

PRIEVIDZSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

Pestrec mariánsky ulaví pečeni

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

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

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

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

Pripravte si čaj:

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

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

Náš tip:

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

Pozor!

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



zdroj foto RitaE pixabay » ren

ČISTENIE HROBOV
 HROB 90€ 80€ ZHROB 140€ 120€
 OBNOVA PÍSM: 2€ 1,5€/ZNAK
 DOSEKAVANIE PÍSM-DATUM 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

PREDAJ MALEJ HYDINY

v piatok 11. 4. 2025 (1km od Koliby Pacho smer PD) Vrchoľ Banská od 14:00 do 15:00 hod.	14 týždňové 3 týždňové 3 týždňové 3 týždňové	mládky husokačky kačky husi	8,50 € / kus 5,00 € / kus 5,00 € / kus 12,00 € / kus
---	---	--	---

TURÁ - bývalé PD 0905 745 006 • 0903 944 151

Autoškola Ivan Humaj s.r.o.

**otvára nový kurz 12.3.2025
(v stredu) o 16:00 hod.**

pre získanie vodičského oprávnenia skupín A1, A2, A, B, BE, C, CE a T

Robíme aj kurzy cez Úrad práce - C, CE

adresa:
Sadová 2
Prievidza

kontakt:
0918 800 125

ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu

0902 266 147

HÖRMANN

GARÁŽOVÉ BRÁNY
VCHODOVÉ DVERE
POHONY BRÁN

AKCIA -30%*

*na vybrané druhy tovaru

0902 905 555

www.jatif.sk jatif@jatif.sk

JatIF
 spol. s r.o.
 PRIEVIDZA

PLUSKLIMA

MOŽNOSŤ NÁKUPU NA SPLÁTKY ahoj.

PREDAJ * MONTÁŽ * SERVIS

www.plusklima.sk • 0902 11 66 00

KLIMATIZÁCIA
 S MONTÁŽOU **799€**

MODEL MIDEA
EXTREME SAVE



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •

35% ZĽAVA
3.40***
2.19
• (0,1g = 0,70)
Horalky
5 x 50 g = 250 g



1 kus iba
0.44

39% ZĽAVA
1.89+
1.15
• (0,1 = 0,70)
Vinea
1,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,35 €



50% ZĽAVA
1.99***
0.99
• (100g = 0,78)
Čučoriedky
125 g balenie



Lidl
STANOK
DARMA ZĽASTVE

33% ZĽAVA
0.89
0.59
Šalátové uhorky
1 kg



52% ZĽAVA
2.49+
1.19
• (100g = 0,54)
Tuníakový šalát
185 g
rôzne druhy
v ponuke aj ústredná lípota
v oleji 100 g za 1,49 €



XXL
26% ZĽAVA
6.35
4.69
Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



45% ZĽAVA
11.99+
6.49
• (100g = 0,54/0,29)
Jacobs Velvet
100/200 g
instantná káva
rôzne druhy



35% ZĽAVA
6.35
4.09
Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



***Cena odporúčaná veľkosťou predajne alebo výrobcu.
***Cena odporúčaná veľkosťou predajne alebo výrobcu, ktorá sa vzťahuje na porovnateľný produkt s porovnateľnou veľkosťou balenia a spôsobom spracovania.
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri predaji na internete poskytuje v skutočnosti nižšiu cenu.

Pečenie tovaru v ležiaku platí od 10. 3. do 16. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach variantoch porovnateľného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Blíži sa čas testovaní a dôležitých skúšok

Ako sa efektívne pripraviť na testovanie

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

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

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

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

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

• Na lepšie zorganizovanie učenia môžu pomôcť techniky **time managementu**:

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

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



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

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

Zvoľte vhodné prostredie

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

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

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

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

Ing. Ivan Grolmus

AUTOŠKOLA

Turbo

0903 514 744

Otvára vodičské kurzy na skupinu osobný automobil a motocykle (AM, A1, A2, A).

18.3.2025 o 16.00 h.

PRIEVIDZA budova OD Rozvoj	NOVÁKY budova galantérie pri stanici	HANDLOVÁ budova Agroprodukt a.s
--------------------------------------	--	---

ZAČNI TO NA NOVEJ AUDI A3

Príd'sa presvedčiť, že sme najlepší ...

Ivan Grolmus
autoskola-turbo.sk

PONUKA STAVEBNÝCH PRÁČ

Prerábky bytov a domov
Sadrokartón, maľovanie
Bytové jadrá
Murárske, búracie, vodárenské,
elektrikárske práce
Rovné strechy FATRAFOL

KONTAKT
0908 808 846
0948 975 710

Citáty

Slovenské príslovie
Žatva z celého roka závisí na jari, kedy sa seje.

ZARPA

SLOVENSKÝ VÝROBCA SEDACÍCH SÚPRAV NA MIERU

Celomasívna kostra - Sedenie - HRPENA

PREDĹŽENÁ ZÁRUKA 5 ROKOV

ADRESA PREDAJNE
Pravenec 411
0907 787 089
www.zarpa.sk

PRAVNO
M37/TAB/-3BF195/PO-3/-R100/PLYT/PO-1/-2BU132/PO-2/MOD1/PO-1/-M26
Rozmer: 335/320/160 cm
Látka - kat. A - 3.050 € - 20% = **2.400 €**
Bez polohovateľných opierok = **1.900 €**
Možnosť úpravy hĺbky a tvrdosti sedenia

polohovateľné opierky 3 ks
roh na sedenie
polohovateľné opierky 4 ks
Madlo 37 cm + taburetky
Úložný priestor
Úložný priestor
Úložný priestor
Spanie 138x198cm

Zľava -20%

Platí do 31.3.2025



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **MARCOVÁ** PONUKA

5,49 m²



LAMINÁTOVÁ PODLAHA BUK CMI

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

6,99 m²



LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „BODENSEE“

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

14,99 m²



VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

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

6,99 m²



DLAŽBA „ARA“

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

10,99 m²



DLAŽBA „METROPOLIS BROWN“

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

12,99 m²



DLAŽBA „LEIDA“

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

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

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



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Blíži sa marcová migrácia ropúch

Dobrovoľní ochrancovia prírody z neformálneho združenia Zelená Hliadka Moravany vyzývajú na pomoc. Začiatkom marca sa každoročne začína migrácia chránených ropúch v okolí vodnej nádrže Striebornica pri Moravanoch nad Váhom neďaleko Piešťan. Tak ako každý rok, aj tentoraz sa môže široká verejnosť zapojiť do záchran ropúch, aby pri jarnej migrácii za párením a kladením vajčiek nekončili pod kolesami áut.

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

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

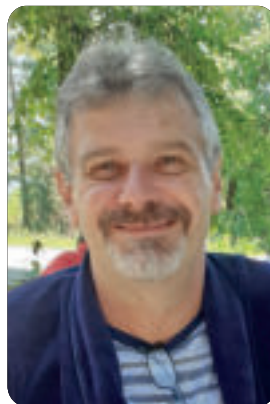
Dĺžka migrácie závisí od počasia - Organizátori pripomínajú, že ropuchy sú najaktívnejšie za súmraku a večer, no v čase silného ťahu migrujú silno počas celého dňa. Dĺžka migrácie závisí od počasia, vyššie teploty s prípadným dažďom migráciu urýchľujú a skracujú. Ak sú spletené viac ako dve ropuchy -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

Prečo pomáhame ropuchám? - Ropucha bradavičnatá je chránená a užitočné zvieratá, nič škodlivý hmyz a slimáky.

Každodenné aktuálne informácie nájdú záujemcovia vo facebookovej skupine **Zelená Hliadka MORAVANY - Komunitné projekty v Moravanoch nad Váhom.**

» ren

„Pozeráme cez okno a hľadáme ťa v diali, spomíname na časy, keď sme sa spolu smiali. Je to rana, ktorá stále bolí a ktorá sa nikdy nezahojí. Nemôžeme zastaviť čas, ani vrátiť minulosť, ale môžeme pohľadiť spomienky na teba. Ďakujeme, že si tu pre nás bol.“



Dňa 7.3. uplynul smutný rok, kedy nás navždy opustil náš drahý

Duško Pekár

Kto ste ho poznali, venujte mu, prosím, tichú spomienku.

S láskou spomínajú rodičia, manželka Dáša, dcéry Simonka a Miška s rodinami, vnúčatka Michalka, Maťko, Marcusko a brat Dalibor.

Z+Z PARKETY
INTERIÉROVÉ DVERE

Laminátové podlahy

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

kvibraným dekórom

podložka a lišta len za 1 cent

VEĽKÁ 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

Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA

tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

Cromwell Post

HĽADÁME
spoľahlivých kontrolórov

kvality doručovania letákov a listových zásielok

VAŠE VÝHODY:

- Pracujete v mieste bydliska
- Rozsah pracovného času je len na vzájomnej dohode
- Čas na prácu počas dňa si zadefinujete sami
- Práca v pravidelných termínoch

ZÁKLADNÁ MZDA 6,00 € /hod. BR

A MÁME PRE VÁS AJ INÉ ZAUJÍMAVÉ PRACOVNÉ PONUKY.

V PRÍPADE ZÁUJMU NÁS KONTAKTUJTE: ☎ +421 918 348 107 ✉ kontrola@cromwell.sk

POŽIADAVKY NA UCHÁDZAČA:

- časová flexibilita
- zodpovednosť
- slušné vystupovanie
- komunikácia mailom

VEĽKOU VÝHODOU SÚ:

- možnosť využívať vlastné auto
- možnosť využívať vlastný smartfón

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

DOVOZ NA ADRESU
18. týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuraťka, husi, kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

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

0944 091 085

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

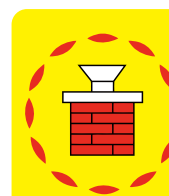
Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€ / m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

ADAM KRŤKO s.r.o.
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606



KOMINÁRSTVO

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHĽIADKY ZDARMA

www.krbyakominy.sk

0904 947 422

TANATECH

Špecialista na prívesy a prívesovú techniku.
 Špecializovaný e-shop www.tanatech.sk a www.provleky.sk
 Dovozy prívesov Lider, Vesta, Martz, Sarlis, Tomplan, Eduard, Faro, Unikol

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

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

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

KOMINÁR

0903 215 348 0902 376 433
petokominar@centrum.sk



Kontrola a čistenie komínov
 Revízne správy ku kolaudácii
 Frézovanie zatechovaných komínov
 Vložkovanie komínov

Prenájom kontajnera **ZDARMA**

Odber **všetkých druhov odpadov**

Najnižšie ceny v regióne



☎ 0915 987 566 ✉ info@fmtrans.sk

ZBER A LIKVIDÁCIA ODPADOV

ODBORNÁ LIKVIDÁCIA AZBESTU

29. marca 2004

rozšírenie NATO o Bulharsko, Estónsko, Litvu, Lotyšsko, Rumunsko, Slovensko a Slovinsko

Výročia a udalosti

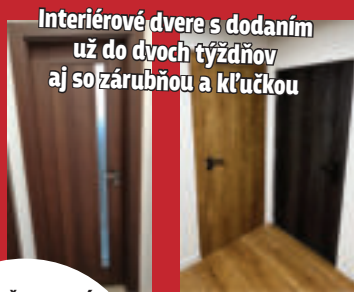
inexdecor

VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
 interiér - exteriér - dekorácie

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



PODLAHY



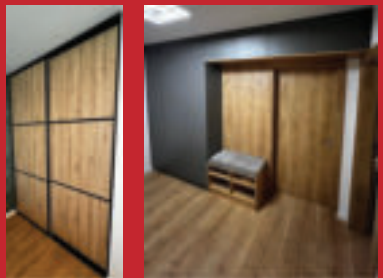
Interiérové dvere s dodaním už do dvoch týždňov aj so zárubňou a kľučkou

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

INTERIÉROVÉ A BEZPEČNOSTNÉ DVERE



VSTAVANÉ SKRINE



KUCHYNSKÉ LINKY

PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE NA
0908 244 019

MOŽNOSŤ NÁKUPU AJ NA SPLÁTKY
Quatro



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

Rubiq Technologies, s.r.o.s prevádzkou v Prievidzi **hľadá nového kolegu na pozíciu****ELEKTROMECHANIK**

Požiadavky: Osvedčenie elektrotechnika
Manuálna zručnosť
Komunikatívnosť
Prax na pozícii minimálne 3 roky

S nástupom
ihneď

0908 599 297

info@rubiq-tech.sk

Mzda: 1200€/brutto (závisí od skúsenosti)

**GLAZÚROVANIE
VANÍ**„Už 30 rokov
od firmy
MOLNAR“0903 405 588
0905 983 602**STAVEBNÁ FIRMA
REKONŠTRUKCIE DOMOV - BYTOV**

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

ZA NAJLEPŠIE CENY! 0940 300 123**EURO-MONT****BRÚSENIE
DREVENÝCH PARKIET**

Odborne a kvalitne!

- Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
- Bezprašná 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

**NAJLACNEJŠIE
VYPRAŤAVANIE
DOMOV-BYTOV,
ZÁHRAD, POVÁL
BÚRACIE PRÁCE**

0947 160 996

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDEĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY DOMOV
- VÝMENA OKIEN
- OBNOVA HOSPOD. BUDOV
- ZATEKANIE STRIECH
- ODDRENÁŽOVANIE DOMOV
- FASÁDY

0948 107 877**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**FRÉZOVANIE
od 15€/bm**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

**ZĽAVA
na materiál 40%**

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

Pálenica Krásno

**Pravý ovocný
destilát 52%:**Jablkovica, slivovica,
hruškovica, marhulovica
bazovica, malinovica
za akciové ceny!v cene zahrnutý kvas
+ pálenie + ostatné náklady
Možnosť zakúpiť
aj samotný hotový kvas.0948/ 95 55 59
www.palenicakrasno.sk**Zateká Vám strecha?**Spoločnosť 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 €/m²Výber z viac druhov materiálov
- obhládka a vypracovanie
cenovej ponuky **zadarmo****STRECHAFER, s.r.o.**
Božik Peter
0948 606 860**HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?**

SKÚSTE TO

INZERCIUv našich novinách
0905 719 148**NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA****0905 555 863****EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585**

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchkové opravy
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýchkové opravy

NON-STOP**KOVEKO výkup kovových odpadov
farebné kovy, autobatérie,
predaj propanbutánu**Cu 6,15 - 7,30, Ms 3,10 - 3,90, Al 0,50 - 1,90, Fe 0,15 - 0,18,
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

	9	1			8				4
S				6	4	2			
U	5			2			9	6	
D					6	9		8	
O								5	
K	8		5				3	9	6
U		9	8	2	3				
	1	2							

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE**PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMysel****HYUNDAI
MOBIS**

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

Plat: **7,48 € - 8,11 €/hod**
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmenaMiesto práce: **Žilina - Gbelany**
kontakt: **praca@mobis.sk**
041 515 8158, 041 515 8169**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

ZĽAVA pre
seniorovOprava komínu **GRÁTIS****0950 266 604**ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLÝCH STRIECH
na KĽÚCwww.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com**ŽALÚZIE
CIBULA**Malé Uherce
038 740 1460Prievidza
0915 865 543

info@zaluzie-cibula.sk

www.zaluzie-cibula.sk**-23%
ZĽAVA**Platnosť do
31.5.2025NA VONKAJŠIE
TIENENIE **climax**
SUNSCREENS



Prievidza

MESTO PRIEVIDZA INFORMUJE

Mesto Prievidza vyhlasuje výberové konanie na pozíciu referent/ka sociálneho oddelenia

Staň sa súčasťou tímu, ktorý formuje budúcnosť nášho mesta!

Čo ponúkame:

- kvalitné odmeňovanie v závislosti od kvalifikácie a praxe (1 119 – 1 343 €), s možnosťou osobného príplatku,
- 6 týždňov dovolenky + platené voľno podľa kolektívnej zmluvy,
- flexibilný pracovný čas (37,5 hod týždenne),
- benefity ako dôchodkové pripoistenie, príspevok na stravovanie a rekreáciu,
- odmeny za pracovné a životné jubileá, darcovstvo krvi a ďalšie skvelé výhody,
- kultúrne a športové podujatia pre zamestnancov.

Požiadavky:

- vysokoškolské vzdelanie v odbore sociálna práca,

- prax v sociálnej oblasti výhodou,
- znalosť zákona č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení, zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a zákona č. 417/2003 Z. z. o pomoci v hmotnej núdzi,
- samostatnosť, zodpovednosť a komunikatívnosť,
- základná znalosť práce s PC (Word, Excel, e-mail),
- vodičský preukaz skupiny B.

Ak máš záujem o zodpovednú prácu v oblasti sociálneho poradenstva a prevencie, pošli nám svoju žiadosť **do 21.3.2025** s označením „Výberové konanie referent sociálneho oddelenia – neotvárat“ na adresu **Mestský úrad v Prievidzi, Nám. slobody č. 14, 971 01 Prievidza.**

Viac informácií, podmienky a požadované doklady nájdeš na webovej stránke mesta Prievidza – www.prievidza.sk/mesto/ponuky-prace/.

Prievidza sa pripravuje na Veľkú noc: Drevené zajačiky a kreatívna výzdoba v uliciach mesta

Tento rok sa zamestnanci TSMPD, s.r.o. rozhodli pridať k jarným prípravám aj niečo, čo ešte viac skrásli mesto – drevené zajačiky. Tieto originálne drevené figúrky budú umiestnené v centre mesta a prinesú do Prievidze veľkonočnú atmosféru. Samozrejmosťou je aj pestrá a moderná výzdoba, ktorá je každým rokom obohatená o nové prvky.

Cieľom tejto výzdoby je pridať farebné a veselšie prvky do priestranstiev mesta a vytvoriť príjemnú atmosféru, ktorá neodmysliteľne patrí k veľkonočným sviatkom. „Veľkonočná výzdoba je už tradíciou a každý rok sa snažíme priniesť niečo nové a kreatívne, čo by potešilo našich obyvateľov. Tieto drevené zajačiky sú skvelým spôsobom, ako oživiť mestské ulice a pripraviť Prievidzu na sviatočnú atmosféru. Okrem dekoratívneho účelu majú tieto drevené zajačiky aj ekologický rozmer, keďže sú vyrobené z prírodných materiálov a sú opakovane použiteľné, čím prispievajú k šetreniu prírodných i finančných zdrojov,“ teší sa primátorka Katarína Macháčková.

Okrem veľkonočnej výzdoby sú v pláne aj ďalšie jarné úpravy zelene a upratovanie verejných priestranstiev. V sobotu 22. marca 2025 sa bude

konať tradičné spoločné jarné upratovanie, kedy budú obyvatelia, bytové spoločenstva i predstavitelia mesta čistiť okolie od odpadu.



Zvýšenie komfortu pre klientov Zariadenia pre seniorov

V Zariadení pre seniorov sa v posledných rokoch kladie čoraz väčší dôraz na vytváranie bezbariérového a bezpečného prostredia pre starších a zdravotne znevýhodnených obyvateľov. S cieľom zlepšiť kvalitu života a uľahčiť každodenné aktivity seniorov sa realizuje postupná debarierizácia kúpeľní, ktorá je kľúčovým krokom v modernizácii zariadenia.

V minulom roku sa v rámci tejto investície podarilo zrekonštruovať 8 kúpeľní, ktoré boli prispôbené potrebám seniorov. Tieto úpravy zahŕňali inštaláciu bezbariérových sprchových kútov, zabezpečenie dostatočného priestoru pre pohyb so zdravotným obmedzením, ako aj montáž oporných madiel a prispôbenie ďalších prvkov, ako sú umývadlá a zrkadlá, aby boli ľahko prístupné aj pre osoby na vozíčku.

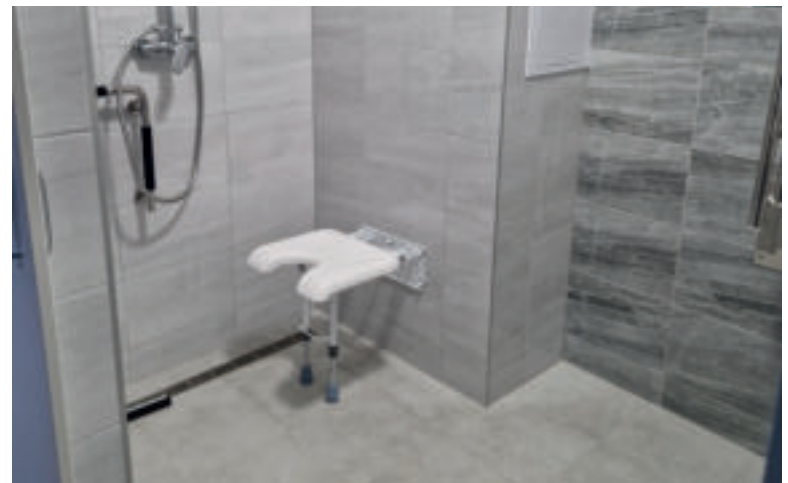
„Rekonštrukcia prinesie výrazné zlepšenie kvality života seniorov, ktorí budú môcť bez problémov a obáv využívať kúpeľne, ktoré sú prispôbené ich potrebám a zabezpečujú im väčší komfort a bezpečnosť,“ priblížila primátorka mesta Katarína Macháčková.

V januári 2025 bola podpísaná zmluva o dielo na rekonštrukciu ďalších dvoch kúpeľní v zariadení. Tieto nové rekonštrukcie opäť prinesú zlepšenie v oblasti dostupnosti a bezpečnosti, pričom sa zachová trend debarierizácie. Okrem prispôbenia kúpeľní pre osoby so zníženou pohyblivosťou sa v rámci prác uskutoční aj výmena podláh a elektroinštalácie v bytoch, ktoré sú súčasťou rekonštruovaných jednotiek.

Cena za rekonštrukčné práce predstavuje sumu 35 566,04 eur s DPH.

Finančné prostriedky sú vyčlenené z rozpočtu mesta ako kapitálová investícia pre Zariadenie pre seniorov.

Postupná debarierizácia v Zariadení pre seniorov je jasným príkladom toho, ako sa investície do infraštruktúry môžu zamerať na zvýšenie komfortu a bezpečnosti najzraniteľnejších členov spoločnosti. Aj napriek obmedzeným financiam je plán postupného zlepšovania zariadenia krok správnym smerom, ktorý prinesie dlhodobé výhody nielen pre súčasných obyvateľov, ale aj pre budúce generácie seniorov.



Pomáhajú aj nášmu imunitnému systému

Jablká - chutné plody plné zdravia

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

Účinky na zdravie

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

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

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

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Konzumácia jablák

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

Skladovanie

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

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

Pozor!

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

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto u_gifun3rht pixabay

PLOCHÉ STRECHY
 - izolácie plochých striech
 - zateplenia plochých striech
 - kaučukové pasy, PVC fólie
 - odborné poradenstvo
 a cenová ponuka na mieste ZDARMA
0905 66 22 29

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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
 • Stavba troj vrstvových komínov
 • Prestavby nadstrešných častí komínov
 • Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
 • Montáž zrealizujeme za jeden deň
frézovanie od 15€/bm
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál
www.bezpecnostnekominy.sk 0903 874 784

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ OVOČNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTV
KOSENIE ZÁHRAD
0902 796 885

KAMENÁRSTVO
Beňuška
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
váza + svietnik grátis
Tel.: 0905 38 00 25
Prievidza

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

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ
-10%

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

KOBEREC D663M ASTHANE BIELA
-10%

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

KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ
-10%

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

REYMONT

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

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

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

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

pred po

BEZ WAPKY

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁC**

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**
(SZČO) DO BELGICKA

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

Kontaktujte nás

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

**ŠTAHOVACIA
SLUŽBA**

- **stáhovanie**
- **vypratávanie**
- **ťažké bremená**

www.stahovacia-služba.com
tel.: 0905 462 875

**Big
bean**

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8		JURA X10	
1 DEŇ	VIKEND	1-30 DŇ	31-60 DŇ
60 €	90 €	40 €	20 €
9 €	9 €	7 €	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.

IMKROV

ZÁHRADNÍCTVO

predaj ovocných a okrasných drevín

Nitrianske Pravno, smer Kl'áčno

Pondelok - Piatok 8.00 - 16.30
Sobota 8.00 - 12.00

www.az-domazahrada.sk
www.famu.sk

0915 775 312

**letničky
záhradkárske potreby
dekoračný kameň
textílie, agrofólia
tieniacy úplet**

**Záhradnícke služby
úprava záhrad, závlahy
0907 039 850**

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

**GS
EUROTHERM
MONY**

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

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**Zachovajte si svoju
pohyblivosť s nami!**

Darček v
hodnote až
do 200,- €*
Ponuka

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

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

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkúlácia ZDARMA!!!

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

ZÁRUKA 20 ROKOV

**-10%
Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

**POKRYVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

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

JANEK - 0919 495 628

**OBNOVA A ZATEPLENIE
PLOCHÝCH STRIECH**

Ponúkame Vám profesionálne služby:

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

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

0918 773 790

**UŽ OD
499 €**

**DARČEK ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2 m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

MONTTER

**ROČNÉ
12
SKÚSENOSTÍ**

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE**

**NOVINKA
DREVOHLINÍKOVÁ
zimná záhrada**

0919 383 881
www.montter.sk

objednavky@montter.sk