

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Frézovanie a BEZVÝKOPOVÁ EPOXIDOVÁ SANÁCIA KANALIZÁCIÍ A LIATINOVÝCH STÚPAČIEK



EPOXIDOVOU SANÁCIOU ošetríme netesné a poškodené liatinové a keramické potrubie bez nutnosti výkopových prác.

Frézovanie od vodného kameňa + liatinové potrubie

0948 201 470 info@vycistime-vychod.sk




NOVINKA!
už aj vo vašom meste

KRTKOVANIE čistenie potrubia, kamerový monitoring s lokalizáciou miesta poruchy

www.vycistime-vychod.sk

CHCETE MENIŤ OKNÁ?



Noves
HASA GROUP

nová adresa

**Objednajte
ZA STARÉ CENY!**

SLOVENSKÉ OKNÁ

UNITERMONT

Námestie slobody 22
HUMENNÉ

obchodný dom Jednota

0915 856 447

unitermont@gmail.com

**GARANTUJEME
najnižšie ceny!**

Ak nájdete rovnaké okná lacnejšie,
rozdiel Vám vrátime.

CORTES majte dokonalú záhradu
komplexné služby v záhradníctve

- REALIZÁCIA OKRASNÝCH ZÁHRAD
- KOSENIE TRÁVNÍKOV
- ČISTENIE POZEMKOV
- OREZ A VÝREZ STROMOV
- SADOVNÍCKE ÚPRAVY

VOLAJTE KEDYKOLĽEK, DOHODNEME SA!

0915 509 905

RÝCHLE PÔŽIČKY
Tel.: 0950 700 208

Kúpim náhradné diely na staré autá a motorky, Tatra, Škoda, Lada, Jawa a iné veterány, celé autá aj diely, nefunkčné.

Tel.: 0908 337 029

VYSOKOZDVIŽNÁ PLOŠINA K DISPOZÍCII

20 m - 550 kg - 230 V/3kW v koši
MICHALOVCE (aj pešia zóna) + okolie
Volajte: 0917 900 150

Príklady využitia: orez stromov, umývanie okien, oprava osvetlenia, výmeny odkvapov, inštalácia reklámy, kamier, káblov, klimatizácií, foteň vo výške.

Kvalita výrobkov a dlhoročné skúsenosti = VAŠA SPOKOJNOSŤ!

- ŽALÚZIE interiérové, exteriérové
- ROLETKY látkové, deň-noc, plastové, hliníkové
- SIETE PROTI HMYZU pevné, otváracie, plissé, rolovacie
- ZASKLENIA BALKŇONOV posuvný systém

za najlepšie ceny!

Overená kvalita od Slovenských výrobcov

Bezplatné poradenstvo a zameranie

Rýchle dodanie

Odborná montáž

**PREDÁM
BUKOVÉ
ODREZKY KRÁTKE**

0908 102 786



Prenájom a predaj elektrických polohovacích postelí s dovozom

Info: 0903 841 587

Ľubotice - e-mail: epostel@epostel.sk



www.epostel.sk

Strechy od základu

TESÁRSKE PRÁCE

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

ZATEPLENIE STRECHY

0940 88 88 29

KANALIZÁCIE VJ KANAL
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

OBNOVA STRIECH **Jarná AKCIA!**

Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

• VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
• OBNOVA KOMÍNOV
• OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 895 864

PROFI STRECHA RÝCHLO A KVALITNE

• NÁTERY STRIECH
• NÁTERY VO VÝSKACH
• NÁTERY KOSTOLOV
• OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

Citáty

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

SKLENÍKOV

- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY

NAJNIŽŠIE CENY!!

+421 915 516 672

www.sklenikovo.sk

DOPRAVA ZADARMO

SKLENÍKOV

- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY

NAJNIŽŠIE CENY!!

+421 915 516 672

www.sklenikovo.sk

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

10. marca 2012 Výročia a udalosti
predčasné parlamentné voľby na Slovensku.

11. marca 1985
Michail Gorbačov sa stal sovietskym lídrom.

čujte.sk

Pozor na kliešťovú encefalitídu

www.cujte.sk

S	7							3
U	5	2	3					9
D				8	1		5	
O								9
K		1	6		9			
U	8	9		5	8	7		
				1	6			

S				9				5
U	1				3			6
D				9	6	8	1	3
O	6			8	1			3
K				7	8			5
U	4							4
	3					7		
				6				
					3			8

Riadková inzercia

- 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

Chcete si podať riadkovú inzerciu?

Poslite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) HU (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzertátu.

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne 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 neverejňujeme. 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 „HU“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Bezplatný týždenník HUMENSKO

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Štefánikova 44 MICHALOVCE
humensko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

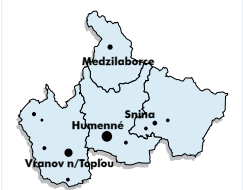
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

pámy týždeň:
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce, Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemerne, Vranov nad Topľou

nepámy týždeň:
Humenné, Brestov, Papír, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplínske Háme, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámutov



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prošba 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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRNANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPÍŠSKO-LE-GL



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
STANOK
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

Tuniakový 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



*Odporúčaná 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.

Pomůcka tovarů 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 Ipatievskej 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.



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 meštianskymi domami, postavenými na typických úzkych stredovekých parcelách, kolmých na námestie. Štvrtá, severná strana, je vymedzená dominantou mesta - gotickému farskému kostolu - Bazilikou minor sv. Egídia, prepojenému spoločným múrom s historickou renesančnou budovou mestskej - humanitnej školy. Ich protíváhou je centrálna umiestnená reprezentatívna ranorenesančná budova mestskej radnice. Do námestia sú orientované všetky významné ulice historického jadra.

Mestská radnica

Mestská radnica je goticko - renesančná stavba postavená v rokoch 1505 - 1509. Uplatnené na nej bolo renesančné kamenné tvaroslovie. Je dielom staviteľa majstra Alexandra, ktorý v roku 1508 vyhotovil pre novú radnicu takzvané talianske okná, arkier a kamenné portály. V roku 1509 rad-



Mestské opevnenie.

autor foto Marcel Tribus

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 neskor 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 merala obilie a strukoviny. Na severnej strane pod hodinami je umiestnený erb mesta a na južnom štíte vyniká kamenná plastika rytiera Rolanda, ktorý

chránil mestské práva. Po obvode celej radnice sú kamenné plastiky. Nechýbajú ani pod striedkou renesančného arkiera, kde je umiestnená aj najkurióznosšia z nich. Ide o figúrku chlapca s hlavou medzi nohami a zadočkom otočeným do námestia. O pôvode plastiky sa traduje, 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 plastiku chlapčeka, ktorý holý zadok vytŕča 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-



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. Vzhľadom môžu zaujmúť 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 hrúb-

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 kuželovitou 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-



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, chránili

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

Detox pre dušu

40 dní pred veľkonočnými sviatkami máme príležitosť prehliť 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 blízkym. 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. Čokoľvek, čo nám pomôže viac sa sústrediť na náš vzťah s Bohom a s blízkymi.

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 ušetriť peniaze použít 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 sestrám. 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 táborech 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

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 skúsenosti 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 samčekov 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, nič škodlivý hmyz a slimáky.

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

» ren

BALENÉ 25KG

PREDAJ ZEMIAKOV PON-PIA
konzumné, krmné, sadenice 6:00-14:00

Osloboditeľov 635/86 082 04 Drienov
0905 905 831, 0905 905 832
skz.drienov@komar-agro.sk www.komar-agro.sk

25_0023

KAMENÁRSTVO BENKOVCE

GS EUROSTONE kamenárstvo

NAJLEPŠIE CENY V REGIÓNE

PRÍRODNÝ MATERIÁL

SPOČÍVAJ V POKOJI SPOHŔADAJE S LÁSKOU

KOZUBY KUCHYNE SCHODY

Tel.: +421 915 873 738 Bezplatne: 0800 500 954
Benkovce 166, Benkovce www.kamenarstvo-gs.sk

96_003

Čujte.sk

Jablká - chutné plody plné zdravia

www.cujte.sk

zdroj foto: Colours paasany

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 jedálneho, 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 konzumovateľný 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 žľčové 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 naopak chudobné na tuk, bielkoviny a sodík.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Konzumácia jabĺk

Viac ako polovica vlákniny a flavonoidov sa nachádza v šupke a tesne pod šupkou jabĺk, 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 ošetrované.“

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto u_gjifunzht pixabay

Blíži sa čas testovania a dôležitých skúšok

Ako sa efektívne pripraviť na testovanie

Blíži sa obdobie dôležitých testovania i 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 sústredia ráno, iní večer, preto je dôležité prispôbiť

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 učelia môžu žiakov podporiť tým, že im odporúčia relaxačné techniky a vytvoria prostredie, ktoré znižuje napätie,“ uzatvára rezort školstva.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
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

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY



frezovanie2@gmail.com

0915 35 33 35

TIP na výlet



Oborín

VŔTANÉ STUDNE

VŔTAME CELOROČNE

0907 918 007
www.vrtanestudne.info

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.

decoreum

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



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

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



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

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



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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

Darček v
hodnote až
do 200,- €*

Ponuka

**Zachovajte si svoju
pohyblivosť s nami!**

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 ŽTP 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 mienčí 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 ⇒ 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

ZYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRÝVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- RENOVÁCIA STRIECH
- RENOVÁCIA GARÁŽI
- ZATEPLENIE
- KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- OPRAVA ŽĽABOV
- RENOVÁCIA ŽĽABOV

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

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

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

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

NOVINKA DREVOHLINÍKOVÁ zimná záhrada

0919 365 022
www.monter.sk

objednavky@monter.sk