

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

AUTOservis *konkurent* AUTOdiely

VÝMENA

OLEJA A OLEJOVÉHO FILTRA

ZADARMO

Otvorené aj v SOBOTU!

Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpacej stanice OMV
Info a objednávky: 0908 669 629, 047/433 40 12

**KÚPIM
BYT, DOM**
Po dohode môžete
ostať v podnájme
0907 833 771

NEODTEKÁ !!!
KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!
www.profidemont.sk **0919 175 335**

SLOVEXPRES 34ROKOV
AUTOSLUŽBY sme tu pre vás

Peter Kucej • Nejedlého 17, Lučenec • www.slovexpres.sk

PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002

**AKCIA
MAREC
VÝMENA
OLEJA
za 22,-€**

PREDPREDAJ LETNÝCH PNEUMATÍK

Fortune 165/70 R14	36,90 €
Nokian 165/70 R14	41,00 €
Nokian 175/70 R14	49,00 €
Nokian 185/60 R15	68,30 €
Nokian 185/65 R15	66,80 €
Leao 195/65 R15	47,00 €
Fortune 195/65 R15 XL	49,00 €
Radar 195/65 R15	52,50 €
Nokian 195/65 R15	58,00 €
Nokian 195/55 R16	74,90 €
Leao 205/55 R16	51,60 €
Radar 205/55 R16 XL	57,00 €
Nokian 205/55 R16	63,90 €
Nokian 225/45 R17	75,90 €
Nokian 225/45 R18 XL	112,60 €
Dunlop 255/40 R19 XL	144,00 €

PREDAJ DISKOV

Mirage 7,5 x 17, 5 x 112	67 €
Monte Carlo 7,5 x 16, 5 x 98	59 €
Allessio 7x 15, 4 x 108	55 €

**Nakúp
za 50 €
a dostaneš
KUPÓN
-16 €**

PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA
0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

**NÁBYTOK
VAMARK**
Nábytok všetkého druhu **AKCIA**
Haličská cesta 71, Lučenec
(býv. Hypernova)
0918 948 190

**GLAZÚROVANIE
VANÍ**
„Už 30 rokov
od firmy
MOLNAR“
0903 405 588
0905 983 602

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

**PRIJMEME
UPRATOVAČKU**
kancelárskych priestorov
na 2 hod. denne popoludní
LUČENEC - centrum
MZDA: 240 €/mesiac
0948 70 70 76

INZERCIA
0905 915 039

KOVOVÝROBA
- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /striešky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
OCEĽ - NEREZ - HLINÍK
Tel.: 0910 171 103

STUDNIARSKÉ PRÁCE
KOPANIE STUDNÍ ČISTENIE STUDNÍ
Ján Fungáč
Zemné práce s.r.o.
0915 822 009
fungacjan9@gmail.com

ŠTAHOVANIE
profí
ŠUVKA
Lučenec
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

ADAM KRTKO
• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
lokalizácia
potrubia
NONSTOP **0948 948 606**

NAJ STRECHA S.R.O.
NAJLEPŠIA oprava strechy
KONTAKT **0940 776 203**

**OPRAVA eternitových, plechových,
šindlových a plochých striech**

- bez potreby demontáže starej strechy
- zameranie, poradenstvo ZDARMA
- pre dôchodcov Špeciálna zľava
- oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žlabov

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu
www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

Bezplatný týždenník

LUČENEC
VELKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia:

lucenec@regionpress.sk

INZERCIA

Miriam Hašková 0905 915 039
Mgr. Tomáš Truben 0907 727 204www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
www.facebook.com/luceneckoVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

párny týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
Divín, Dobroč, Filakovo, Lovinobaňa,
Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomá-
šovec, Vidiná, Poltár, Málinec, Veľký Kr-
tíš, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kr-
tíš, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Želovce

nepárny týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
Filakovo, Halič, Panické Dravce, Rapovce,
Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Ciroba-
ňa, Hrnčiarska Ves, Hrnčiarske Zalužany,
Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Má-
linec, Veľký Krtíš, Kalinovo, Kokava nad
RimavicouVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskovo+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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+HK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Špišsko+LE+GL

Detox pre dušu

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

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

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

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

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

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

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

Viac príkladov pomoci nájdete na www.svedkovianadeje.sk.

» acn
zdroj foto ACN

Cukráreň Molnár
Po – So: 7.00 – 18.00
Ne: 9.00 – 18.00

Každý deň
čerstvé zákusky

047/433 4777, 0905 198 723
LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

Cafe & Wellness Molnar
Wellness: 15.00 – 21.00
St – Ne: do 22.00

Sauna, vírivky, soľná jaskyňa

0911 220 979
LUČENEC, Jokáiho 1274/2a
www.wellnessmolnar.sk

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV frézovanie od 15€/bm

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

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál

www.bezpecnostnekominy.sk 0903 874 784

www.novogranit.sk

NAKUPUJTE PRIAMO OD VÝROBCU

Jednohroby
Dvojhroby
Urny
Parapetné dosky
Kúpelne
Schody
Kuchynské dosky
Podlahy
Krbové obloženia
Interiér - Exteriér
z mramoru a žuly

KAMENÁRSTVO NOVAGRANIT
I.P.Pavlova 5075, LUČENEC
0907 387 023 ■ 0905 802 132

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELEHO KAMEŇA
- POKLOP AJ SAMOSTATNE
- DVÍHANIE, ČISTENIE A REŠTAUROVANIE HROBOV
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN A OBNOVA



Prídeme za Vami osobne

Potočná 19A, Lučenec,
za bývalým futbalovým štadiónom

0907 042 606

DOVOZ NA ADRESU
18. týž. mladky, brojlerové a nosnicové kuriatka, husi, kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt:
kurzysbs@sabb.sk
0911 514 328

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim diely na stare auta Skoda, Fiat, Tatra, Lada, Volga, Trabant, Jawa atd. Tel. 0907 687634

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

»Predám celokovový nepouzivany sijaci stroj Lada Bohemia/Super 608 v perfektnom stave aj s krytom za 100?. Poltár, 0905761323

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní sponatnený spätnou SMS, ktorú Vám vylučuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii neuvádzame. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •

**35%
ZĽAVA**

3.40***

2.19

Horalky
5 x 50 g = 250 g



1 kus iba

0.44



**50%
ZĽAVA**

1.99***

0.99

Čučoriedky
125 g balenie



Lidl
STÁNOK
DENNE ČISTÝE

**33%
ZĽAVA**

0.89

0.59

Šalátové uhorky
kus



**39%
ZĽAVA**

1.89*

1.15

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



XXL

**26%
ZĽAVA**

6.35

4.69

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



**52%
ZĽAVA**

2.49*

1.19

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



**45%
ZĽAVA**

11.99*

6.49

Jacobs Velvet
180/200 g
Instantná káva
rôzne druhy



**35%
ZĽAVA**

6.35

4.09

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



*Odpovedaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Pomôcka tovaru v letáku 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 zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Bardejov sa pýši cennými pamiatkami

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

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

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



Radničné námestie.

autor foto Marcel Tribus

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

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

Mestské opevnenie

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

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

Lampový stĺp

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



Mestská radnica.

autor foto Marcel Tribus

Radničné námestie

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

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

Bazilika minor Sv. Egídia

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



Bazilika minor Sv. Egídia.

autor foto Marcel Tribus

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

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

Bardejovské Kúpele

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

Informácie a foto poskytl
Mesto Bardejov

» ren



Mestské opevnenie.

autor foto Marcel Tribus

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 Moravoch nad Váhom neďaleko Piešťan. Tak ako každý rok, aj tentoraz sa môže široká verejnosť zapojiť do záchrany 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 dopĺňa 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 samčiek na jednej samičke, treba ich rozdeliť, inak im hrozí utopenie. Akékoľvek otázky organizátori ochotne zodpovedia na mieste a poradia každému, kto s pomocou pri migrácii ropúch ešte nemá skúsenosti. Vítané sú aj kolektívy detí z materských a základných škôl, ktoré sa popri užitočnej práci zároveň naučia, prečo ropuchy zachraňujeme a prečo ich treba chrániť. Organizátori celú akciu metodicky zastrešujú.

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

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

» ren

KRMIVÁ

bez GMO

TOMÁŠ



Slovenský výrobca s tradíciou ponúka kvalitné sypké a granulované krmné zmesi bez GMO pre všetky druhy hospodárskych zvierat: hydinu, ošípané, hovädzí dobytok, ovce králiky, kone.

Dolná Ždaňa 142, č.t. 045/6761020, 0905 716 015

MÁME SIETĚ PREDAJCOV PO SLOVENSKU.



OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

Čistenie kanalizácií a odtokov

INSPEKCIA POTRUBIA KAMEROU

Čistenie lapačov tukov

Tlakové skúšky potrubia

Bezvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií



NON-STOP

Frézovanie kanalizačných potrubí

Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom

Lokálne bezvýkopové opravy

CHROPYNSKA

Technológ strojárkej výroby - Junior

Platové podmienky: od 1 200 do 1 500 €/Brutto

Robotik Simulant Junior

Platové podmienky: od 1 400 do 1 700 €/Brutto

Junior konštruktér strojních zariadení

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 €/Brutto

Junior elektro projektant

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 €/Brutto

Ďalej ponúkame

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135 €, na detskú rekreáciu 110 €/dieťa, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 110 € atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- chutný obed a večera 1,00 €/porcia

Podrobnejšie informácie na www.chropynska.sk a na tel. čísle: +421 45 520 32 06, +421 911 126 536

V prípade záujmu o uvedené pracovné pozície zašlite svoj profesijný životopis s motivačným listom na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA resp. na e-mail: personalne@chropynska.sk



OVONA, spol. s r.o.

Dobrá Niva

ponúka na predaj



MLÁDKY ZNÁŠKOVÝCH PLEMIEN



Delkab White ISA Sussex Bovans Brown Moravia BSL Moravia Barred

Miesto predaja: **Krupina, farma Bebrava**
(smer na priehradu)

Začiatok predaja od 6. 3. 2025
každý týždeň vo štvrtok, piatok
a v sobotu, vek od 15. týždňov

Objednávky:
0907 483 483

Pomáhajú aj našmu imunitnému systému

Jablká - chutné plody plné zdravia

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

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

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

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Konzumácia 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_gjifun3ht pixabay

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

3-MESAČNÝ BALÍČEK ZA ZVÝHODNENÚ CENU

KOLAGÉN
FORTE 2 v 1

95,76
EUR

HOVÄDZÍ
KOLAGÉN
FORTE

112,92
EUR

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

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

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

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**Môžete teraz
objednať na:**

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

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

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

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

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁZKA

82-0017

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACĀTIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU 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

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Big bean

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

10€N	20€N	30€N	40€N	50€N
60€	90€	40€	20€	9€

JURA X10
Veľký automatický kávovar

10€N	20€N	30€N	40€N	50€N
25€	35€	20€	15€	7€

JURA E6
Malý automatický kávovar

10€N	20€N	30€N	40€N	50€N
20€	30€	15€	10€	5€

FIorenZATO F64
Mlynček

10€N	20€N	30€N	40€N	50€N
20€	30€	15€	10€	5€

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 416 info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedna sa o nezáväznú B2B ponuku.

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%



DOPRAVA ZADARMO

SKLENÍKOVO

- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY

NAJNIŽŠIE CENY!!

+421 915 516 672

www.sklenikovo.sk

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOBILT

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
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL', PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

ZÁRUKA 20 ROKOV

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRÝVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

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

JANEK - 0919 495 628

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH

Ponúkame Vám profesionálne služby:
⇒ hydroizoláciu strechy bituménovými pásmi
⇒ zateplenie strechy
⇒ cenová kalkulácia zadarmo
⇒ **zľava pre dôchodcov**
⇒ záruka 20 rokov
⇒ rodinné domy, bytovky
⇒ skladové priestory, firmy ...

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

0918 773 790 **COPERNIT**

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU
0948 88 88 55 **galerica.sk**

	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 2m.

- 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