

# ZLATOMORAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností



## Vaša cesta k pohybu bez bolesti

Komplexná rehabilitačná staroslivosť a najmodernejšie technológie

### NAŠE SLUŽBY

LASER

Fyzioterapia a rehabilitačné cvičenia

ULTRAZVUK

Individuálny rehabilitačný plán

ELEKTROLIEČBA

Fyzikálna terapia

MAGNETOTERAPIA

PARAFÍNOVÉ ZÁBALY

### NOVINKY V NADŠTANDARDNEJ LIEČBE



### KONTAKT A OTVÁRACIE HODINY

Pondelok - Piatok	07:00 - 15:00
Víkend	Zatvorené

Hlavná 42, Vrábľa

objednavky@rehamax.sk

0907 789 832

www.rehamax.sk



## Nostalgia

Kompletné pohrebné služby

NON-STOP SLUŽBA:

0907 789 124

www.nostalgiam.sk

Bernoláková 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

**ODKÚPIM STARÉ VECI**  
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné **0904 046 416**



Nová TAXI služba za najnižšie ceny! Zlaté Moravce, okolie, letiská, VOLAJTE

## BoRa TAXI

BoRa TAXI Zlaté Moravce bora\_taxi\_zm

0949 189 120

0915 750 725

**REALIZÁCIA BLESKOZVODOV**  
• Kvalita na mieru  
• Rýchla a spoľahlivá montáž  
• Dôraz na bezpečnosť a kvalitu  
VOLAJTE  
0907 149 533  
CENOVÁ PONUKA ZADARMO!

**VÝKUP KOŽÍ**  
a PREDAJ KRMÍV  
**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT**  
od 2.3.2026  
Viac info **str. 6**

## SLZA

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY  
NEPRETRŽITE

ZLATÉ MORAVCE a okolie  
0905 349 039  
ul. J. Kráľa 31 ( za hlavnou poštou )  
www.slza.eu



VRÁBLĚ a okolie  
0907 696 577  
Cintorínska 1274 (Dom smútku)  
slza@slza.eu

OTVÁRACIE HODINY PO-PIA 8:00-17:00 SO 8:00-12:00  
V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu - 0917 758 716

## PLYN - VODA - KÚRENIE PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS

**AKCIA**  
RADIÁTORY



**AKCIA**  
BATÉRIE



**AKCIA**  
KOTLE  
NA PEVNÉ  
PALIVO



037/ 630 7390, 0917 758 716

pmmont@centrum.sk

PRI KÚPE MATERIÁLU  
ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO

**PMMONT, s.r.o**  
Machulinská 6, TOPOĽCIANKY

## Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť

**Bezplatný týždenník**

**ZLATOMORAVSKO**

EV 6231/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Coborihó 9,  
NITRA  
nitriansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Veronika Baumajsterová **0910 851 307**  
Alena Valašková **0910 455 919**  
Ing. Diana Boriňová **0901 796 594**

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

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)**

**Každý týždeň:**  
Zlaté Moravce, Vrábľa, Čaradice, Červený Hrádok, Čierne Kľačany, Hostie, Hostovce, Choča, Jedľové Kostolany, Ladice, Lovce, Mačhulince, Mankovce, Martin nad Žitavou, Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany, Slepčany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky, Veľčice, Veľké Vozokany, Vieska nad Žitavou, Vrábľa, Volkovce, Žikava, Žitavany, Beladice, Tekovské Nemce, Nemčiny

## Slovenská príroda hľadá svoj najlepši záber

WWF Slovensko vyhlasuje celoslovenskú fotosúťaž Príroda cez objektív a pozýva verejnosť zachytiť krásu a rozmanitosť slovenskej krajiny - od drobných detailov rastlín a živočíchov až po pôsobivé panorámy hôr, lesov či mokradí. Súťaž potrvá do 30. apríla 2026 a jej cieľom je priblížiť verejnosti význam európskej sústavy chránených území Natura 2000 a ukázať, že jej hodnoty sa ukrývajú priamo okolo nás.

Sústava Natura 2000 chráni najvzácnejšie územia, druhy rastlín a živočíchov v Európe. Verejnosť si však často neuvedomuje, že množstvo týchto miest sa nachádza aj na Slovensku. Fotosúťaž však nevyžaduje fotografovať výlučne tieto lokality ani presne poznať jednotlivé druhy. Naopak, chce motivovať ľudí všimnúť si hodnotu prírody ako takej. „Fotografia má jedinečnú schopnosť zastaviť okamih a dať mu význam. Práve preto veríme, že pohľad amatérskych fotografov môže verejnosti pomôcť lepšie pochopiť, prečo je ochrana prírody a biodiverzity taká dôležitá,“ uvádza riaditeľka WWF Slovensko Miroslava Plassmann.

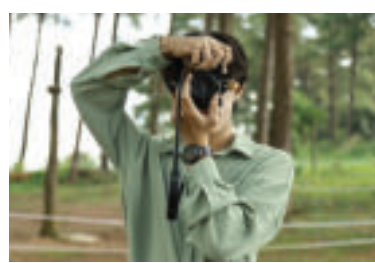
Do súťaže sa môžu zapojiť osoby staršie ako 18 rokov, pričom každý účastník môže prihlásiť maximálne tri autorské fotografie zachytávajúce prírodu na území Slovenskej republiky. Súťaží sa v dvoch kategóriách: Amatérskym objektívom pre neprofesionálnych fotografov a Mladá vízia pre študentov fotografie vo veku 18 – 26 rokov.

O víťazných fotografiách rozhodne odborná komisia zložená z rešpektovaných osobností fotografie a ochrany prírody. Medzi nimi je aj renomovaný ekológ a amatérsky fotograf Dobromil Galvánec zo Slovenskej akadémie vied, ktorý zdôrazňuje: „Silná fotografia nevzniká len správnou expozíciou, ale najmä citom pre okamih a rešpektom k tomu, čo stojí pred objektívom. Teším sa na fotografie, ktoré dokážu ukázať krásu aj krehkosť našej krajiny a pripomenúť, prečo má jej ochrana zmysel.“

Hlavnou cenou je jedinečný terénny výjazd a monitoring veľkých šeliem s odborníkmi z WWF Slovensko. Víťazi tiež získajú ďalšie hodnotné vecné ceny, pričom výherné fotografie budú súčasťou mobilnej výstavy. Výsledky budú vyhlásené 21. mája 2026 pri príležitosti Svetového dňa Natura 2000.

Podrobné podmienky súťaže a prihlasovací formulár sú dostupné na web stránke Príroda pre všetkých.

[» ren](#)



zdroj foto BooPhotographer pixabay

## Riadková inzercia

### 1 AUTO-MOTO

» ZA UCELOM ROZSIRENIA ZBIERKY KUPIM STARU MOTORU KNACKY ?Z JAWA TYP 125 175 250 350 STAREHO PIONIERA SIMSONA MOPED STADION BABETU AJ POKAZENE DLHO ODSTAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL PLATIM IHNEĎ tel. 0915 215 406

### 2 ELEKTRO, TECHNIKA

» kúpim zvaracku k 200,ks250,ks350, triodny 0949386463

### 4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

### 6 HOBBY A ŠPORT

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

### 9 ZOZNÁMENIE

» MAM 59 R HLADAM PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0940642703

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

**MURÁRSKY MAJSTER**  
Ponúka: Stavebné práce menšieho rozsahu Obklady Dlažby Malovanie  
**0917 213 889**

**PÍLENIE RIZIKOVÝCH STROMOV**  
Kosenie záhrad a pozemkov Strihanie a úprava živých plotov  
**0902 593 835**

**DOVOZ NA ADRESU**  
husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka  
www.hydlinashop.sk  
**0905 207 059**

**PÍLENIE STROMOV**  
DRTENIE KONÁROV FRÉZOVANIE PŇOV  
**0903 921 670**

**POPÍL TO S.R.O.**  
Vám ponúka:  
• opíľovanie a vypíľovanie stromov  
• práce horolezeckou technikou - výškové práce  
• práce vysokozdvíhacími plošinami  
• spilovanie rizikových stromov  
• kosenie záhrad  
• mulčovanie a štiepkovanie  
• frézovanie pňov  
Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!  
**0905 244 214**  
www.popilto.sk

**Palivové drevo Zl. Moravce**  
**WoodMania s.r.o**

Štiepané palivové drevo  
Vlákninové palivové drevo  
Metrovica  
Podpalový sortiment  
Služby v lesníctve  
Kamiónová doprava  
Ťažba dreva  
Služby

**0948 914 451 0904 340 886**

**Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie**  
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.  
**Odvoz auta zadarmo**  
**Veľčice 301**  
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.  
**0915 261 120**

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)**  
**NOVINKA:**  
1,5 ROČNÉ ČERVENÉ BROWN NICKY 5€/KUS PREVZATIE  
OD 31.3. DO 2.4.2026  
OBJEDNÁVKY VOPRED!  
**CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU**  
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŮRMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
CENA DOPRAVY: 7,50€

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
SLOVENSKEJ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál **45%**  
OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**  
0948 012 507 • www.profikominy.sk

**čujte.sk**  
Kapusta podporí naše zdravie  
www.cujte.sk

**KANÁL SERVIS**  
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP  
**KRTKOVANIE ČISTENIE KANALIZÁCIÍ BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY MONITORING KAMEROU**  
rýchly zásah za najlepšie ceny  
DOPRAVA ZDARMA  
**0907 652 710**  
www.kanalservis.sk

**KÚRENIE - VODA - PLYN KRTKOVANIE KANALIZÁCIE**  
• montáž kotlov, kúrení, vodovodov  
• rozvody plynu, čistenie kanalizácie  
• montáž, servis, dodávka materiálu  
**0905 398 652**

# Podvodníci zasielajú falošné žiadosti alebo potvrdenia Pozor na podvodné SMS a falošné výzvy

Finančná správa upozorňuje verejnosť na sofistikované podvodné aktivity, ktoré sa v týchto dňoch šíria prostredníctvom SMS správ, e-mailov a falošných dokumentov. Neznáme osoby sa v nich vydávajú za finančnú správu, Slovenský daňový úrad či dokonca medzinárodné organizácie a vyzývajú na úhradu údajného nedoplatku na DPH alebo inej daňovej povinnosti.

Finančná správa uvádza, že podvodníci zasielajú falošné žiadosti o úhradu daňového dlhu alebo potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov, neraz aj s hlavičkami zahraničných inštitúcií, ako napríklad INTERPOL alebo AFRIPOL. Aby pôsobili dôveryhodne, uvádzajú tiež konkrétne identifikačné údaje subjektu, teda názov firmy, IČO, meno zodpovednej osoby a telefónne číslo. V niektorých prípadoch zasielajú aj falošné potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov alebo žiadajú úhradu poplatkov za reaktiváciu prevodu, kolký či údajnú daňovú povinnosť v krátkej lehote - napríklad do 24 hodín, pričom sa vyhľadávajú zablokovaním bankového účtu alebo platobnej karty. „Apelujeme na občanov aj podnikateľov, aby boli obozretní a každú výzvu na úhradu si vždy overili prostredníctvom oficiálnych komunikačných kanálov. Finančná správa nikdy ne-

žiada úhradu daní cez SMS ani sa nevyhľadávajú zablokovaním účtu,“ upozorňuje Daniel Kováč, hovorca finančnej správy.

**Hlavné znaky prebiehajúceho podvodu:**

• **Časový nátlak a vyhružky:**

Útočníci vyžadujú úhradu v lehote 24 hodín, inak hrozia zablokovaním bankového účtu a platobnej karty.

• **Neoficiálna komunikácia:**

Používajú verejné bezplatné e-mailové schránky napríklad [slovenskadanovasluzba@gmail.com](mailto:slovenskadanovasluzba@gmail.com).

• **Falošná terminológia:**

Žiadajú úhradu za „reaktiváciu prevodu“ či „primárny nákup kolkov“, čo sú fiktívne poplatky, ktoré finančná správa nikdy nevyžaduje.

• **Zneužitie firemných údajov:**

Podvodníci využívajú logá, IČO a mená reálnych zamestnancov, aby v SMS správach a e-mailoch pôsobili dôveryhodne.

**Pozor!**

„Oficiálna komunikácia s daňovými subjektmi prebieha výlučne prostredníctvom portálu finančnej správy, osobnej internetovej zóny (OIZ), eSlužieb alebo cez Ústredný portál verejnej správy (Slovensko.sk).



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

Ak daňový subjekt eviduje nedoplatok, je o tejto skutočnosti informovaný zákonným spôsobom prostredníctvom oficiálnych kanálov,“ zdôrazňuje Finančná správa.

**Ako postupovať, ak dostanete podozrivú správu:**

• Na správu nereagujte a v žiadnom prípade neposielajte finančné prostriedky na uvedené účty.

• Neklikajte na odkazy a neposkytujte svoje osobné ani bankové údaje.

• Overtte si pravosť informácie prihlásením do svojej osobnej oficiálnej schránky

na portáli finančnej správy alebo Slovensko.sk.

• V prípade podozrenia na podvod kontaktujte políciu na čísle 158 alebo call centrum finančnej správy na čísle **048/4317 222**.

„Prevenca a dôsledné overovanie informácií predstavujú najúčinnnejšiu ochranu pred podvodníkmi,“ pripomína Finančná správa a odporúča informovať o týchto praktikách aj blízkych, kolegov či seniorov, ktorí môžu byť voči podobným podvodom zraniteľnejší.

» **en**



**ŽALUZIE  
CIBULA**

Malé Uherce  
038 740 1460

Prievidza  
0915 865 543

info@zaluzie-cibula.sk

**www.zaluzie-cibula.sk**



**-25%  
ZĽAVA**

Platnosť do  
**30.4.2026**

**NA VONKAJŠIE TIENENIE**

**Zateká Vám strecha?**  
Spol'ahnite 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 €/m<sup>2</sup>

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

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



**GARÁŽOVÉ  
BRÁNY**

www.EL-FIN.sk  
**0902 604 343**

**ZATEPLENIE  
DOMOV, FASÁDY,  
STRECHY, OPRÁVY  
KOMÍNOV, NÁTERY  
STRIECH, FASÁD,  
REKONŠTRUKCIE,  
ELEKTROINŠTALÁCIE,  
JADRÁ, OBKLADY,  
POTERY, MAĽOVKY,  
OMIETKY, IZOLÁCIE  
DOMOV, OPLOTENIA,  
ZÁMKOVÁ DLAŽBA,  
VÝMENA RÍN**

**0902 266 147**

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu **26,99 € / m<sup>2</sup>**  
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

**7. marca 2003** Výročia a udalosti  
**Václav Klaus** bol inaugurovaný za **českého prezidenta**

**8. marca 1950** Výročia a udalosti  
**Sovietsky zväz** vyhlásil, že vyvinul **jadro-  
vú bombu**



**M1**  
KAMEN s.r.o.



Žulové pomníky z prvotriedneho prírodného kameňa za najlepšie ceny v regióne.

**Výrazné zľavy pre dôchodcov  
a pre držiteľov preukazu ZŤP**

Kompletná realizácia hrobov a urien od betónového základu po finálnu montáž. Bezplatná obhliadka a nacenenie

Janka Kráľ'a 65, Zlaté Moravce (oproti parkovisku COOP Tempo Jednota)  
www.mjkamensro.sk f MJ-KAMENARSTVO  
0948 381 424 mjkamensro@gmail.com



www.imbodysport.sk  
INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865

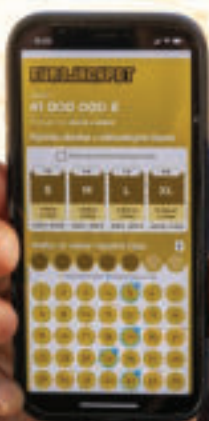
**Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
do Bratislavy**

Príďte si vyskúšať

**IAM akademie**

Ševčenkova 23,  
851 01 Bratislava  
Tel.: 0914 105 644

# EURO JACKPOT



**HRAJ O JACKPOT  
AŽ DO VÝŠKY**

**120 000 000 €**

**Od výhry v Eurojackpote  
ťa možno delí len jediná  
SMS! Podaj si ešte dnes  
a vyskúšaj svoje šťastie.**

18+

**HRAJ  
ZODPOVEDNE**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)

# Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

**Predstavte si, že sa váš mobilný telefón premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.**

## **Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre**

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v hri sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

## **Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov**

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či obľúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.



## **Pohodlie bez kompromisov**

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vašim tipom, napíšte text „LOTO X X X X X X“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vašim telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokujete odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

## **SMS žreby: Hry pre nedečkavých**

Ak nepatríte k trpezlivým hráčom, ktorí čakajú na žrebovanie, SMS žreby sú pre vás to pravé. Je to digitálna obdoba klasických stieracích žrebov, no bez potreby hľadať mincu na zoškrabanie vrstvy. Pošlete správu s kľúčovým slovom bez diakritiky (napríklad BANA pre žreb Zlatá baňa) na číslo 3333 a obratom dostanete správu, ktorá odhalí, či ste

vyhrali. Je to rýchle, interaktívne a mimoriadne pohodlné. Výhry sa pripisujú do vášho hráčskeho SMS konta a následne vyplácajú na váš bankový účet, ak máte registrovaný IBAN. Radosť z výhry môžete pocítiť už po pár sekundách.

## **Výhry na účet: Prevod po overení tipu**

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užít svoje peniaze bez návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom VYHRA na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „VYHRA“ po každom žrebovaní.

## **Bezpečnosť a m-platba**

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí siahnúť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

## Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom

**LOTO S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M – 2 náhodné tipy + JOKER	2,5 €
LOTO L – 5 náhodné tipy + JOKER	5,5 €
LOTO XL – 10 náhodných tipov + JOKER	10,5 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 miliónárov!**



Pošli SMS s textom

**EJ S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M – 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L – 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL – 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!**



Pošli SMS s textom

**VAN S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M – 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
VAN L – 5 náhodné tipy + JOKER	9 €
VAN XL – 10 náhodných tipov + JOKER	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Vyhraj 100 000 € aj keď neuhádneš nič!**

**ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!**

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Vstúp do sveta SMS tipovania

[www.tipos.sk/smsstip](http://www.tipos.sk/smsstip)



# Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života Ako zvládnuť osamelosť

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Deň osamelých. „Prináša nám to príležitosť zvýšiť povedomie o problematike osamelosti a jej vplyve na duševné zdravie,“ uviedol v tejto súvislosti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). Tiež pripomenul, že osamelosť sa môže týkať kohokoľvek, bez ohľadu na vek či životnú situáciu.

Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života. „Môže byť spôsobená rôznymi faktormi: stratou blízkej osoby, nedostatkom sociálnych kontaktov, životnými zmenami, ako je odsťahovanie sa do iného mesta, krajiny či chronické ochorenie. Osamelosť môže negatívne ovplyvniť nielen duševné, ale aj fyzické zdravie,“ objasňujú odborníci a vysvetľujú, ako môže osamelosť vplývať na zdravie:

- chronická osamelosť môže byť spojená s nárastom hladiny stresových hormónov, konkrétne hormónu kortizolu
- spôsobí zníženie kvality spánku či zvýšiť riziko rozvoja depresie
- zvýšiť riziko rozvoja niektorých chronických ochorení: osamelosť môže byť spojená s rizikom vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Príčinou môže byť chronický stres, ktorý môže mať negatívny vplyv na zdravie srdca a ciev, prípadne môže

osamelosť viesť k zhoršeniu zdravých návykov, ako je napríklad nezdravá strava, fajčenie, nedostatok pohybu, ktoré sú rizikovými faktormi pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

**Odporúčania odborníkov, ktoré môžu pomôcť zvládnuť osamelosť**

**Komunikujte s rodinou a priateľmi** - Niekedy pomôže prítomnosť niekoho o koho sa môžete „oprieť“. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete, o tom, ako sa cítite. Hovoriť o svojich pocitoch sa môže zdať sklúčujúce, ale môže vám pomôcť uvedomiť si, že nie ste sami.

**Naplánujte si na každý deň aktivitu, na ktorú sa budete tešiť** - môže to byť: prechádzka, turistika, bicyklovanie, plávanie, čítanie knihy, maľovanie, kurz cvičenia, tanca, písanie denníka, a podobne.

**Trávte viac času v prírode** - Trávte čas mimo vášho domova. Pobyt v prírode upokojuje a prechádzky v prírode (mestskom parku) môžu zvýšiť pocit pohody a zlepšiť náladu.

**Zostaňte v kontakte s inými ľuďmi** - Zostaňte v kontakte s ľuďmi, ktorým môžete dôverovať, a ktorých môžete požiadať

o pomoc. Nezabudnite, že psychická pohoda a duševné zdravie nesúvisí s počtom priateľov, ktorých máme, ale s kvalitou vzťahov a z nášho vnútorného a subjektívneho pocitu spojenia s ostatnými, teda s vedomím že máme vo svojom okolí niekoho, na koho sa môžeme spoľahnúť.

**Starajte sa o seba/o svoje zdravie** - Starajte sa o svoje telo. Jedzte zdravé potraviny, snažte sa jesť čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny, celozrnných výrobkov a bielkovín. Vyhnite sa rýchlemu občerstveniu a potravinám s vysokým obsahom tuku a cukru. Nezabudnite na pravidelnú pohybovú aktivitu aspoň 30 minút denne a tiež na dostatok spánku, snažte sa spať aspoň 7 hodín denne.

**Zapojte sa do komunitných aktivít vo svojom okolí** - Môžete sa tak venovať činnostiam, ktoré máte radi, a zároveň spoznať nových ľudí.

**Staňte sa dobrovoľníkom** - Zapojte sa do dobrovoľníckej aktivity vo svojej komunite - keď robíte dobro pre druhých, je to dobré aj pre vás, prináša to pocity uspokojenia a naplnenia. Zároveň môžete spoznať nových ľudí, získať nové kontakty, nových priateľov a zároveň aj nové skúsenosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

**Hľadajte pomoc** - Ak sa cítite osamelí a máte pocit, že sa s tým nedokážete vyrovnáť, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Ministerstvo zdravotníctva SR spustilo v roku 2025 Národnú linku na podporu duševného zdravia, na ktorej kvalifikovaní odborníci poskytujú širokej verejnosti bezplatné a anonymné psychologické poradenstvo.

**Telefónne číslo: 0800 193 193**

„Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické. Ak cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov,“ uzatvárajú odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia.

» ren

**ONLINE** s REGIONPRESS-om

PPC kampane    Sociálne siete  
Tvorba webstránok    Online marketing

a iné služby

Sme tu pre vás  
www.regionpress.sk

## VÝKUP KOŽÍ

**Aktuálne ceny na**  
[www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

**vždy v UTOROK v týchto termínoch:**  
17.3., 7.4., 28.4., 19.5.,  
9.6., 30.6., 11.8. 2026

Bošany ..... 8,30 hod.	Choča ..... 11,45 hod.
Krnča-Jednota ..... 8,45 hod.	Neverice ..... 12,10 hod.
Práznovce ..... 9,00 hod.	Jelenec ..... 12,25 hod.
Solčany ..... 9,15 hod.	Ladice ..... 12,40 hod.
Nitrianska Streda .. 9,30 hod.	Kostolány p/T .... 12,55 hod.
Čeladince ..... 9,45 hod.	Nová Ves n/Žitavou-trh 13,25 hod.
Súľovce ..... 10,00 hod.	Slepčany ..... 13,40 hod.
Oponice-kostol ..... 10,15 hod.	Vieska n/Žitavou .. 14,00 hod.
Badice ..... 10,30 hod.	Tes. Mlyňany ..... 14,15 hod.
Nitr. Hrnčiarovce .. 11,00 hod.	Slažany ..... 14,35 hod.
Čeladice ..... 11,20 hod.	

**0,50 €**  
za kus

## a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026**

**Výkup sa opakuje každé 3 týždne**

**vždy v UTOROK v týchto termínoch:**  
3.3., 24.3., 14.4., 5.5.,  
26.5., 16.6., 7.7., 18.8. 2026

Skýcov-námestie .... 8,20 hod.	Volkovce ..... 12,15 hod.
Hostie ..... 8,45 hod.	Veľké Vozokany... 12,30 hod.
Topoľčianky ..... 9,00 hod.	Červený Hrádok ... 12,45 hod.
Machulince ..... 9,20 hod.	Nevidzany ..... 13,00 hod.
Obyce-Coop ..... 9,35 hod.	Nemčianky-obchod 13,20 hod.
Jedľové Kostolány . 9,55 hod.	Malé Kozmalovce . 13,35 hod.
Žitavany-Coop .... 10,25 hod.	Veľké Kozmalovce. 13,50 hod.
Lovce ..... 10,45 hod.	St. Tekov-Trhoviško . 14,05 hod.
Martin n/Žitavou . 11,00 hod.	Hronské Kľačany .. 14,20 hod.
Veľčice ..... 11,15 hod.	Horná Seč-Coop ... 14,40 hod.
Beladice ..... 11,35 hod.	Kalná nad Hronom 14,55 hod.
Čierne Kľačany ... 12,00 hod.	

**vždy v UTOROK v týchto termínoch:**  
3.3., 24.3., 14.4., 5.5.,  
26.5., 16.6., 7.7., 18.8. 2026

Kozárovce-Coop .... 9,00 hod.	Santovka ..... 12,30 hod.
Lipník-Coop ..... 9,15 hod.	Demandice ..... 12,45 hod.
Tlmače-OC Tekovská.. 9,30 hod.	Zbrojničky ..... 13,00 hod.
Rybník ..... 9,45 hod.	Hon. Vrbica ..... 13,15 hod.
Čajkov ..... 10,00 hod.	Mýtna Ludany .... 13,30 hod.
Hr. Kosihy ..... 10,15 hod.	Jur n/Hronom .... 13,45 hod.
Nová Dedina ..... 10,30 hod.	Šárovce ..... 14,00 hod.
Devičany ..... 10,45 hod.	Tek. Lužany ..... 14,15 hod.
Pukanec ..... 11,00 hod.	Farná ..... 14,30 hod.
Bátovce ..... 11,15 hod.	V. Ludince ..... 14,45 hod.
Žemberovce ..... 11,30 hod.	Poh. Ruskov ..... 15,00 hod.
Horša ..... 11,45 hod.	Hronovce ..... 15,15 hod.
Krškany ..... 12,00 hod.	Želiezovce-Lidl .... 15,30 hod.

**0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372** >> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<  
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

# Pripravte si rýchly šalát, kapustnicu alebo holúbky

## Kapusta podporí naše zdravie

V minulosti bola kapusta považovaná za všeliak. V období, kedy náš organizmus vyžaduje zvýšený prísun vitamínov, by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať a podľa odborníkov by sme ju mali mať na našom tanieri pravidelne - ideálne každý deň. Pri troške trpezlivosti si túto zdravú zeleninu môžeme vypestovať aj v našej záhrade.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je hlávková kapusta veľmi prospešná pre naše zdravie. Kyslá či kvasená kapusta, ktorá sa pripravuje práve z bielej hlávkovej kapusty, obsahuje viac vitamínov ako tá čerstvá a má ešte ďalšie priaznivé účinky na naše zdravie. „Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a

biotické účinky, pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy a je aj dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov. „Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané,“ dodáva Mgr. Klinčáková.

### Pozor!

„Kapustu je potrebné konzumovať s mierou. Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace ťažkosti či nafukovanie,“ zdôrazňuje odborníčka.

### PESTOVANIE

- Skôr ako sa pustíte do pestovania kapusty, mali by ste si zvoliť odrodu. Vybrať si môžete skorú odrodu, ktorá sa hodí skôr na konzumáciu, alebo niektorú z neskorých odrôd, ktoré sú vhodné aj na zimné uskladnenie.

- Kapuste nájdite slnečné stanovište s pôdou bohatou na živiny.

Hoci kapustu môžete vysievať priamo



Kapusta je zdravá zelenina plná vitamínov.

zdroj foto [auntmasako pixabay](#)

morská soľ, zemľa, rastlinný olej, mleté čierne korenie, 400 g krájaných lúpaných paradajok z konzervy, 200 ml vývaru

### Postup:

- Do hrnca dáme variť vodu. Z kapusty vyrežeme hlúb a vložíme ju do hrnca s vriacou vodou asi na jednu minútu. Potom ju opatrne vyberieme, dáme do studenej vody a oddelené listy odložíme na tanier a pomocou utierky ich zbavíme prebytočnej vody. Potom kapustu opäť ponoríme do vriacej vody a postup opakujeme, kým nezískame potrebný počet listov.

**Plnka:** Mleté mäso zmiešame s vajčkami, mletou červenou paprikou, majoránom, 2 prelisovanými strúčikmi cesnaku a 1 cibuľou nakrájanou najemno. Osolíme, pridáme vo vode namočenú a následne vyžmýkanú zemľu a všetko dobre premiešame.

**Omáčka:** Na oleji opražíme nadrobno pokrúpanú druhú cibuľu a 2 strúčiky cesnaku nakrájané na menšie kúsky. Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, pridáme lyžičku mletej papriky a paradajky z konzervy. Podľa potreby

1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

### Postup:

- Cibuľu očistíme, prekrojíme na polovicu a potom krájame na tenké plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

- Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame.

- Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu.

- Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

### Kapustnica

**Suroviny:** 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásy, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrsť), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb

### Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme.



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. zdroj foto [utrojao pixabay](#)

horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie,“ objasňuje odborníčka a hovorí, že ďalším benefitom je skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu, má protizápalové a anti-

do záhona, skoré a letné odrody je lepšie pestovať z priesad, ktoré sa dajú zakúpiť aj v záhradníctve.

- Vzdialenosť medzi sadeničkami, by mala byť približne 60x60 centimetrov.

- Keďže kapusta vyžaduje dostatok vlhky, musíte záhon pravidelne a výdatne zalievať.

### ZBER A USKLADNENIE

Kapustu, ktorú plánujete uskladniť, zberajte od októbra do novembra počas suchých dní. Hlávky odrežte nožom tesne nad zemou a odstráňte poškodené vonkajšie listy. Následne zeleninu uložte do debničiek a skladujte vo vlhkej a tmavej miestnosti s vysokou vlhkosťou vzduchu. Ideálna teplota je 0°C až 4°C.

### POUŽITIE

Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie. Môžeme ju konzumovať surovú i varenú, prípadne dusenú. Pripraviť si z nej môžeme veľmi zdravú štavu, ale použiť ju tiež pri príprave šalátov, polievok, či prívarkov.

### NÁŠ TIP:

#### Plnené kapustné listy - holúbky

**Suroviny:** 700 g mletého mäsa, 8 listov z bielej hlávkovej kapusty, 2 vajcia, sladká mletá červená paprika, sušený majorán, 4 strúčiky cesnaku, 2 menšie cibule,



Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie.

zdroj foto [RitaE pixabay](#)

podlejeme vývarom a varíme približne 15 minút.

- Na každý kapustný list dáme porciu mäsovej plnky, zabalíme a poukladáme vedľa seba do zapekacej misy. Prelejeme pripravenou omáčkou. Pečieme v rúre pri 160 °C asi 45 minút najskôr prikryté a potom dopekáme bez pokrievky dozlatista.

#### Šalát z kvasenej kapusty

**Suroviny:** 200 g kvasenej kapusty,

Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásy a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásy. Nakrájame ich na kolieska a vrátíme do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou. Kapustnicu podávame s chlebom.



Pripraviť si môžeme aj plnené kapustné listy. zdroj foto [Eisenmenger pixabay](#)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

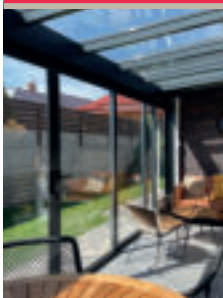
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

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



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



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

**POKRÝVAČ STRIECH  
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**ZĽAVA  
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

BEZ WAPKY

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

**EXPERTI NA STRECHY  
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%  
Z CENY PRÁCE**



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**ONLINE**  
s REGIONPRESS-om



- PPC kampane
- Tvorba webstránok
- Sociálne siete
- Online marketing

a iné služby

s REGIONPRESS-om vybavíte aj



www.regionpress.sk

**čujte.sk**

Čítajte nás

**www.cujte.sk**



PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

**ECO  
Energy**

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**

Albo: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

\*základná cena verzie 10kw

...nečakajte kým zdražieme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti



- 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 pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m<sup>2</sup>

**Galmet**