

# PIEŠŤANSKO

## NOVOMESTSKO-MYJAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 870 domácností

facebook

Sledujte nás

Súťaže  
Podujatia  
Tipy na výlet  
Aktuálne dianie



Piešťansko

### 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 krytíny
- výmena rín
- altánky, prístrešky
- búracie práce

**ZA NAJLEPŠIE CENY! 0940 300 123**

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

[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0944 842 953**

Prenájom kontajnerov

Búracie a vypratávacie práce

Čistenie pozemkov

Dovoz sypkých materiálov

Odvoz odpadu

Kontajnery s otváracím čelom

Prenájom kontajnerov  
od 5m3 do 38m3

kontakt

**0917 567 349**

**BRIKETY RUF** 100% BUKOVÉ

od **55€** 1m syp.

960kg **250 €** + DOVOZ ZADARMO

OD VÝROBCU PRIAMO K VÁM

**ŠPECIÁLNA AKCIA**

**PALIVOVÉ DREVO**

[www.brikety-ruf.sk](http://www.brikety-ruf.sk)  
0918 898 999 info@brikety-ruf.sk

### Klimatizácie

### Tepelné čerpadlá

montáž

servis

velkoobchod

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

0911 069 257

**ČISTENIE HROBOV**  
HROB 90€ 80€ 2HROB 140€ 120€  
OBNOVA PÍSMO - 2€ 1,5€/ZNAK  
DOSEKAVANIE PÍSMO-DÁTUM 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](http://WWW.CISTENIEHROBU.SK)

**ARBORISTICKE PRÁCE**  
**ARBOMAS**

**Výrub rizikových stromov**

- l odborný orez stromov
- l odvoz bioodpadu
- l úprava živých plotov a krov
- l výsadba drevín
- l hodnotenie stavu, posudok

**0903 416 877**

**DAŇOVÉ PRIZNANIA**  
SZČO, Spol. s r. o.,  
Závislá činnosť

**ÚČTOVNÍCTVO**  
Jednoduché, Podvojné,  
Mzdy, DPH, Administratíva

**0908 184 587**  
dspservices@centrum.sk  
Nové Mesto nad Váhom

SLOVENSKÉ  
**SEDAČKY**  
**ÚPLNE NA**  
**MIERU**

VIAC NA

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

**boom**  
s e d a č k y

TRENČÍN

NÁJDETE NÁS NA  
SOBLAHOVSKEJ 3161



VOLAJTE NA **0911 097 767**

Rodinná firma

# DVORSKÝ



**DSC**

**STREŠNÉ**  
**CENTRUM PIEŠŤANY**

0917 710 245  
033 77 424 91

strechy@mastech.sk

[www.klampiarstvo-strechy.sk](http://www.klampiarstvo-strechy.sk)

Štefánikova 165

- ⊙ Žláby, zvody, kolená, kotlíky, háky, odkvapový systém
- ⊙ Krytina-FATRAFOL, PROTAN,
- ⊙ TONDACH, WIENERBERGER
- ⊙ Plotové systémy-pletivá, plotové panely, bránky, drôty, napínače
- ⊙ Komínové systémy-nerex, oceľ, plech
- ⊙ Klampiarska výroba
- ⊙ Spojovacie materiály

darco **PROTAN** **Tondach** **wienerberger** **fatra** fatrafol® **PROTAN** **KJG**

**NARÁŽANIE STUDNÍ**  
rýchlo, kvalitne a výhodne

0944 439 724 narazanestudne@gmail.com

## DREVENÉ ROLETY

- výmena popruhu
- náter roliet
- generálne opravy aj tých najstarších roliet
- nové drevené rolety



mobil: 0903 349 274 | mail: info@eslinger.sk | [www.eslinger.sk](http://www.eslinger.sk)

**Bezplatný týždenník**

**PIEŠŤANSKO**  
NOVOMESTSKO-MYJAVSKO

EV 6228/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Pekárska 40/a  
**TRNAVA**  
piestansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Matúš Vanta **0905 333 832**  
**0905 746 988**

Distribúcia: **0908 979 496**  
Marek Rus  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA** (41870 domácností)

**pámy týždeň:** Banka, Beckov, Brezová pod Bradlom, Bzince pod Javorinou, Čachtice, Horná Streda, Kočovice, Lubina, Myjava, Nové Mesto nad Váhom, Nová Ves nad Váhom, Piešťany, Pobeďim, Podolie, Považany, Sokolovce, Vrbové.

**nepámy týždeň:** Banka, Borovce, Bzince pod Javorinou, Čachtice, Čhtelnica, Dolný Lopašov, Drahovce, Dubovany, Horná Streda, Krakovany, Lubina, Moravany nad Váhom, Nižná, Nové Mesto nad Váhom, Ostrov, Malé Orvište, Pečeňady, Piešťany, Pobeďim, Podolie, Považany, Rakovce, Sokolovce, Stará Turá, Trebatice, Veselé, Veľké Kostolany, Veľké Orvište, Vrbové.

Ydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO	
KM	16450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NĀTRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22970	PEZĀNSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĀCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENĀANSKO-DĀA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZĀTOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUĀENECKO-VĀK-PT	
MT	38570	MĀRTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PV	40150	PRIEVIDSKO	
ZD	38400	ZVOLENSKO-DĀ-KA	
ZH	26880	ŽĀRSKO-ZC-BĀ	
ŽA	50780	ŽĀLINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37210	BARĀEJOVSKO-SĀK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVĀNIANSKO	
MI	31260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPĀDASKO-KĀ	
PD	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

**Zateká Vám strecha?**  
*Spoláhajte sa na odborníkov a budete kľudne spať*

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m<sup>2</sup>

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

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

**RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV**

Orežeme/vyrežeme vaše orechy, lípy, smreký a iné...

**Obhliadka + cenová ponuka ZDARMA!**

**0940 912 940**

**SBS LAMA SK**

príjme obchodného pracovníka na obchodné prevádzky v **Novom Meste nad Váhom**

1 000€/ brutto  
POS nutný!

**0914 333 342**

**Oprava a údržba striech, hydroizolácie, oplechovanie komínov a výmena rín**

**0944 091 085**

**PALIVOVÉ DREVO**  
POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

**www.palivovedrevo.sk**  
**0917 649 213**

**PLOCHÉ STRECHY**

- izolácie plochých striech  
- zateplenia plochých striech  
- kaučukové pásy, PVC fólie  
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA

**0905 66 22 29**

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

**decorem.sk**

KOBEREC 4959B  
CHEAP HNEĀĀ

**-10%**

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

**Využite kód: OPLATISA**

**VÝŠKOVÉ PRÁCE HOROLEZECKOU TECHNIKOU**

RIZIKOVÉ STROMY suché, zlomené  
ZATEKAJÚCE STRECHY sedlové, rovné, šikmé  
POŠKODENÉ FASÁDY diery po vtákoch

dohodnite si bezplatnú obhliadku

**0917 470 716**  
**033 3810 127**

**www.iksmont.sk**  
**iksmont@iksmont.sk**

**IKS mont**

**MVDr. Monika Vychlopen Mizeráková**  
**VÁŠ RODINNÝ VETERINĀR**

+421 904 045 153

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO**

**AKCIA**

V ponuke aj suché drevo a metrovica

**0948 308 448**

**Ponúkame stavebné práce**

- zateplenie, omietky, sadrokartón
- pokládka zámkovkej dlažby, maľovky
- rekonštrukcie, náter plochých striech

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**  
**Záruka samozrejmosťou**

**0944 826 460**

**POTREBY pre**  
**CUKRĀROV jedľá tlač**

Gen. M.R. Štefánika 206/7, Vrbové

Po-Pia: 8.00 - 17.00 hod.  
So: 8.00 - 12.00 hod.

**VÝKUP STAROŽITNOSTÍ**

staré sklo, porcelán, hodiny  
nábytok a iné predmety

**0919 261 730**

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**

**e-cycling slovmas**

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

**Viac informácií nájdete na webových sídlach**  
**www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.**

**Riadková inzercia**

**1 AUTO-MOTO**

» KUPIM STARÉ AUTO prípadne diely 0918383828  
» Predám auto Škoda Fabia, tel: 0907 162 887  
» Výhodne predám zachovalé Daewoo Lanos. Najazdených 80000km. tel: 0949 480 758  
» Predám lacno 4 ks málo jazdených letných pneu Bridgestone 225/65 R17 nájazd 2000 km DOT 3623. 0905605362

**2 ELEKTRO-TECHNIKA**

» Rozpredám priemyselné šijacie stroje 0905 536 761

**5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**

» Predam liliputie nasadov? vajicka Milferiek .Cena 0.80? 1 ks v Sereci. ct.+421907582053

**9 ZOZNĀMENIE**

» 47 rocný ženatý hľadá Kamaratku aj starsiu aj Moletku 0918 104 340  
» Som po 50ke a hľadám si obyčajnu ženu aj id na veku.vaše a krása nezaleží 0919272541

**Chcete si podať riadkový inzerát?**

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyčíta 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 - Darujme
  - 9 - ZoZNĀmenie
  - 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PN“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



# KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

Veľkonočné  
**PEČENIE**  
začína tu

**43% ZĽAVA**  
2.99\*  
**1.69**  
• (1 kg = 430)



**38% ZĽAVA**  
3.89\*\*  
**2.39**  
• (1 kg = 930)

AKTIVUJ KUPÓN  
**51% ZĽAVA**  
3.89\*\*  
**1.89**  
• (1 kg = 750)



Cena platí pri nákupe nad 30 €

**54% ZĽAVA**  
4.95\*\*\*  
**2.29**  
• (1 kg = 450)



**29% ZĽAVA**  
2.39  
**1.69**  
Konzumné zemiaky  
2 kg balenie  
niekoľko veľkých typ-8



1 kg iba  
**0.85**

2 kg balenie



LIDL  
STANOK  
Dobrá Cesta

**37% ZĽAVA**  
4.59  
**2.89**  
• (1 l = 180)



**24% ZĽAVA**  
19.99\*  
**14.99**  
Lavazza zrnková káva  
1 kg rôzne druhy



**SUPERCENA**  
2.99  
• (1 kg = 420)



**24% ZĽAVA**  
6.59  
**4.99**  
Kuracie prsia  
cena za 1 kg

AKTIVUJ KUPÓN  
**33% ZĽAVA**  
6.59  
**4.39**  
MAXIMÁLNY ODBER  
SÚ 3 kg NA NÁKUP



Cena platí pri nákupe nad 30 €

\*Odpovädajúca bežná maloobchodná predajná cena výrobku.  
\*\*Cena vrátane z rozpočítanej bežnej predajnej ceny (1.) mimo akčných cien, s ktorými sa zohľadňuje porovnanie cien dňa 4. 3. 2025.  
\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene najvyššieho produktu zodpovedajúceho štandardu umiestneniu spoločnosti.  
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na jednotku produktu a skutočnú spotrebu.

Peniaze tovaru v letáku platia od 24. 3. do 30. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť balenia a varianty ponúkané hotovosť. Odberom trvá voľba k tomu, ktoré množstvo.

## Riadková inzercia

### 9 ZOZNÁMENIE

» Hľadáš spriaznenú dušu som 66r osamelý 0907451914

» 41 r sympatak, s byvaním dverový, milý, uprimný, hľadá dievča na vážny vzťah 0907261901

» 68r s domom hľadá partnerku. 0909105842

» 53r s bytom hľadá diskuznu SMS 0910 202059

### 0 RÔZNE

» Hľadám osobnú asistentku z TT, alebo okolia na sprevádzanie pre Ztps čiastočne mobilnú Mgr Auto výhodou, benzín hradený. 1 hod 5.83.0902 419 756

» Ma niekto doma liek BETAHISTIN ACTAVIS 24 mg 100 tabliet, este v zaruke a nepotrebuje ho? Surne ho zhanam, zaplatim ho. Dakujem. Tel. 0950643234

## Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný 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 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „PN“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**PROFESIONÁLNY VÝCVIK  
PSOV VŠETKÝCH PLEMEN A  
UBYTOVANIE. 0944 544 577**

**AUTOSERVIS**  
& Pneuservis Drahovský  
Trebatice

pre osobné a nákladné vozidlá

Plnenie, čistenie  
a dezinfekcia klimatizácií

0905 249 156 / 0905 204 619

NONSTOP  
ODTAHOVÁ  
SLUŽBA

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

**SERVIS OKIEN, DVERÍ  
A TIENIAČEJ TECHNIKY**

JUMITECH PREDAJ A MONTÁŽ:  
ŽALÚZIE  
ROLETY  
SIEŤKY  
PLISSÉ  
MARKÍZY

0908 717 770  
www.jumitech.sk

## HLINÍKOVÉ ROLETY

V CENE  
PLASTOVÝCH

Ochráňte svoje okná  
a zvyšte tepelnú  
izoláciu o 30%

Garancia  
najnižšej  
ceny  
v regióne

## OKNÁ ZA POLOVICU

- nový profil 76 mm
- 3-skla za cenu 2-skla
- -10% za rýchlu objednávku
- -10% pre seniorov a ZŤP
- TOP výmena okien  
do 10 dní od zamerania

Záruka  
10 rokov

**PETER ČÍK**

Dolina 975/55, Brezová pod Bradlom  
0918 500 492 • oknozahorie@azet.sk  
www.top-okna.sk

Malacky • Senica • Skalica • Nové Mesto nad Váhom • Trenčín • Topoľčany

**Salón Sisi**

Kompletná starostlivosť o vášho miláčika

Silvia Haborová  
staničná 528/29  
Drahovce  
0949 243 247

• kúpanie  
• sušenie  
• vyčesávanie  
• strihanie  
• strihanie pazúrikov  
• čistenie uší  
• čistenie očí

**Autovrakovisko Količ**

VÁŠE VOZIDLO ZDARMA  
ODVEZIEME, VYRADÍME Z  
EVIDENCIE A ZLIKVIDUJEME.

0903 790 619  
WWW.AUTOVRAKYKOLIC.SK

## PALIVOVÉ DREVO

**PETRIK**  
s.r.o.

0917 351 013

www.palivovedrevopetrik.sk

## Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto

Odvoz auta zadarmo

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,  
my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

## PALIVOVÉ DREVO

Cena za meter je 55 €

Štiepanie na požadovanú dĺžku  
(25cm, 33cm, 50cm).

Pred spracovaním nakubikované  
na požadované množstvo.

Dovoz zabezpečený.

0944 242 232

OČNÁ OPTIKA

doctor optic

# DIOPTRICKÉ OKULIARE SO SLNEČNÝM KLIPOM

J.M. HURBANA 1  
BREZOVÁ  
POD BRADLOM



**MERANIE ZRAKU ZADARMO**

UŽ OD

**119 €**

AKCIA PLATÍ OD 1.3. DO 30.4. PRI ZHOTOVENÍ KOMPLETNÝCH OKULIAROV A NA VYBRANÉ RÁMY A SKLADOVÉ SKLÁ.

OPTIKADROPTIK DR.OPTIK\_SK 0915 452 304

WWW.DROPTIC.SK

Doprajme si čučoriedky, ryby, orechy, avokádo aj čokoládu

## Potraviny prospešné pre náš mozog

O tom, že mozog je jedným z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele, isto niet pochýb. Pre svoje správne fungovanie potrebuje prijímať určité živiny. Podľa odborníkov však nemusíme hneď siahať po vitamínových tabletkách, pretože to, čo mu prospieva, môžeme nájsť aj v bežne dostupných potravinách.

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžeme podľa odborníkov z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

### Čučoriedky

Vekom náš mozog stráca schopnosť adekvátne si poradiť s toxínmi. Rôzne



Ilustračné foto.

zdroj foto AlexanderStein pixabay

výskumy a literatúra naznačujú, že látky obsiahnuté v čučoriedkach a aj jahodách dokážu tieto toxíny „upratať“, čím môžu znížiť úpadok našej pamäte a nástup mozgovej demencie.

### Ryby a omega-3 mastné kyseliny

Losos, tuniak, makrela a iné druhy mastnejších rýb sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny. Tie majú blahodarný vplyv na fungovanie nervových mozgových buniek, zlepšujú sústredenie a našu pamäť. Zmierňujú aj prejavy duševných chorôb, ako napríklad depresie či pocitov úzkosti.

### Orechy a slnečnicové semienka

Vlašské orechy, či slnečnicové semienka obsahujú vitamín E, ktorý chráni bunky pred pôsobením voľných radikálov a pomáha predchádzať demencii.

### Avokádo

Avokádo patrí síce medzi ovocie s vysokým kalorickým indexom, jeho tuky však patria medzi tie „zdravé“. Konzumovanie avokáda má pre naše zdravie celkovo veľa pozitív, pre mozog je ale dôležité to, že avokádo kombinuje omega-3 mastné kyseliny, ale aj antioxidanty, čo má vplyv na tok krvi



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

a na správne fungovanie mozgových buniek.

### Tmavá čokoláda

Tmavá čokoláda je bohatá na flavonoidy, ktoré zlepšujú kognitívne a pamäťové funkcie. Pri jej konzumovaní sa uvoľňujú aj hormóny šťastia - endorfíny. V obchode by sme mali podľa odborníkov siahnuť po kvalitných druhoch čokolády, ktoré obsahujú viac ako 70% kakaá.

**Okrem týchto potravín** sú pre náš mozog dôležité vitamíny A, B, C a K a takisto dostatok železa a zinku.

### Nezabúdajme:

Mozog udržíme v kondícii nielen správnou stravou a výživou, ale aj tým, že ho budeme neustále precvičovať a to v každom veku. Dôležité je, aby sme mu neustále dávali nové impulzy, nápady a podnety, ktorých riešenie nás bude stáť aspoň nejaké úsilie.

### Náš tip:

Na záver odborníci radia: „Začnite napríklad lúštiť krížovky, sudoku či si zahrajte s priateľmi spoločenské hry alebo karty.“

» ren

## Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

# Levoča – starobylé mesto v srdci Spiša

Starobylé mesto Levoča je okresným mestom na severovýchodnom Slovensku. Leží na južnom úpätí Levočských vrchov v srdci rázovitého Spiša. Po prvýkrát sa Levoča spomína v zachovanej originálnej listine uhorského kráľa Bela IV. z 19. septembra 1249. V roku 1271 ju uhorský kráľ Štefan V. ustanovil za hlavné mesto Provincie spišských Sasov a stáva sa trhovým centrom na Spiši. Práva slobodného kráľovského mesta dostala Levoča v roku 1317 za vlády panovníka Karola Róberta a uvádza sa ako „Civitas nostra regalís“, čiže naše kráľovské mesto.

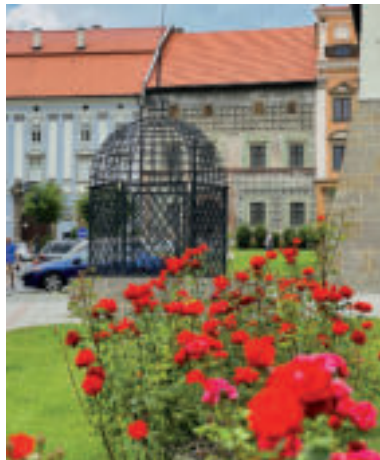
Mesto Levoča disponuje všetkými mestskými atribútmi slobodného kráľov-



Dielo majstra Pavla - hlavný oltár.

autor foto Vladimír Malák

ského mesta. Nájde tam silné opevnenie, priestrané pravouhlé námestie ako centrum verejného života s významným farským kostolom a radnicou vo svojom strede a mnohými reprezentáciami meštianskymi domami s vnútornými dvormi a arkádami po obvodě námestia Majstra Pavla. Kostoly a veľká časť mesta si zachovali svoj pôvodný ráz. Vzhľadom na výnimočné historické a kultúrne hodnoty bolo historické jadro Levoče v roku 1950 vyhlásené za mestskú pamiatkovú rezerváciu a pre svoje architektonické hodnoty bola Levoča spolu s Dielom Majstra Pavla zapísaná v roku 2009 do Zoznamu svetového kultúrneho dedičstva UNESCO.



Klietka hanby. autor foto Vladimír Malák

### Bazilika sv. Jakuba

Chrám sv. Jakuba v Levoči, ktorý bol v roku 2015 vyhlásený za Baziliku minor, patrí medzi najväčšie gotické chrámy na Slovensku. Má bohatú históriu a je klenotnicou mnohých umeleckých pamiatok. Svedčí o tom aj fakt, že je trojnásobnou národnou kultúrnou pamiatkou. Bazilika sv. Jakuba je trojloďový chrám s krátkou polygonálne ukončenou svätyniou, s neskoršími dodnes zachovanými prístavbami. Do roku 1270 sa datuje stavba dnešnej sakristie, pôvodne pravdepodobne samostatnej kaplnky, ktorá bola pričlenená k dnešnej podobe chrámu. So stavbou súčasnej podoby chrámu sa začalo v druhej polovici 14. storočia. S postupným rozširovaním pôvodného chrámu sa začalo prístavbou kaplnky sv. Juraja na severnej strane koncom 14. storočia. V polovici 15. storočia bola prístavená severná predsieň, krátko na to južná predsieň s Korvínovským oratóriom na poschodí. Okolo roku 1520 bola nad severnou predsieňou a kaplnkou sv. Juraja prístavená takzvaná Henckelova knižnica. Najmladšou, neogotickou prístavbou baziliky je na západnej strane veža s dvomi kaplnkami, ktorá bola postavená v rokoch 1858-1860 na mieste staršej veže a kaplniek. V interiéri baziliky sa nachádza mimoriadne rozsiahly súbor stredovekých nástenných malieb, početný súbor kamenných a drevených epitafov a mortuárií z obdobia 14. až 18. storočia, súbor patrí medzi najväčšie na Slovensku a obsahuje vyše štyridsať náhrobných kameňov, tabúl a štítov mimoriadnej kultúrnej a historickej hodnoty. Mimoriadne hodnotná a unikátna je aj zbierka dvanástich stredovekých gotických krídlových nástenných oltárov, ktorých väčšina stojí na pôvodnom mieste. Podobnú zbierku sa môže v rámci celej Európy rovnáť len Bardejov. Najznámejšou, najväčšou a najobdivovanejšou súčasťou Baziliky sv. Jakuba je jednoznačne hlavný oltár, ktorý pochádza z dielne Majstra Pavla z Levoče a je najcennejšou pamiatkou mesta.

### Dielo Majstra Pavla

Dielo Majstra Pavla z Levoče v Bazilike sv. Jakuba je popredným reprezentantom neskorogotického umenia na Slovensku a najvyšším dreveným neskorogotickým krídlovým oltárom na svete. Je vysoký 18,62m so šírkou 6,27 m. Celý je zhotovený z lipového dreva zdobený lístkovým zlatom. Uprostred v oltárnej skrini dominujú monumentálne sochy Madony s dieťaťom v náručí a po jej stranách stoja apoštoli – svätý Jakub Starší po jej pravici a svätý Ján Evanjelista po jej ľavici. Na zatvorených krídlach oltárnej skrini je cyklus tabuľových malieb na tému pašii a na otvorených sú výjavy zo života sv. Jána Evanjelistu a sv. Jakuba Staršieho. Do výklenku predely je vsadené gotické súsošie zobrazujúce Poslednú večeru. Vo fiálovom štíte sú umiestnené sochy apoštolov, pravdepodobne pochádzajúce z pôvodného oltára.

### Radnica

Pôvod levočskej radnice siaha do 15. storočia. Pôvodná drevená budova radnice bola zničená v roku 1550 požiarom, v roku 1599 ju požiar postihol opäť. V roku 1615 ju rozšírili a pribudovali južnú časť a arkády



Bazilika sv. Jakuba.

autor foto Vladimír Malák

s podlubinami na prízemí i poschodí. Na južnej fasáde sa v pravom hornom rohu zachoval zvyšok pôvodnej maľby. Neskôr boli na fasádu medzi oknami na poschodí umiestnené ďalšie maľby. Predstavujú symboly občianskych cností: striednosť, opatnosť, udatnosť, trpezlivosť a spravodlivosť. Budova radnice je dnes spojená s renesančnou vežou, ktorá bola prístavená v rokoch 1656-1661 a slúžila ako zvonica. Zvonica bola neskôr ešte upravovaná. Na konci 19. storočia vyhotovili architekti F. Schulek a

Pochádza zo 16. storočia, stojí na pevnom základe a je zdobená kovanými srdcami a laliami – symbolmi nevinnosti a lásky. Klietka slúžila nielen na vystavenie obvineného verejnej potupe, ale zároveň i ako výstraha pre ostatných. Na potrestaných mohla verejnosť aj plúť. Trest sa často vykonával počas jarmokov, kedy bolo na námestí veľké množstvo ľudí. Klietka hanby stála pôvodne na mieste dnešného evanjelického kostola. Neskôr stála v parku rodiny Probstnerovcov, v priestore dnešnej nemoc-



Radnica.

autor foto Vladimír Malák

B. Jaumann plány na prebudovanie radnice v neorenesančnom slohu. Rekonštrukcia sa uskutočnila 1893-1895. V rámci nej bol vyhotovený aj vchod na prvé poschodie z východnej strany, ktorý je tam dodnes. Na prvom poschodí je veľká predsieň, zdobená hviezdicovými klenbami so štukovými rebrami. Nachádza sa tu honosný portál s mestským erbom, ktorým sa vchádza do zasadacej miestnosti. Sieň zaujme krásnym renesančným stropom. Do roku 1955 sídlila v radnici správa mesta. Na prízemí bola mestská lekáreň a v priestoroch pivnice vináreň. Dnes má v nej na poschodí expozície Spišské múzeum. Zasadacia sieň slúži mestu na reprezentáčne účely.

nice. Stredoveký pranier rodina darovala mestu v roku 1933.

### Mestské opevnenie

Opevnenie, ktoré obopínalo mesto, pochádza z prelomu 13. až 14. storočia. Vyznačuje sa zložitou sústavou troch opevňovacích múrov a hradobnou priekopou. Múry sú spevnené baštami. Do mesta sa pôvodne vchádzalo tromi bránami. Zachovala sa len Košická a Menhardská brána. V opevnení sa nachádza ešte Poľská brána, ktorá ňou v skutočnosti nebola. Hradby sa doplňali a obnovovali v priebehu 16. a 17. storočia, podľa vyvíjajúcej sa vojenskej techniky. Hradobný systém dlhý 2,5 km je takmer kompletne zachovaný, z 15 bašt a veží sa zachovalo päť.

### Klietka hanby

Pred historickou radnicou môžu návštevníci mesta obdivovať klietku hanby, ktorá patrí k raritným pamiatkam Levoče.

Informácie a foto poskytl Mesto Levoča » [ren](#)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**12** ROKOV SKÚSENOSTI

## MONTER

### ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

**NOVINKA**  
DREVOHLINÍKOVÁ  
zimná záhrada

0919 383 881  
www.monter.sk

objednavky@monter.sk

### Ste KUTIL, FACHMAN alebo si chcete len dobre zarobiť?

My Vás **ZAŠKOLÍME**, predáme ZASKLENIE, PERGOLU, ZIMNÚ ZÁHRADU ale aj HLINÍKOVÝ PLOT z LAMIEL.

Staň sa našim partnerom. Garantujeme ti rýchle dodanie a výhodné ceny.

www.tophlinik.sk  
alebo volaj  
**0919 491 220**

Kto zavolá, získa zľavový kód.

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁČ

**-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

## Oplatí sa.sk

### ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

## Big bean

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk

## PRENÁJOM KÁVOVAROV

Model	1 DEŇ	VIKEND	2-30 DNI	15-60 DNI	60 DNI +
<b>SANREMO D8</b> Profesionálny pákový kávovar	60 €	90 €	40 €	20 €	9 €
<b>JURA X10</b> Veľký automatický kávovar	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €
<b>JURA E6</b> Rýbly automatický kávovar	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €
<b>FIorenzato F64</b> Mlynček	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

## 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 nechťov.

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

## JARNÁ AKCIA

**KOLAGÉN FORTE 2 V 1**  
31,91 EUR  
~~30,00 EUR~~

**HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE**  
39,98 EUR  
~~47,05 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 hydrolizácie 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*

**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



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

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%**

Darček v  
hodnote až  
do 200,- €\*

**Ponuka**

Stannah

\*Kampaň platí pre každú  
objednávku do 04.04.25, nie je  
retroaktívna ani kumulovateľná s  
inými ponukami alebo kampaňami.

## Je pravda, že musím ísť do domova dôchodcov

Tisíce ľudí sa obávajú, že budú musieť opustiť svoj milovaný domov, pretože sa na schodoch necítia bezpečne.

To preto, že ešte nepoznajú Stannah! So stoličkovým výťahom od spoločnosti Stannah sa môžete presúvať hore a dole po schodoch pohodlne a bez rizika pádu. Ostaňte doma v bezpečí!

- ★ Dodanie do dvoch dní, inštalácia za 4 hodiny
- ★ Pre rovné, točité, vnútorné i vonkajšie schody
- ★ Zákaznícky servis 24/7

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

## Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mienč  
do roku 1945

**Celá SR**

0904 474 597  
[vykupparoziaeu@gmail.com](mailto:vykupparoziaeu@gmail.com)

**-10%  
Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025**

**POKRÝVAČ  
TESÁR**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

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

**JANEK - 0919 495 628**

**UŽ OD  
499 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

**galerica**

**ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU**

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

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

**HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽÍEME !!!**

**ECOenergy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
Info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

Fotovoltaická elektráreň **3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude



**Záruka  
25 ROKOV**

Zaplatíte len  
**2690€\***

\*Cena vrátane montáže

**!DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ!**

**JARNÁ AKCIA**

Zavolajte do 1.4.2025



**9ks**

**5kw Menič**

Objednajte  
fotovoltaickú  
elektráreň o  
výkone minimálne  
4kW a dostanete  
od nás 2 panely  
**ZADARMO**

Distribúciu a vybavenie  
dotácie nechajte na Nás

**Teplé čerpadlo Galmet Prima**

- s našim teplým čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m<sup>2</sup>

Zaplatíte len  
**4290€\***

\*Cena vrátane montáže



**Záručný servis  
zabezpečuje  
výrobca**