibulky, reďkovky, šalátov či pažitky, z ktorých si môžeme pripraviť chutné šaláty či nátierky a doplniť tak potrebné vitamíny.

Nátierka s jarnou cibulkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibulky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup: Zeler a mrkvu najemno nastrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou. Podávame s celozrnným chlebom, prípadne bagetou.

Reďkovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky reďkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, reďkovku na zdobenie pokrájanú na kolieska

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame

s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté reďkovky a na tvrdo uvarené vajčička a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natreté na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami reďkovky.

Zemiakový šalát s reďkovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 reďkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané reďkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto elenaiks pixabay

Rýchly jarný šalát

Suroviny: 1 hlávkový šalát, 2 jarné cibulky, 1 zväzok reďkovky

Zálievka: 1 PL olivový olej, 1 KL citrónová šťava, biele mleté korenie, cukor podľa chuti, petržlenová vňať

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame olivový olej, citrónovú

šťavu, mleté biele korenie, cukor.

Postup na šalát: Do misky natrháme hlávkový šalát, pridáme na tenké kolieska pokrájanú cibuľku a na plátky pokrájanú reďkovku. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

» ren

inexdecor

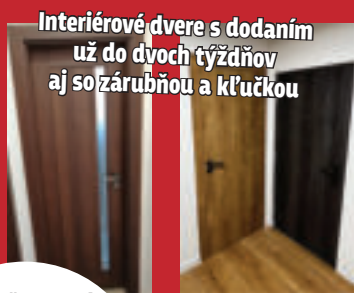
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU

interiér - exteriér - dekorácie

Otvorené:
Po-Pi 9.00-17.00
So 9.00-12.00



PODLAHY



Interiérové dvere s dodaním už do dvoch týždňov aj so zárubňou a kľučkou

BEZPEČNOSTNÉ DVERE s dovozom, montážou, demontážou starých dverí, odvozom odpadu

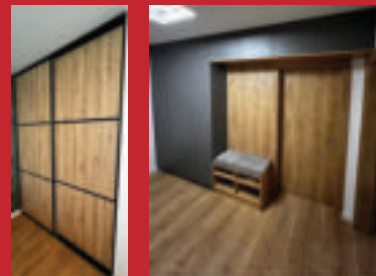
MOŽNOSŤ NÁKUPU AJ NA SPLÁTKY

Quatro

INTERIÉROVÉ A BEZPEČNOSTNÉ DVERE



VSTAVANÉ SKRINE



KUCHYNSKÉ LINKY

PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE NA
0908 244 019



ROLETY



JAPONSKÉ STENY



VERTIKÁLNE ŽALÚZIE



Adresa:
A.Sládkoviča 1, Prievidza
(prvá ulica vľavo od žel. stanice smerom na Bojnice, za predajňou Elko)

www.inexdecor.sk
e-mail:inexdecor@inexdecor.sk
0908 244 019

platená inzercia

VOJNA V KOŠI: Poslanci obecného zastupiteľstva prekazili dobrý kšeft.

Odpoveď poslancov obecného zastupiteľstva v Koši na článok v MY zo dňa 4.3.2025

Ako poslanci rozhodujeme o zásadných otázkach života obce, avšak ďalšie kroky a postupy sú už vo výhradnej kompetencii starostu a na tieto už nemáme dosah. Pokiaľ starosta nezvláda a neovláda základné pravidlá samosprávneho fungovania, je málo pravdepodobné, že zvládne tak náročnú agendu, akou sú eurofondy. V tomto prípade sme ako poslanci zatiahli ručnú brzdu v poslednej chvíli a obec sme zachránili od nemalých problémov a možno aj od nútejnej správy, do ktorej by sme sa mohli dostať v prípade, ak by sme museli vrátiť poskytnutú dotáciu a celý projekt prefinancovať z vlastného skromného rozpočtu. Takýmto bremenom by sme neradi zaťažili budúce generácie, lebo starostovia sa môžu meniť, ale dlžby ostávajú na pleciach občanov dotknutej obce.

Žiadosť o dotáciu spracovala bývalá starostka obce Kláštor pod Znievom Mgr. Erika Cintulová, s ktorou sa starosta obce Koš dohodol na tejto službe bez jej krytia v rozpočte a až následne žiadal schváliť emailom 1500 € za spracovanie žiadosti a ďalších 2000 € za verejné obstarávanie. Spoločnosť pani Cintulovej INCITIO s.r.o. mala zároveň celý projekt administrovať za odmenu prevyšujúcu 13000 €. Pani Erika Cintulová a jej manžel Silvester Cintula boli zároveň na zastupiteľstve obhajovať tento projekt, na pokračovaní ktorého mali participovať. Nedostatky a riziká celej akcie však boli opomenuté a so zastupiteľstvom nebola projektová dokumentácia a podmienky europrojektu predom odkomunikované. Rovnako nás šokovali informácie z internetu kde na stránke ereport a v archíve RTVS sú uvedené negatívne informácie o protagonistoch projektu. www.ereport.sk/dedina-roka-2021-ma-starostku-ktora-je-viac-ako-zaujim-ava-co-vsetko-ju-spaja-so-sulikom/ Napríklad (citácia) Starostka obce sa v minulosti preslávila ako niekedy najmladšia starostka na Slovensku, ale aj obvinením z podvodu pri machinácii s odpadom. Obvinenie sa týkalo zločinu zneužívania právomoci verejného činiteľa a prečinu subvenčného podvodu. Viac o celom procese verejného obstarávania a falošných vážnych lístkoch priniesla RTVS v reportáži RTVS z 1. februára 2021

(www.rtvsk.sk/televizia/archiv/16952/258677#338).

Ďalším z nedostatkov projektu bola výmena iba 20 ročnej medenej strechy obecného úradu za novú hliníkovú, pričom životnosť medenej strechy niekoľko násobne prevyšuje životnosť hliníkovej. Výmenu medenej za hliníkovú strechu sme ako poslanci považovali za nehospodárne riešenie v rozpore podmienkami zmluvy o poskytnutí dotácii, pričom zisk niekoľko desiatok tisíc EUR z recyklácie medi nebol nikde zahrnutý ani spomenutý. Len samotná výmena strechy bola narozpočtovaná v sume cca. 1/3 nákladov z cca. 900 tis. €, čo je suma celej investície. Takýto podvod sme nemohli dopustiť! Starosta tiež nepriznal informácie, že časť priestorov obecného úradu je komerčne prenajímaná, priznal len existenciu pošty, čo by mohlo mať dopad na následné sankcie. Na tieto a iné otázky spojené s rizikom projektu sme doteraz ako poslanci obce nedostali odpovede.

Čo sa týka poslanskej skúsenosti s realizáciou podobných projektov starostom, tak v roku 2024 sme dostali od ministerstva financií dotáciu, čo nám takpovediac padlo z neba na základe záverov zasadania Vlády v Handlovej. Starosta určil použitie dotácie na rekonštrukciu domu smútku, k čomu si vyžiadal z našich zdrojov ďalších 5500 € ktoré sme v dobrej viere schválili. Starosta obce Koš Rastislav Piš nielen že nepreinvestoval peniaze ktoré žiadal od poslancov, ale nedokázal v určenej lehote minúť ani celú poskytnutú dotáciu, pričom sa jedná o tzv. mäkké prostriedky ktoré nemajú tak prísne podmienky použitia ako eurofondy. Rovnako sme v minulosti schválili nemalé prostriedky na výstavbu IBV, nájomné byty, parkoviská, atď., ktoré starosta nebol schopný preinvestovať. Položili sme si otázku: „Keď nevie preinvestovať tak malé prostriedky, ako chce zorganizovať investičnú akciu v objeme takmer 900 tisíc €?“

Za poslancov obce Koš:

Ing. Dušan Lazar, René Daumer, Marek Minich, Ing. Miroslav Richter, Marta Štorcelová, Jaroslav Kurbel.

Zateká Vám strecha?
Spofahňte 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

0911 593 555
moriak@moriak.sk

FARMA ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám

ZAREZERVUJTE SI UŽ TERAZ
VELKONOČNÉ GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY
čistá váha cca 10kg
4,75 - 5,25 €/kg

datum expedície: 1.-17. apríl 2025

Berieme objednávky na 6+týždňové moriaky, cena 15-16 €/ks. Zarezerujte si už teraz moriaky na ďalší chov.

KOVEKO výkup kovových odpadov
farebné kovy, autobatérie, predaj propanbutánu

FE 0,15 - 0,20, CU 6,50 - 7,50, MS 3,90 - 4,20, AL 0,70 - 1,90
cena za 1kg, Propanbután 2kg - 5,50 €, 10kg - 15,50 €, 33kg - 48,80 €.

Železničná 250/7, Veľké Bielice
koveko1@gmail.com
038/ 749 85 13

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH
PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

Vypratávanie a sťahovanie domov, bytov, pivníc, povál a garáží, likvidácia nebezpečného odpadu

0940 253 000

Z+Z PARKETY
INTERIÉROVÉ DVERE

S kupónom **DARČEK PRE KAŽDÉHO** pri nákupe nad 100€.
Tento inzerát slúži ako kupón k darčeku.

Laminátové podlahy
široký výber vodeodolných, laminátových, kompozitných a vinylových podláh a príslušenstva

kvýbraným dekórom podložka a lišta len za **1 cent**

VELKÁ JARNÁ AKCIA
Interiérové dvere so zárubňou
kľučka k tomu len za 1 € (Neplatí pre už akciový tovar!)

-25%

Akciové komplety dverí kľučka len za polovicu! už od **149 €** (dvere + zárubňa)

DODANIE DVERÍ UŽ DO TÝŽDŇA

BRIKETY - PELETY
0915 21 20 21
www.prikur.sk

Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA
tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospeljej dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta

- Obsahuje nikotín
- Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol
- Tabak sa spaľuje
- Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke
- Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety

- Obsahujú nikotín
- Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú
- Produkujú o 95 % menej škodlív v porovnaní s cigaretami*
- Vytvárajú aerosól
- Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Holíč prekvapí mnohými krásami

Mesto Holíč leží na Západnom Slovensku v regióne Záhorie v severnej časti Trnavského samosprávneho kraja. Je začlenené do Skalického okresu a tiež je vstupnou bránou z Českej republiky. Nájdete tam veľa zaujímavých miest, ktoré rozhodne stoja za návštevu.

Územie Holíča poskytovalo vhodné podmienky pre osídlenie už od praveku. Najstaršie nálezy pochádzajú z obdobia paleolitu. Patrí k nim aj predmet vyrobený z tvrdého pieskovca v tvare kamennej dýky. Z obdobia neolitu zasa pochádzajú rondely, čo boli kruhové stavby, v ktorých bol posvätný okrskok ohraničený veľkou priekopou a palisádou. V období Veľkej Moravy sa v okolí mesta nachádzali osady, ktoré patrili k hradisku Valy pri Mikulčiciach.

Holíčsky zámok

Priamo v meste Holíč môžu výletníci navštíviť Holíčsky zámok. V stredoveku mal pôvodne Holíčsky hrad názov Nový hrad. Vznikol v polovici 13. storočia a chránil takzvanú Českú cestu, ktorá spájala

často. Konávali sa tu poľovnícke hony a v zámku sa hralo prvé divadlo vo francúzskom a nemeckom jazyku. Po smrti Františka Štefana už Mária Terézia chodila do Holíča zriedkavejšie, avšak stále bolo pre ňu aj pre jej deti, najmä pre Jozefa II. obľúbeným sídlom. Priestory zámku a jeho okolia slúžili vojenskej jazdeckej škole. V roku 1970 bol vyhlásený za Národnú kultúrnu pamiatku.

V súčasnosti sa v rámci prehliadok zámku môžu návštevníci pozrieť do Mestského múzea a galérie, Čínskej sály, Kaplnky Nanebovzatia Panny Márie a tiež si prezrú pivnice a časť podzemných chodieb. Interiér zámku ako aj všetky expozície a atraktivity sú sprístupnené od mája do konca septembra.

Zámocké záhrady s Bylinkovou záhradou

Poprechádzajúc sa záujemcovia môžu aj zámockým areálom, ktorý patrí k najvýznamnejším barokovým objektom v stredoeurópskom priestore. Časť pôvodnej záhrady bola využívaná ako bažantnica, dnes sú tu polia s obilím. Z pôvod-



Bylinková záhrada.

zdroj foto Archív mesta Holíč

Uhorsko a Čechy. Práve pohraničná poloha spôsobila, že bol Holíč viackrát obsadený cudzími armádami. Prvá písomná zmienka pochádza z roku 1205, kedy sa už spomína aj zámok ako vodný, nížinný, drevený hrad. Prvým majiteľom bol komes Kemyn, ktorému panstvo daroval Ondrej II. Ďalšími významnými majiteľmi boli napríklad Matúš Čák Trenčiansky, Luxemburgovci, či Štibor zo Štiboric. Posledným majiteľom bol Jozef Czobor, ktorý sa však zadlžil a v roku 1736 predal panstvo Františkovi Štefanovi I. Lotrinskému. Ten si Holíč zamiloval a chodil sem veľmi

nej kompozície zostali len múry, vodné kanály a stredová cesta lemovaná alejou stromov. V roku 2015 bola vybudovaná v historickom priestore v mieste panskej lúky bylinková záhrada. Je situovaná v juhovýchodnej časti areálu, nadväzujúcej na zámockú vodnú priekopu a obklopujúcu existujúcu vodnú plochu obdĺžnikového pôdorysu. Záhrada pokračuje v tradícii pestovania kuchynských rastlín a bylín v zámockom areáli.

Člnkovanie sa okolo bastiónového opevnenia

Jednou z aktivít, ktorú si počas návštevy zámku môžu výletníci vychutnať je aj člnkovanie sa okolo bastiónového opevnenia v zámockých vodných valoch.

Mestské múzeum a galéria v Holíči

V novoopravenej časti Holíčskeho zámku je zasa umiestnené Mestské múzeum a galéria. Expozícia je venovaná najmä životu a pôsobeniu Habsburgovcov v Holíči. Významnú časť múzea tvorí aj zbierka keramiky - fajansy, ktorá je známa po celej Európe, či kópie rytín od majstra Leopolda Schmalhofera, na ktorých je zobrazený Holíč a Holíčsky zámok. Veľkým prínosom sú vystavené čínske tapety. Zreštauroval ich Doc. Ivan Galamboš a v 18. storo-



Zámok Holíč.

zdroj foto Archív mesta Holíč

čí skrášľovali jednu z hlavných miestností zámku - Čínsku sálu. Nechýba ani poľovnícka miestnosť, kedy poľovníctvo bolo srdcovou záležitosťou F. Š. Lotrinského. Súčasťou Mestského múzea je i expozícia ľudových krojov. Na strope a stenách v niektorých miestnostiach, ktoré slúžia pre účely múzea a galérie sa nachádzajú odkryté fragmenty nástenných malieb, ktoré sa podarilo objaviť pri poslednej rekonštrukcii a následne boli zakonzervované. V areáli Holíčskeho zámku v novozrekonštruovanej budove takzvanej Koniarne môžu záujemcovia nahliadnuť do expozície „Po stopách Veľkomoravských Slovanov“. Ide o interaktívnu trvalú výstavu s rôznymi modernými prvkami, akými sú napríklad virtuálna realita či rozhovor panovníkov v slúchadlách. Expozícia je pozvánkou na navštevu Kostolíka sv. Margity Antiochijskej v Kopčanoch, ktorého vznik sa datuje do 9. storočia.

Holíčske megality

Neďaleko zámku, vo dvore jednej z bývalých manufaktúrnych budov, môžu záujemcovia obdivovať Holíčske megality. Kamene pochádzajú z pravekého rondelu o priemere 60 metrov, pričom rondely sú v strednej Európe datované do obdobia pred 5.500 až 6.500 rokmi. Stavba bola pôvodne tvorená 25-timi kameňmi a tie boli sústredené vo dvoch kruhoch, pričom sa striedali nízke a široké „ženské“ kamene s vysokými a štíhlymi „mužskými“ kameňmi. V strede bol hlavný idol. Umiestnenie kultových objektov v rámci rondelu a počty a umiestnenie kameňov v nich malo pravdepodobne astronomický a najmä magický význam.

Kamene objavili v roku 1988 pri výkopových prácach pod Kalváriou. Súbor pozostáva z 22 zachovaných kultových kameňov, ktoré sú rozdelené na mužské a ženské. Najväčší z nich Hlavný idol či Veľký kameň, ktorého celková výška je 6,8 m, vyčnieva nad zem 4,5 m. Zdobený je symbolmi vysekanými do jeho prednej strany a sieťou čiar, symbolov a zvyškov malieb aj na ostatných stranách. Najvýraznejšie sú sekané vyobrazenia nástrojov. Najzreteľnejším je čakan, kladivo alebo sekera v strede kameňa a pod ním hák alebo radlo. Vľavo od čakana – kladiva je koleso - známy symbol božstva. Ide o atribúty Najvyššej sily, ktorá bola v tomto objekte uctievaná. Slovania ju v stredoveku nazý-

vali Perún (Parom) alebo Veles. Kamene sú voľne prístupné verejnosti.

Veterný mlyn

Počas svojej návštevy Holíča si môžete prezrieť aj jediný zachovaný kamenný mlyn na Slovensku. Viaže sa k menu vynikajúceho stolárskeho majstra Františka Slámu. Ide o centrálny kamenný trojpodlažný podpivničný objekt z osemdesiatych rokov 19. storočia, do roku 1926 zastrešený otočnou kuželovitou strechou so



Veterný mlyn.

zdroj foto Archív mesta Holíč

vsadeným veterným kolesom. Pohon mlyna zabezpečovali štyri ramená s lopatkami, ktoré boli osem metrov dlhé a otáčali sa proti smeru hodinových ručičiek. Dnes môžu záujemcovia v Holíči vidieť udržiavaný kamenný objekt veterného mlyna so stálou expozíciou o mlynoch na Záhorí.

Rozhľadňa na Hrebni

Ak si budete chcieť užiť výhľad na mesto, blízke okolie či panorámu Bielych Karpát, zjásť môžete na Rozhľadňu na Hrebni. Nájdete ju len na skok od veterného mlyna. Má kamennú konštrukciu so železobetónovou výplňou a obložená je lomovým kameňom. Vrchná časť je z drevenej konštrukcie. Výška rozhľadne je približne 17 metrov, vyhládková plošina je umiestnená vo výške 12 metrov.

Informácie poskytol
Turisticko - informačné
centrum Holíč

» ren



Rozhľadňa na Hrebni.

zdroj foto Archív mesta Holíč

Liptovská Mara skrásnela

Liptovská Mara vďaka rukám dobrovoľníkov skrásnela. Tradičné podujatie ENVIRODEŇ začalo v piatok 21. marca a zapojilo sa do neho takmer 250 dobrovoľníkov. Brehy Liptovskej Mary, kvôli nečistotám a poklesu hladiny, odhalili viac ako po minulých rokoch a dobrovoľníci vyzbierali skoro 170 vriec separovaného odpadu a vyše 30 pneumatík.

„Teším sa z toho, že sme naučili najmä mládež na naše podujatie a každoročne chodia pomáhať čistiť brehy Liptovskej Mary. Tento rok je to ešte symbolickejšie, nakoľko Liptovská Mara má 50. výročie vzniku a stala sa hitom aj mimo letnú sezónu. Ohromný pokles hladiny odhalil dokonca aj pôvodnú cestu. So študentmi liptovskomikulášskych škôl a ďalšími dobrovoľníkmi sme čistili brehy v piatich lokalitách a výsledkom je skoro 170 vriec odpadu,“ povedal predseda predstavenstva Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV Ján Blcháč. Dobrovoľníci mali cez VisitLiptov k dispozícii rukavice a vrecia na separovaný zber, odvoz autobusom aj obed. S koordináciou v lokalitách pomohla Stráž prírody TANAP. Odvoz odpadu zabezpečilo Povodie Váhu a za uloženie odpadu platia jednotlivé obce. Veľkým prekvapením pre všetkých bolo mimoriadne množstvo pneumatík. „Je smutné ako niektorí ľudia nakladajú s odpadom. Namiesto odvo-

zu na skládky či ekologickej separácie ich nechávajú pri brehoch a potom ich musia odnášať dobrovoľníci a platiť za to obce, ktoré odpad nevytvorili,“ povedal spoluorganizátor, dobrovoľný strážca prírody Anton Považský.

Zapojili sa študenti aj dobrovoľníci

Do zberu sa zapojili študenti z Hotelovej akadémie v Liptovskom Mikuláši a tiež študenti tunajšieho Evanjelického gymnázia. Pridali sa aj kadeti a kadetky z Vojenskej akadémie a ďalší dobrovoľníci najmä pracujúci v cestovnom ruchu. Aktivita Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV a jej partnerov ENVIRODEŇ 2025 bola realizovaná aj vďaka finančnej podpore zo strany Ministerstva cestovného ruchu a športu SR vo výške zhruba 1000 eur.



zdroj foto Oblastná organizácia cestovného ruchu REGION LIPTOV

» ren

Repík lekársky

Repík lekársky (Agrimonia Eupatoria) je liečivá bylina, ktorá sa v ľudovom liečiteľstve využíva najmä na zmiernenie tráviacich ťažkostí a hojenie rán. Rastie na lúkach aj popri poľných cestách, ale pestovať ho môžete aj vo svojej bylinkovej záhrade. Nie je príliš náročný, postačí ak mu nájdete slnečné miesto. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Repík lekársky je trváca bylina, ktorá dorastá do výšky 50 až 100 cm a kvitne od júna až do augusta. Na liečebné účely zbierame jeho kvitnúcu vňat.

Účinky na zdravie

Repík lekársky má priaznivé účinky na celé trávenie a vylučovanie. Podporuje správne fungovanie pečene a žlčníka. Jeho účinky sa využívajú aj pri zápaloch žalúdočnej sliznice, či hnačkách. Pre svoje protizápalové účinky sa repík používa aj ako účinné kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine.

Repík lekársky - kloktadlo

Kloktadlo si pripravíte tak, že jednu až dve polievkové lyžice sušeného repíka lekárkeho vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Repík lekársky - čaj

Jednu lyžičku sušeného repíka lekárkeho zalejte šálkou vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Pijeme vždy 2 – 3 šálky za deň do zmiernenia ťažkostí.

Pozor – neprežeňte to

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť.



Repík lekársky.

autor foto WikimediaImages pixabay

» ren

PREČO REKLAMNÁ INZERCA U NÁS?

- patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- poradíme Vám, ako byť krok pred Vašou konkurenciou

MY VIEME AKO, VY VIETE PREČO ...

Kontaktujte nás: 0905 719 148

PRIEVIDZSKO

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pásy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA

0905 66 22 29

PREDAJ MALEJ HYDINY

v piatok 11. 4. 2025
(1km od Koliby
Pacho smer PD)
Vrchol Banská
od 14:00 do 15:00 hod.

14 týždňové	mládky	8,50 € / kus
3 týždňové	husokačky	5,00 € / kus
3 týždňové	kačky	5,00 € / kus
3 týždňové	husi	12,00 € / kus

TURÁ - bývalé PD 0905 745 006 • 0903 944 151

Nové strechy plechové, škridlové, hydroizolácie, oplechovanie komínov a výmena rín

0944 091 085

ZATEPLENIE DOMOV - FASÁDY

fasády, maľovanie fasád, zámkové dlažby, omietky, jadrá, oprava striech a komínov, oplatenie, altánky, izolácia striech a domov, búracie práce

zľava pre seniorov 20% 0947 119 343

IZOLÁCIE STAVIEB PROTI ZEMNEJ VLHKOSTI

Prieskum, návrh a realizácia sanačných opatrení. Chemické injektáže proti vzliňajúcej vlhkosti. Plošné hydroizolácie, strojové vysušanie.

www.ppunion.sk

Mobil: 0910 965 101

E-mail: info@ppunion.sk

DOVOZ NA ADRESU

18. týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka, husi, kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk

0944 842 953

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

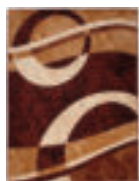
Využite kód:

OPLATISA

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

decorem

OD 9,10 EUR OD **8,19 EUR**



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem

OD 37,00 EUR OD **33,30 EUR**



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decorem

OD 18,00 EUR OD **16,20 EUR**



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

! TO NIE JE CHYBA TLAČE !

ROZDÁME ZADARMO 100



Japonská technológia

Japonských magnetických náramkov **MAGNE PULSO** s preukázaným zdravotným účinkom

Pokiaľ ste sa narodili pred rokom 1969 a:

- unavuje Vás chronická bolesť hlavy, svalov, kĺbov, chrbtice
- trpíte artritídou, reumatizmom, lumbago, ischiasom
- sťažujete sa na únavu, stres a problémy so zaspávaním
- máte problémy s hmotnosťou a metabolizmom
- trápia Vás kŕčové žily, problémy s tlakom a krvným obehom

...získajte pre seba alebo niekoho blízkeho japonský biomagnetický náramok proti bolesti **MAGNE PULSO**, ktorý odstraňuje akýkoľvek druh bolesti, reguluje krvný tlak, bojuje proti obehovým problémom, uľahčuje zaspávanie, zvyšuje imunitu, dodáva energiu, zlepšuje vnútornú pohodu a celkový zdravotný stav.

Nie je to vtip – **100 kusov** najnovšieho modelu japonského biomagnetického náramku **MAGNE PULSO** čaká už zabalených na odoslanie v našom sklade! Každý, kto rýchlo zavolá, dostane tento elegantný, zdraviu prospešný náramok **ZADARMO**. Rozdáme ich na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavolá do **04.04.2025**. Dátum narodenia stačí potvrdiť ústne cez telefón.

Tento nezvyčajný terapeutický náramok **natrvalo uhasí akýkoľvek druh bolesti, bojuje proti degeneráciám, problémom s kĺbmi, krvným obehom a tlakom**. Okrem toho odstraňuje kŕčové žily, problémy so stresom, zaspávaním a zlepšuje celkovú pohodu. Aby ste sa neuhov zbavili natrvalo, postačí nosiť náramok na ruke minimálne 5 hodín denne. 20 neodymových biomagnetov hĺbkového pôsobenia so silou 5000 gaussov vytvára **zdraviu prospešné biomagnetické impulzy, ktoré prenikajú hlboko do poškodených tkanív a stimulujú bunky k práci**. Zvyšuje sa oxygénácia a vyživovanie buniek. Impulzy tak priamo

pôsobia na poškodené miesta v organizme a uľavujú od bolesti, odstraňujú problémy s metabolizmom, kŕčové žily, zápal, problémy s tlakom a krvným obehom – bez ohľadu na ich zdroj. Terapeutický účinok náramku umocňujú polodrahokamy: turmalín a germánium. Tieto kameňové urýchľujú zmiernenie bolesti, hasenie zápalových stavov a absorbujú a vybijajú statickú energiu, čím obnovujú iónovú rovnováhu v celom tele. Turmalín produkuje infračervené žiarenie, ktoré preniká hlboko do buniek a spúšťa autoopravné procesy v tkanivách, čím pozitívne vplyva na prácu celého organizmu.

Náramok je univerzálny, má klasický, elegantný vzhľad a vďaka možnosti úpravy **sa hodí na každé zápästie**. Ideálny pre ženy, ako aj pre mužov. Nie je to len prekrásny šperk, ale aj silná zbraň v boji proti nedeuhom, únave, migrénom a problémom so zaspávaním.

Prečo ROZDÁVAME japonské biomagnetické náramky proti bolesti **MAGNE PULSO**?

Dôvod je jednoduchý. Pri sťahovaní nášho skladu do novej lokality sa poškodili elegantné krabičky, v ktorých sa náramky predávali (sú poškrábané, s odlupujúcim sa leskom a poškodenými pántami). Preto – rozhodnutím vedenia spoločnosti – budú náramky (samotné sú v neporušenom stave!) odovzdané osobám, ktoré prejavia záujem, bezplatne vo fóliách a náhradných kartónových obaloch.

**Táto príležitosť je zaručená len do
04.04.2025**

Japonský biomagnetický náramok
MAGNE PULSO nebude dostupný v obchodoch.
ROZHODUJE PORADIE VOLAJÚCICH. **Odporúčame sa poponáhľať**
a **ihneď zavolať na číslo: 037/321 79 04**,
aby ste to stihli pred vyčerpaním **BEZPLATNÝCH** zásob.

Ako spoločnosť zaoberajúca sa distribúciou **unikátnych magnetických produktov so zdravotným účinkom** odporúčame aj naše **terapeutické magnetické vložky**. Aktuálne každému, kto zavolá, na ne ponúkame atraktívnu zľavu.

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starosť voš. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

Oplatí sa!

TOP PONUKY TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ ZACÁTIE PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA

- tvrdé drevo (buk, dub, hrab, jaseň)
- mäkké drevo (smrek, borovica)

0917 850 767
0907 429 904

Dĺžky 25, 30, 33, 40, 50cm

Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny kávový kávovar				JURA X10 Veľký automatický kávovar					
1 DEK	VÝKON	2-30 DNI	15-60 DNI	60 DNI+	1 DEK	VÝKON	2-30 DNI	15-60 DNI	60 DNI+
80 €	80 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

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

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

KAMENÁRSTVO
Beňuška

váza + svietnik grátis

Tel.: 0905 38 00 25

Prievidza

Žulový jednohrob rám+ krycia doska
- TARN (francúzsky) 750€
- IMPALA (tmavá žula) 950€

Žulový dvojhrob rám+ 2krycie dosky
- TARN (francúzsky) 1.090€
- IMPALA (tmavá žula) 1.290€

Pomníky - už od 199€!

Obhliadka a zameranie ZDARMA
aj na splátky bez navýšenia

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH

ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

Sledujte nás!

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

JARNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,91 EUR
~~30,00 EUR~~

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
39,98 EUR
~~47,05 EUR~~

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením 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+.

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.

text: Medika Expert

Oplatí sa!






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%**




pred po

BEZ WAPKY

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

**-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

Zdravie z Oravskej Horárne

ZVÝHODNENÉ POBYTY iba za 360 €
1 osoba na 6 dní a 5 nocí
NEPRACUJÚCI DÔCHODCA iba za 260 €
1 osoba na 6 dní a 5 nocí

Penzión * Oravská Horáren
Oravský Podzámok 396
lokality Hruštín Zábava**

STÁTNA DOTÁCIA
100 €
1 nepracujúci dôchodca

Volné termíny:
12. 5. – 17. 5. 2025 | 19. 5. – 24. 5. 2025
26. 5. – 31. 5. 2025 | 2. 6. – 7. 6. 2025
9. 6. – 14. 6. 2025 | 23. 6. – 28. 6. 2025
volný November 2025

REZERVÁCIE:
info@oravskahoraren.sk
mob. 0918 591 942 (od 8:00 - 18:00 hod.)
www.oravskahoraren.sk

**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 predlžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽÍEME !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 2190€*

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte
fotovoltaickú
elektráreň o
výkone minimálne
4kW a dostanete
od nás 2 panely
ZADARMO

9ks 5kw Menič

Zaplatíte len 4290€*

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Záručný servis zabezpečuje výrobca