



REGIONPRESS

13. TÝŽDEŇ / 27. MAREC 2026

# ORAVSKO

## DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

**AKCIA ZIMA**  
od 5,19 €  
s materiálom!**STAVEBNÉ**  
**IZOLÁCIE**16 ROKOV  
SKÚSENOSTÍ**LIPOU**  
**Baumit**

PARTNER FIRMY STAVPOČ

VYBORNÁ KVALITA ZA NIZKÚ CENU

**0915 363 983**TU MOHLA BYŤ  
VAŠA REKLAMA

## VÝKUP KOVŮV

Info: 0949 444 151

**VÝKUPŇA NA KOLESÁCH**  
**PRÍDEME PRIAMO K VÁM****KOVOT**

výkup, predaj a výroba

- železný šrot
- farebné kovy
- autobaterie

presné  
váženie**ŽELEZNÝ ŠROT**  
**HRUBÝ** 170 €/t**PLECH** 140 €/t

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

presné váženie na nápravových certifikovaných váhach  
pri nákladke k dispozícii hydraulická ruka  
vypĺčanie šrotu v hotovosti  
prídeme aj po menšie množstvá

86-0001

## BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV

- ✓ montáž
- ✓ servis

☎ 0917 678 746

**vchodove-dvere.sk****409€**  
+ montáž

24-0013

## STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**ZATEPLOVANIE**  
**RD FASÁD****MONTÁŽ**  
**SADROKARTÓNU****0904 845 444**

24-0010

**Stavba a rekonštrukcie**  
**RD a bytov**  
**Sadrokartón**Obklady  
Dlažby  
Kúpeľne

tel: 0905 244 170



24-0021

## Vráťme kultúru do srdca Oravy

rozhodnite o asignácii 2 % zo svojej zaplatenej dane

**Viete, kam putujú vaše dane? Tento rok môžu zostať priamo u nás, doma na Orave.**

Občianske združenie OZ Poetko vzniklo z lásky k umeniu a úcty k našim koreňom. Vaše 2 % z dane nie sú len číslom v tlačive – sú konkrétnym činom, ktorým podporíte:

Sancu pre talent: Poskytovanie bezplatného odborného poradenstva začínajúcim výtvarníkom z nášho regiónu. Treba im pomôcť rásť. Živú Oravu: Pripravovanie kultúrnych podujatí, ktoré spoja komunitu a oživia náš región.

Vaša pomoc nás nič nestojí, no pre kultúru na Orave znamená všetko.

ÚDAJE PRE VYPLNENIE TLAČIVA:

Názov: OZ Poetko / Právna forma: Občianske združenie / IČO: 56632916 / Sídlo: Karpatské námestie 7770/10A, 831 06 Bratislava - Rača  
Právna doložka: Použitie podielu zaplatenej dane sa riadi zákonom č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov.

86-0022

**PROFI PROFIL**

www.profiprofil.sk

info@profiprofil.sk

☎ 0944 037 371

OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ  
ROLETY • SIETKY • PARAPETYTU MOHLA BYŤ  
VAŠA REKLAMA

24-0038



## PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

MOŽNOSŤ DOPRAVY  
Sušené drevo  
za príplatok.**SMREK**  
**49€**  
prms (sypané)**BUK**  
**69€**  
prms (sypané)Objednajte už aj na [www.drevotvrdošin.sk](http://www.drevotvrdošin.sk)

☎ 0909 216 888

24-0002

Autobusová doprava zájazdy, školské výlety,  
púte, svadby a vŕsade, kde potrebujete

Marcel Kaník - ORAVABUS 0948 297 669 oravabus@gmail.com

24-0076

## NÁTERY STRIECH

**0905 826 420**Facebook.com/Výškové práce,  
nátery striech – Martin Mlynarčík

24-0085

# Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ  
ZODPOVEDNE**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť

35-0013

**Bezplatný týždenník**

**ORAVSKO**  
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trojičné námestie 191  
TVRDOŠÍN  
oravsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Jessika Kontrová 0907 727 203  
Mgr. Marianna Bakalová 0905 400 035

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

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA** (34.980 domácností)

**Každý týždeň:**  
Dolný Kubín (+ prímestské časti), Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trstena, Zábjedovo, Brezovica, Čimhová, Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo, Lokca, Vasíľov, Babín, Hruštín, Podbiel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice, Sedliacka Dubová, Horná Lehota, Oravský Podzámok, Medzibrodie nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné, Oravská Poruba, Párnica, Istebné, Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Zemiarska Dediná

**+ v párom týždni navyše:**  
Oravský Biely Potok, Habovka, Klín, Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice, Sineľná, Oravská Polhora, Pribiň, Leštiny, Osádka, Malatína

**+ v nepárom týždni navyše:**  
Oravská Jasenica, Oravské Veselé, Mútne, Beňadovo, Breza, Krušetnica, Lomná, Zákamenné, Novof, Oravská Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá Hora, Zázrivá, Kralovany

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

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDO	
GA	34.390	GALANTSKO	ŠALIAŇSKO
HC	30.330	HÍHOVECKO	SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO	NM-MY
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO	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	DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO	ZC-B5
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

**BETÓN**

0918 411 178

**PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM**

0944 084 434

MegaBet, s.r.o. *Kvalita za rozumnú cenu*

**NÁTER STRIECH**

**OPRAVA KOMÍNŮV**

**VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV**

**VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY**

0905 111 637

**PÍLA ŤAPEŠOVO**

0918597571 +dovoz

1,1m buku  
**PALETY**

**BUK**

**ODREZKY**

[www.krtkovanieorava.sk](http://www.krtkovanieorava.sk)

**NEODTEKÁ?** Toaleta, drez, strešný zvod?

**RÝCHLO A ÚČINNE**

Čistenie a monitorovanie kanalizácií kamerou, novou vysoko-tlakovou a video technikou od 30-400 mm

**MONITORING**

/ krtkovanie orava a liptov  
/ krtkovanie baník

0905 219 486

**ČISTENIE A NÁTERY STRIECH**

0908 662 307 [www.pmwork.sk](http://www.pmwork.sk)

**KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ**

- prestavba bytových jadier
- rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
- realizácia bezbarierových kúpeľní - ZTP
- rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

[www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk](http://www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk), tel: 0911 699 577

**FÚKANÉ IZOLÁCIE**

STARŠIE RODINNÉ DOMY

NOVOSTAVBY

0951 387 690

**kamstav** kompletne kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)

DOLNÝ KUBÍN, 0908 917 634  
Bysterecká 1263/55 (pri čerpacej stanici BENZINOL)

**Ak prinesiete cenovú ponuku od konkurencie, znížime Vám ju o 10%**

**-50% na všetky pomníky**

**Výroba kuchynských prac. dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, guartzit, umelý kameň, onyx**

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE VÝROBA KONTROLA REVÍZIA KONZULTÁCIA MERANIE SPALÍN STAVBA A MONTÁŽ

+421 905 742 808  
JKABAC@ORAVA.SK  
NOVÁ 169, LIESEK

**MUROVANÉ KOMÍNY S NEREZOVOU VLOŽKOU**

- Trojvrstvový nerezovo betónový komínový systém na čerpadlo spalin zo spotrebičov na tuhé, plyné a kvapalné palivá
- Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
- Jednoduchá montáž
- Vysoká požiarová bezpečnosť

[www.kominykabac.sk](http://www.kominykabac.sk)  
[www.kominy-kabac.sk](http://www.kominy-kabac.sk)

**KOMÍNY KABÁČ**

**NÁTERY STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
ČISTENIE ŠKRIDIEL  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte: 0944 813 531

**OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY**

PRIAMO NA CINTORÍNE

Čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001  
[www.zlate-pismo.sk](http://www.zlate-pismo.sk)

# ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

## AUTOSERVIS TRSO

- ✓ Mechanické opravy
- ✓ Diagnostika
- ✓ Záručné prehliadky
- ✓ Pneuservis
- ✓ Klimatizácie
- ✓ BG dekarbonizácia
- ✓ Geometria náprav

Tel.: 0908 287 660  
Adresa: Oravická 1999, Trstená

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.  
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi  
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

## MAĽUJEME strechy a brizolity MONTUJEME lapače snehu a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISTOVNE

0904 112 402

## STRECHY

Andrzej Kasperek

- STREŠNÉ KONŠTRUKCIE •
- STREŠNÁ KRYTINA •
- KROVY •
- VÝMENA STRIECH •

tel.: 0904 611 460

Marcus Aurelius

Citáty

Všetky hříechy sveta plynú z nedostatku lásky.

## WELLNESS PRE VASE AUTO v BREZE

NAŠE SLUŽBY:

- základné čistenie
- hĺbkové čistenie
- oživenie plastov
- oživenie kože
- auto vyzdvihneme a dovezieme späť (bez starostí)

Používame novodobé čistenie na báze horúcej pary, ktorá ničí baktérie.

0948 337 946



## KLÁTIKOVO

DREVO, KTORÉ ZAHREJE

0907 790 790



DREVO UKLADANÉ  
NA PALETE



DREVO VOĽNE  
SYPANÉ

## KVALITNÉ PALIVOVÉ DREVO PRE EFEKTÍVNE VYKUROVANIE

- Zabezpečujeme predaj a dovoz bukového a smrekového palivového dreva.
- V ponuke rôzne dĺžky klátikov a tiež dreviny ako: DUB, JASEŇ, BREZA.
- Doprava do 15 km zdarma.

www.klatikovo.sk



BUK  
1x1x1m  
94€



BUK  
1x1x1,8m  
169€



BUK  
sypaný PRM  
59€

www.klatikovo.sk

0907 790 790

klatikovo@gmail.com

Oravský Podzámok 128

## Riadková inzercia

### 1 AUTO-MOTO

»Kúpim staré, havarované alebo nepojazdné auto. T.č.: 0905 505 129  
 »Kúpim v akomkoľvek stave Babetta, Korado, Simson, Pioneer, Jawa. 0940232500

### 2 ELEKTRO, TECHNIKA

### 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

### 4 DOM A ZÁHRADA

### 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

»Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531

### 6 HOBBY A ŠPORT

### 7 DEŤOM

»Kúpim plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

### 8 DARUJEM

### 9 ZOZNÁMENIE

### 10 RÔZNE

»Predám vchodové plastové dvere, kvalitne, za teplené, pekny dizajn lacno. 0908200742  
 »Kúpim zvaracku ks 200,250,350 triodyn 0949386463.

## Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:  
 RP OR 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní sponplatený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje 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, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. 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 písmena „OR“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**ŠUMNÁ STRECHA**  
 -nátery striech  
 -nátery kostolov  
 -oprava komínov  
**MICHAL**  
**0908 337 893**

**FARMA**  
 U FLAŠKOV  
**MLÁDKY DOMINANT**  
 Vek OD 12 týždňov (rozvoz od 2. aprílového týždňa)  
 Cena od 7,60 eur za 1ks od 10ks doprava zdarma  
**0915 988 336**  
 www.uflaskov.sk

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

## PONÚKAME

- ŠKRIDLĽOVÉ PLECHY V HRÚBKE 0,5 / 0,6 v matnom prevedení
- TRAPEZOVÉ PLECHY V HRUBKE 0,5 / 0,6 v matnom / lesklom prevedení
- OHÝBANIE PLECHU NA MIERU
- PLECHOVANIE KOMÍNA
- POMERANIE GRÁTIS
- ŽLABOVÝ SYSTÉM SKLADOM 3M/4M/6M ZĽAVA DO 25% PRI OBJEDNÁVKE SO STRECHOU FIRMY ODBEROVÉ ZĽAVY
- MONTÁŽ A DEMONTÁŽ

**DACH ORAVA**  
 dachorava@dachorava.sk

plechovanie komína

thermano izolácia

**MERANIE STRECHY GRÁTIS**

FAKRO FULKMI VELUX BALEX METAL

AKCIA NA PLECHY / www.dachorava.sk

PREDAJŇA NIŽNÁ  
 Družstevná 843

0910 191 191

PREDAJŇA VELIČNÁ  
 Veličná Námestie

0910 193 190

## PREZÚVANIE PNEUMATÍK

**USKLADNENIE PNEUMATÍK**  
 OPRAVY A VÝMENA OLEJA  
 AUTOMATICKÝCH PREVODOVIEK

**Autoservis ŠÁLKA s.r.o.** 0904 252 197  
 TVRDOŠÍN oproti žel. stanici 0903 395 114

**RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV**

• opíľovanie konárov  
 • redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

**Vŕtanie otvorov do betónu**  
 Ø 100, 150, 170, 225, 250mm  
 tel.: 0915 620 273



**VÝKUP PALIET EUROPALIET SLOVLIGNA s.r.o.**

TRSTENÁ: 0919 370 516 | NÁMESTOVO: 0907 818 992

## KAMENÁRSTVO

**IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73**  
 PONÚKAME  
 VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV  
 ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV  
 Z PRÍRODNÉHO KAMEŇA

**VÝHODNÉ CENY**

AK NEMÔŽETE PRÍSŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME  
 www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540

**BE-PROSTAV...**

- PELETY A1 SVETLÉ 380€/t
- EKOHRÁŠOK ČIERNY PREMIUM 27- 28MJ 350€/t
- BUKOVÉ / DUBOVÉ BRIKETY RUF 250€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY REKORD BALENÉ 370€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 270€/t

DOVOZ A VYKLÁDKA HYDRAULICKOU RUKOU  
 tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

**FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvé komíny  
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka  
komínov od 15€/m zdarma

**MONTÁŽ  
V CELEJ SR**

tel: 0907 265 361

**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

**STAVEBNÉ  
PRÁCE**

✓ KÚPEĽNE / OBKLADY  
✓ DLAŽBY

0951 387 690

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAČOVANIE,  
BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

**Čujte.sk**

Veľkonočné zvyky  
a tradície na Slovensku

www.cujte.sk

Realizujeme  
**STROJOVÉ  
POTERY**

0948 300 988

Citáty  
Jacques Deval  
Kto v láske hlavu stratí, celý život platí.

**Čujte.sk**

Čaká nás veľké jarné  
upratovanie

www.cujte.sk

**PÍLA VASILOV S.R.O.**

**PELETY  
BRIKETY**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VAM  
DOMOV, AJ V SOBOTU

VŠETKO  
SKLADOM

www.pilavasilev.sk  
Kontakt: 0907 105 008

**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 dlhodobé skúsenosti

ZÁVA pre  
seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU  
ŠKRIDLÝCH STRECH  
>>> na KLÚC <<<

www.bituflex.sk  
Bituflexroznava@gmail.com

**KAMKO STAV**  
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

LOKCA • NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

www.kamkostav.sk

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

**NOVÁ PREDAJŇA**  
Lokca 597  
LOKCA

**Nová vzorková predajňa**  
**Uvádzacie bezkonkurenčné ceny**

tel.: 0903 272 952, 0904 916 896  
e-mail: kamenarstvokamkostav@gmail.com

**KAMENÁRSTVO**

TVRDOŠÍN Vojtaššáková 635,  
pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3

NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN

**KUPÓN  
200€ zľava**

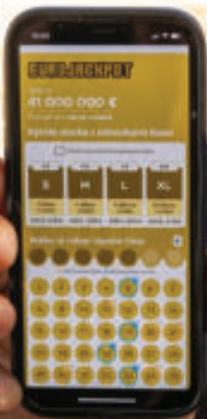
**KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE**  
žulové hroby • pomníky • hrobky • urny  
• renovácie starých hrobov

ŠIROKÝ  
VÝBER  
A VYSOKÁ  
KVALITA

VÝROBA NA MIERU  
PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

0905 259 926  
www.dobrekamenarstvo.sk

# 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 váš mobilný telefón sa 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 herni 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 vaším tipom, napíšete text „**LOTO 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 vaším telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokuje odoslaním overovacej správy (text **VYHRA** na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

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

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užiť 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 siahnuť 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 1,8 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M - 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
LOTO L - 5 náhodných tipov + JOKER	6,6 €
LOTO XL - 10 náhodných tipov + JOKER	12,6 €

Alebo si zvol' vlastné čísla:  
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 6 čísel zo 49)

Odošli na číslo: **3333**  
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

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



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 v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M - 2 náhodné tipy	3 €
VAN L - 6 náhodných tipov	9 €
VAN XL - 10 náhodných tipov	15 €

Alebo si zvol' vlastné čísla:  
VAN 5 7 1 10 18 20 14 9 21 11 3 (príklad)  
(vyberáš 11 čísel z 22)

Odošli na číslo: **3333**  
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

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

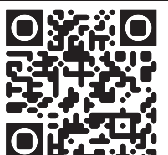
**ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!**

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...)

Skús SMS tip na lotérie tu:

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



# Vajíčka sú symbolom Velkej noci

Na Velkú noc malo vajce vo forme kraslic i vaječných jedál úlohu symbolu znovuzrodenia. Asi by sme len ťažko našli domácnosť, kde by počas Velkej noci na stole chýbali varené vajcia či jedlá z nich. Ponúkame recept na plnené vajíčka. Šibáči si na nich isto pochutia.

**Postup je jednoduchý a spoločný pre všetky recepty:**

Najskôr uvarite vajcia na tvrdo, olúpte ich, po dĺžke ich prekrojíte a vyberte z nich žĺtky. Zo žĺtkov a ďalších ingrediencií urobte plnku, ktorú ozdobte nastriekajte späť do vaječných bielok.

**Ponúkame zopár tipov na chutné plnky: TRADIČNÁ PLNKA**

**Suroviny na 12 plnených polovičiek vajíčok:**

6 vajec, 3 až 4 lyžice majonézy, 1/2 lyžičky horčice, štipku soli a korenia, 2 lyžičky jemne posekanej čerstvej petržlenovej vňate, mletú papriku podľa chuti.



Plnené vajíčka.

*zdroj foto BuyMeACoffee pixabay*

**Postup:** V miske rozotlačte varené žĺtka a zmiešajte ich s majonézou, horčicou a soľou. Dochutiť môžete korením a sladkou mletou červenou paprikou. Na záver ozdobte posekanou petržlenovou vňatou.

**VAJÍČKA S TUNIAKOVOU PLNKOU**

**Suroviny na 10 plnených polovičiek vajíčok:**

5 vajec, 80 g tuniaka v konzerve, 3 lyžice čerstvého syra, 2 vetvičky tymianu, soľ, čierne korenie, plátky reďkoviek, kúsky paradajok

**Postup:** V miske rozotlačte varené žĺtka a zmiešajte ich s s tuniakom, čerstvým syrom, tymianom, soľou a čiernym korením. Na záver ozdobte plátkami reďkoviek a kúskami paradajok.

**VAJÍČKA S CVIKLOVOU PLNKOU**

**Suroviny na 10 plnených polovičiek vajíčok:**

5 vajec, 1 malá varená cvikla, 3 lyžice čerstvého syra, soľ, čierne korenie

**Postup:** V miske rozotlačte varené žĺtka a zmiešajte ich s s varenou cviklou, čerstvým syrom, soľou a čiernym korením.

**Vedeli ste, že ...**

varené vajce či už natvrdo alebo na mäkko je zdravšie ako smažené na tuku, pretože smaženie na tuku spôsobí, že sa tuk vo vajíčkach začne oxidovať a premení sa na nežiaduci tuk? Okrem toho sa podľa odborníkov takouto prípravou strácajú vitamíny a antioxidanty prítomné v žĺtku.

» ren

# Šibanie korbáčom z ôsmich prútov aj oblievanie dievčat Veľkonočné zvyky a tradície

Velká noc je pre kresťanov najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka a pripravujú sa na ňu už 40 dní vopred. Posledný týždeň pred Velkou nocou sa nazýva Veľkonočný týždeň. Pripomína udalosti ukrižovania a vzkriesenia Ježiša Krista. K sviatkom Veľkej noci sa odpradáva viazalo veľké množstvo cirkevných obradov, ale i tradičné obyčaje súvisiace s príchodom jari.

**Zelený štvrtok**

Zelený štvrtok je podľa kresťanskej veľkonočnej liturgie deň konania poslednej večere Krista s apoštolmi. V očakávaní udalostí nasledujúceho Veľkého piatka ako dňa ukrižovania Krista sa prestalo zvoniť kostolnými zvonmi. K týmto obradom sa v tradičných obyčajoch na Slovensku pridávali staršie zvyky ako napríklad vyvolávanie hluku rapkaním na rapkáčoch. Malo to ochrániť ľudí i hospodárstvo pred nadprirodzenými silami. „Okrem povier a úkonov spojených s posledným zvonením zvonov bol tento deň spojený aj s umývaním sa v čerstvej tečúcej vode s predstavou, že tak sa človek zbaví lišajov, vredov, bradavíc, svrabu, ale aj pieh a vyrážok. Zelený štvrtok bol tiež zaužívaným termínom prvého výhonu dobytky na pastvu. Rozšírené boli obyčaje spojené s jeho magickou ochranou proti zlým silám a chorobám a na zabezpečenie prosperity: dobytok musel prekračovať žeravé uhlíky, šibali ho vrbovými prútmi, koňom do hrivy a kravám na rohy uväzovali červené stužky proti urieknutiu a podobne. Dobrú úrodu mala zabezpečiť príprava a konzumácia zeleninových jedál a cestovín, v južných oblastiach Slovenska sa na Zelený štvrtok varili polievky a prívarky z mladých listov špenátu, šfavela i žihľavy, ktoré mali očistiť krv,“ dozvedáme sa z Elektronickej encyklopédie Centra pre tradičnú ľudovú kultúru (CTLK) pri Slovenskom ľudovom umeleckom kolektíve (SLUK-u).

**Veľký piatok**

Veľký piatok je kresťanský sviatok pripomínajúci ukrižovanie Ježiša Kris-



Súčasťou Veľkonočných sviatkov je aj posvätenie košíkov s jedlom.

*zdroj foto geralt pixabay*

ta. Tento deň bol na Slovensku spojený so zákazom manipulovať so zemou, napríklad orať, sadiť a potrebné tiež bolo ochrániť dobytok pred nepriaznivými silami a to napríklad tak, že sa zárubne stajni natierali cesnakom a dobytok sa okuroval posvätenými vrbovými prútmi. „Veľký piatok bol tiež tradičným termínom značkovania dobytky. Predpokladalo sa totiž, že menej cíti bolesť a rany sa mu rýchlo zahoja. Z predpokladu o rýchlom zacelení rán vychádzal aj zvyk v tento deň štepiť stromy. Vyliečiť staré choroby malo ranné kúpanie a umývanie sa. Čas pred východom slnka býval využívaný na ľubostné vešty,“ píše sa tiež v Elektronickej encyklopédii CTLK pri SLUK-u.

**Biela sobota**

Biela sobota je kresťanský sviatok na pamiatku Kristovho vzkriesenia. V tradičnom zvykosloví bol deň venovaný vareniu a pečeniu obradových jedál, akými boli napríklad údená bravčovina, klobásy a huspenina, ktoré sa v rímskokatolíckych oblastiach jedli až počas Veľkonočnej nedele. Najstarším veľkonočným pokrmom sú na celom území vajíčka a z nich pripravené jedlá.

**Veľkonočná nedela**

Veľkonočná nedela je pre kresťanov najväčším sviatkom v roku. Ľudia osla-

vujú zmŕtvychvstanie Ježiša Krista. V tento deň prinášajú veriaci do kostola veľkonočné košíky s jedlom, aby ich mohli kňazi posvätiť. Svätili sa koláče, chlieb, šunka, klobásy, slanina, maslo, tvaroh, syr, varené i surové vajíčka, soľ či chren. „Jedlo sa potom konzumovalo spoločne a rovnako slávnostne ako na Štedrý večer: stôl bol prikrytý bielym obrusom a gazdina naň pripravila vopred všetko tak, aby počas jedenia nemusela vstávať. Prvým chodom bolo vajíčko, ktoré gazda delil medzi všetkých prítomných. Potom sa jedlo mäso, prípadne namiesto šunky iba hydina. Najesť sa bolo treba dosýta, aby sa zabezpečila sýtosť a dostatok jedla počas celého roka. Zvyky z jedál sa neodhadzovali. Kosti zo šunky a škrupiny vajec dávali roľníci na pole osiate oziminou, aby ju chránili pred krupobitím. Omrvinky zo stola odkladali na liečenie, zamiešali ich medzi osivo alebo ich dávali sliepkam, aby dobre niesli,“ uvádza sa v Elektronickej encyklopédii CTLK pri SLUK-u. Rovnako tiež treba spomenúť, že na celom území Slovenska zvykli počas Veľkonočnej nedele ženy a dievčatá zdobiť varené vajíčka – kraslice. Na západnom Slovensku sa plietli z vrbových prútov pre deti korbáče. Tie nimi potom šibali gazdiné. Za odmenu dostávali maľované vajcia alebo makové pečivo.

**Veľkonočný pondelok**

Veľkonočný pondelok je posledný deň kresťanských sviatkov Veľkej noci a spája sa už tradične so šibačkou a oblievačkou. „Do polovice 20. storočia bolo na západnom Slovensku rozšírené šibanie korbáčom z ôsmich spletených vrbových prútov, na strednom a východnom Slovensku kúpanie a oblievanie dievčat mládenkami, či už namočenie do potoka, poliatie vodou z vedra či hrnčekom, alebo postriekanie voňavou vodou. Na juhozápadnom Slovensku boli známe obe obyčajové praktiky. Šibať a polievať či kúpať začínali buď už od nedele popoludnia alebo od polnoci na pondelok, alebo od pondelňajšieho svitania,“ prezrádza nám Elektronická encyklopédia CTLK pri SLUK-u.



Dievčatá dávali šibačom za odmenu vlastnoručne maľované vajíčka.

*zdroj foto ivabalk pixabay*

» ren

 **Jedinečná BEZPLATNÁ PONUKA pre ľudí trpiacich poruchou sluchu**



Na túto tému sa vyjadril **prof. Peter Pytliak**, tvorca revolučného vzorca, ktorý obnovuje silný sluch a odstraňuje tzv. tinitus. **Vítaz ceny „Medical Discovery“.**

# ZARUČENE SA ZBAVÍTE TINNITU A ZLEPŠÍTE SLUCH LEN ZA 12 HODÍN

**ŽIADNE ZÁKROKY, komplikovaná  
liečba a návštevy odborníkov**

„MÔŽEME VÁM POSLAŤ

# BALENIE ZDARMA

inovatívnej kúry, aby ste sami videli, ako to funguje”

**V**olám sa Peter Pytliak a som odborník na otorinolaryngológiu s viac ako 25-ročnými skúsenosťami. **Podarilo sa mi vytvoriť revolučnú biofonickú formulu, ktorá rýchlo, efektívne a neinvazívne odstraňuje nepríjemný tinitus, zlepšuje kvalitu sluchu o 84% a zostruje schopnosť počuť celé spektrum zvukov.** Dnes konečne nastala chvíľa, keď sa ja, syn slovenského emigranta, môžem podeliť o svoj prelomový prípravok na sluch s každým núdzným človekom v krajine mojich predkov. Ak teda vy alebo niekto, koho máte radi, bojujete s problémami so sluchom alebo tinnitom, rád sa s vami podelím o svoj objav **ÚPLNE ZADARMO.**

Tinnitus nám spôsobuje, že nedokážeme správne fungovať **nie sú len dráždivé zvuky – je to poplašný signál z vášho mozgu!** Objavujú sa, keď sa mozog snaží kompenzovať stratu sluchu spôsobenú poškodením stereocilie, ultracitlivých mikrovláknien sluchových buniek v slimáku, ktoré sú zodpovedné za premenu bazilárnej membrány na elektrické signály.

Poškodenie týchto buniek vedie k abnormálnej nervovej aktivite. V dôsledku toho mozog „dopĺňa“ chýbajúce zvukové informácie a snaží sa kompenzovať túto stratu generovaním vlastných signálov.



„Myslela som si, že sa z toho tinnitu zbláznim. Nemohla som kvôli tomu zaspáť, celú noc som sa prehadzovala zo strany na stranu a ráno som sa cítila a vyzerala ako zombie, bola som doslova v tranze! Nič mi nepomohlo, ale túto kúru mi zariadila vnučka a... fungovalo to ako vždy! Konečne nepočujem tie neznesiteľné zvuky a pískanie! Vstávam oddýchnutá a cez deň všetko dobre počujem. Sláva mužovi, ktorý to vymyslel!”

**Mária D. (69 r.) Košice**

Preto môžeme povedať, že tinitus je vlastne taký, aký je sluchové halucinácie produkované mozgom. Aby ste sa ich natrvalo zbavili a zlepšili sluch, je potrebné obnoviť poškodené a oslabené ciliárne a falangové bunky v slimáku. Vďaka mojej biofonickej receptúre to zvládne každý sám doma.

**Podľa Henniga Scheicha, nemeckého neurofyziológa z Inštitútu pre neurobiológiu v Magdeburgu, tinitus je výsledkom plasticity mozgu, ktorá sa snaží kompenzovať stratu sluchu, čo vedie k nadmernej aktivite neurónov.**

Špeciálne vybrané, 100% prírodné a pre telo bezpečné bioinformatické zložky rastlinného pôvodu umožňujú **utíšiť pretrvávajúce šelesty a sýčanie, posilniť sluch, zlepšiť koncentráciu a obnoviť pokojný spánok.** Ako je to možné? Bioinformačné zložky fungujú ako špeciálne nosiče biologických informácií, ktoré vysielajú do buniek signály, ktoré ich stimulujú k regenerácii. Keď sa začnú opravné procesy, **mozog začne umlčovať nepríjemný tinitus**, pretože už nie je potrebné ho vytvárať.

Klinické testy uskutočnené Inštitútom otorinolaryngológie a zdravia sluchu v Bostone ukázali, že moja



„Moja žena mi priniesla tento prípravok a hovorí: Tu máš Andrej, toto ti pomôže na sluch. Synovec z Ameriky nám jeden poslal. Nečakal som zázraky, ale Peter, môj synovec, si to pochvaloval ako hit v Spojených štátoch. No hneď ako som ho začal používať, pochopil som, prečo je to taký hit! Zvonenie v ušiach prestalo takmer okamžite! A zvuky boli jasnejšie, počujem, ako keby mi niekto vytiahol štuple z uší!”

**Andrej K. (71 r.) Bratislava**

*Peter Pytliak*

biofonická receptúra má schopnosť preniknúť do najhlbších tkanív stredného ucha a regenerovať mikrovláknia ciliárnych a falangových buniek až o **98,7%**. Nielenže obnovuje poškodené štruktúry, ale tiež posilňuje a vyživuje sluchový nerv a urýchľuje mikrocirkuláciu v kapilárach stredného ucha, čím obnovuje správnu aktivitu neurónov.

Prečo to robím? Moja mama bola Slovenka a celý môj život sa veľmi snažila nestratiť puto s našou krásnou krajinou. Sľúbil som jej, že ak sa mi podarí vyvinúť účinný prípravok na problémy so sluchom, urobím všetko pre to, aby k nemu mali Slováci ľahký prístup. Chcem pomôcť svojim krajanom. Preto rozdávam až 250 bezplatných balení môjho prípravku.

**ZAVOLAJTE A REZERVUJTE  
BALENIE ZDARMA**

**PRE SEBA ALEBO  
PRE MILOVANÉHO ČLOVEKA**

Požiadajte o **BEZPLATNÝ** balíček inovatívnej biofonickej receptúry, ktorá bojuje proti tinnitu a zlepšuje sluch. Iba 250 bezplatných balení. Rozhoduje poradie prihlášok, takže sa poponáhľajte. Prvých 100 ľudí, ktorí zavolajú **do 03.04.2026, dostane od výrobcu 100 % financovanie.**

**ZAVOLAJTE:**

**032/877 74 35**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-19:00.  
Hovor bez ďalších poplatkov

Prijmeme  
**VODIČA**  
kamiónovej dopravy

Ponúkame:

- 100-135€/deň
- pravidelná práca SK, CZ, AT,
- práca na trvalý pomer
- každý deň doma

Požadujeme:

- vodičský preukaz C,E
- kartu vodiča
- zodpovedný prístup

**DANUP s.r.o., Dolný Kubín**  
martin@danup.sk  
**0903 532 747**



HLADÁM  
**POMOC  
PRI PÍLENÍ  
DREVA**

môže byť aj  
dôchodca alebo  
brigádnik

miesto prevádzky  
Čimhová

**0940 655 008**



**MLÁDKY**  
rôznych farieb, veľkostí  
a vytriedených (sexovaných)  
MORIAKOV na 95%,  
dovezieme v apríli až júny k Vám domov

pozri na  
**www.farmastrezenice.sk**  
Chovná hydina  
volajte  
**0905 332 402, 0903 886 300**



ŽP EKO DELET  
*Velkonočný*  
**VÝKUP  
ŠROTU**

DOLNÝ KUBÍN **0911 711 034**  
TVRDOŠÍN **0911 102 657**



**INZERCIA**  
oravsko@regionpress.sk



DOVOZ NA ADRESU  
husi, kačky,  
husočkačky,  
mládky, morky  
brojlerové kuriatka  
**www.hydinashop.sk**  
**0905 207 659**



**Čujte.sk**

Zbierame prvé  
liečivé bylinky

**www.cujte.sk**



## Ponúkame prehľad toho, čo nášmu mozgu prospieva Starajme sa o svoj mozog

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Týždeň mozgu, ktorý sa vo svete oslavuje už od roku 1996. Odborníci hovoria, že mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele, umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učiť sa a sústrediť sa. Zdravý mozog je preto zásadný pre prežitie plnohodnotného života a mali by sme mu venovať svoju pozornosť. Odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia z Úradu verejného zdravotníctva SR prinášajú na sociálnej sieti prehľad toho, čo nášmu mozgu prospieva:

- **Udržiavať ho v aktivite**, nenechať ho "zlenivieť". Správny typ aktivity mu prospieva:
  - sociálna interakcia ako sú napríklad rozhovory, spolupráca, diskusie,
  - učenie nových vecí ako napríklad jazyky, hudba,
  - nové zručnosti, mentálne náročné úlohy ako napríklad strategické hry, logické úlohy, tvorivé písanie, pestovanie koníčkov.
- **Trénovať pamäť** – výkon pamäti

sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť, nielen tú digitálnu. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom. Vedecké dôkazy o miere prospešnosti obdobných aktivít sú možno nejednotné, no mozgu nimi určite neublížite.

- **Kvalitná strava** – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú prospešné pre celý nervový systém.

- **Dostatok tekutín** - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

- **Kvalitný spánok** – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie. Vytvorenie pravidelného spánkového režimu môže pomôcť zlepšiť kvalitu spánku.

- **Pravidelná fyzická aktivita** – pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac okysličovaný a zásobovaný živinami.

- **Pravidelný oddych počas dňa** – krátke prestávky, mikroprestávky, 5 - až 10-minútové, počas dňa zmiernujú únavu – prospieva napríklad pohľad z okna, krátka prechádzka, hlboké dýchanie, krátka meditácia.

- **Pobyt v prírode** – aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.

- **Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere** a nenechať ich zbytočne zapnuté. Namiesto pasívneho sledovania diania online sa radšej venujte zmysluplným aktivitám, ktoré vás naplňujú. Mali by sme si určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

**Potraviny pre mozog** - „Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu,“ radia odborníci z Odboru pod-



zdroj foto dbreen pixabay

pory zdravia a národných programov podpory zdravia z ÚVZ SR: Potravinové zdroje vitamínu E, ako sú rastlinný olej, semená, avokádo, orechy, zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovocí a zelenine, ryby obsahujúce omega-3 mastné kyseliny, tmavozelená listová zelenina, ako napríklad kel, špenát, mangold, všetky strukoviny nám môžu pomôcť stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým zabezpečiť priebežné dodávky potrebnej energie aj do mozgu, čaj a horká čokoláda; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou.

» ren

## Objavy potvrdzujú existenciu stredovekého vodného hradu Archeologický výskum v Malinove

V areáli historického parku v Malinove prebieha archeologický výskum, ktorý priniesol významné objavy potvrdzujúce existenciu stredovekého vodného hradu. Nálezy pochádzajú z aktuálnych prác realizovaných v rámci obnovy parku, ktorú zabezpečuje Bratislavský samosprávny kraj (BSK). Práve zásahy do územia umožnili odkryť vrstvy, ktoré priniesli nové poznatky o stavebnom vývoji lokality.

Areál dnešného neoklasicistického kaštieľa v Malinove, pôvodne známeho ako Eberhard, patrí medzi významné historické lokality Bratislavského kraja. Už dlhšie sa predpokladalo, že na jeho mieste stál v stredoveku vodný hrad, no chýbali jednoznačné hmotné dôkazy. Aktuálny archeologický výskum, ktorý realizuje župné Malokarpatské múzeum v Pezinku, tieto predpoklady potvrdzuje. „Objav uvedených náleзов nás veľmi teší. Je možné, že ďalšie ešte pribudnú. Potvrdzuje sa, že táto oblasť nášho kraja bola už v stredoveku veľmi dôležitým hospodárskym a mocenským celkom v rámci celého Uhorského kráľovstva, na ktorom pôsobili najelitnejšie šľachtické rody,“ povedal riaditeľ Malokarpatského múzea v Pezinku Martin Hrubala.

### Objavili viacero predmetov

Archeológovia počas výskumu objavili viacero predmetov a stavebných prvkov, ktoré pochádzajú zo stredovekého obdobia. Ide najmä o zlomky tehál takzvaných prstoviek, fragmenty keramických nádob, zvyšky strešnej krytiny, omietky a malty, ale aj kovové predmety ako hroty šíпов do kuše, kľúč či množstvo klincov. Významnú časť náleзов tvorili aj kamenné architektonické články, ktoré pravdepodobne pochádzajú priamo z konštrukcií pôvodného hradu. Väčšina predmetov bola objavená v priestore vodnej priekopy, v blízkosti odkrytého mosta, ktorý je pravdepodobne z obdobia renesancie. Tieto nálezy predstavujú prvé hmatateľné dôkazy o existencii stredovekého vodného hradu, ktorý sa na tomto mieste nachádzal pravdepodobne už v 13. až 14. storočí.

### Obnova historického parku

Archeologický výskum je súčasťou širšieho projektu obnovy historického parku, ktorý realizuje BSK. Cieľom revitalizácie je nielen obnova kultúrnej pamiatky, ale aj vytvorenie kvalitného verejného priestoru, ktorý bude reagovať na súčasné environmentálne výzvy. „Park v Malinove nie je len obyčajným kúskom zelene. Pôvodne zanedbaný priestor zmeníme na živé miesto, kde sa spája história, príroda



Park Malinovo - archeologické objavy.

zdroj foto BSK

a život ľudí. Chceme, aby znovu dýchal, aby sa v ňom ľudia cítili dobre a aby zostal krásny aj pre ďalšie generácie,“ uviedol predseda BSK Juraj Droba. V rámci projektu sa postupne obnovujú parkové cesty, vysádza nová zeleň a buduje infraštruktúra vrátane osvetlenia, zberu dažďovej vody či prvkov pre oddych a voľnočasové aktivity. Revitalizácia zároveň zlepšuje mikroklimu v centre obce a posilňuje jeho odolnosť voči klimatickým zmenám. Otvorenie zrevitalizovaného parku je naplánované na jeseň 2026.

### Súčasť svätoujurského panstva rodu Hunt-Poznanovcov

Územie dnešného Malinova bolo už v

roku 1209 súčasťou svätoujurského panstva rodu Hunt-Poznanovcov, známeho neskôr ako grófi zo Svätého Jura a Pezinka. Pôvodný vodný hrad postupne prechádzal viacerými stavebnými úpravami a zmenami vlastníkov. V 17. storočí bol prestavaný na renesančný kaštieľ, pričom časť vodnej priekopy sa zachovala dodnes. V 19. storočí získal objekt svoju dnešnú neoklasicistickú podobu vďaka rodu Apponyiovcov. Dnes sa v areáli nachádza stredná odborná škola a historický park z 19. storočia. Nové archeologické nálezy tak pomáhajú lepšie pochopiť vývoj tejto lokality – od stredovekého opevnenia, cez renesančné úpravy až po súčasnú podobu kaštieľa.

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

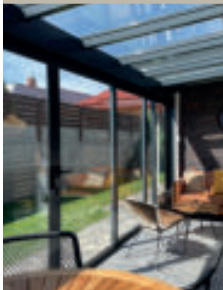
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU  
**gszasklenie.sk**

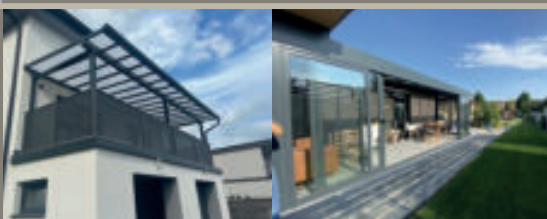
**0800 333 223**

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



HLINÍK, DREVO  
CI NEREZ?

S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



**STD DE GmbH**  
HLADÁME

**V O D I Č O V M K D**  
NA PRAVIDELNÉ LINKY V DE

**ZARÁBAJ AŽ 2800 € V ČISTOM**  
+ **VÝKONNOSTNÉ ODMENY**



~ NEMECKÁ ZMLUVA  
~ TURNUS DOHODOU  
~ UBYTOVANIE A DOPRAVA  
HRADENÉ FIRMOU

+421 917 628 262 • petrikova@stdde.eu



UŽ OD  
**499 €**

DARČEK  
ZADARMO  
AL HNOJIVA

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

**galerica**

ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

**EXPERTI NA STRECHY**  
POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**čujte.sk**

Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

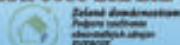


info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Alibis: 0900 121 121

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

**4790€**

...nečakajte kým zdražíme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- 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**