

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti



Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLÝCH STRIECH
>>> na KĹÚČ <<<
www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com



ONLINE

s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Sociálne siete
- Tvorba webstránok
- Online marketing

a iné služby

Sme tu pre vás

www.regionpress.sk

FRÉZOVANIE-VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

PÔŽIČKY

od 18-80 ROKOV

od 400€ do 30 000€

0918 709 028

www.bestpozicka.sk

Kupim garzónku alebo 1 izbový byt.

Garzonlakást vagy 1 szobás lakást vennék.

0905 737 418

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

(PRI GALANTE)

PONÚKA NA PREDAJ:

CELOROČNÝ PREDAJ

NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA.

CENA PODĽA VEKU.



PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSAFARMA.SK

www.hydinarskafarma.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

CENA DOPRAVY: 7,50€

LEPŠIA PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky
či náradie, aj po inom hodinárovi
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

Mgr. Ladislav Barát, Školská 3, 949 01 Nitra, správca majetku
úpadcu: Erika Pěčová, Zlievarenská ul. 8, Komárno,
sp. zn. 32K/48/2014 vyhlasuje DOBROVOLNÚ DRAŽBU
na predaj nehnuteľností evidovanej na LV č. 5579 vedenom
Okresným úradom Komárno - katastrálnym odborom
pre k. ú. Komárno, okres Komárno, obec Komárno ako:

pozemok:

parc. reg. "G" 6556 o výmere 408 m²,

Zastavaná plocha a nádvorie

parc. reg. "G" 6558 o výmere 659 m², Záhrada

Stavba:

rodinný dom, súp. č. 2278, na parcele 6556

Spoluvlastnícky podiel: 1/1

Termín konania dražby: 17.02.2026 o 09:30 hod.

Miesto konania: Notársky úrad JUDr. Jany Janoškovej,

Štefánikova trieda 27, 949 01 Nitra.

Najnižšie podanie: 127 000,- EUR.

Podmienky dražby a bližšie údaje súvisiace s dražbou
sú k dispozícii na tel. č.: 037 6522 462, email: info@bog.sk.



Vaše výhry, naša radosť



Každý deň sa môžeš mať ako

prasa v žite



Bezplatný týždenník
KOMÁRŇANSKO
 EV 6234/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník III, rok 2026
 Redakcia: Coborihó 9,
 NITRA
 komarnansko@regionpress.sk

INZERCIA
 Veronika Baumajsterová 0910 851 307
 Alena Valášeková 0910 455 919
 Ing. Diana Bóriová 0901 796 594

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



DISTRIBÚCIA (16.450 domácností)

Každý týždeň:
 Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo



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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO	
KM	16.450	KOMĀRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICĀKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NĀTRĀNSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIĀŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICĀKO-SKĀLICĀKO	
TO	41.980	TOPOĀČĀNSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇĀNSKO-DĀCĀ-IL	
TT	49.930	TRĀNAVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCĀKO-ĀA-KM	
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	ĀUĀEŇECKO-VĀK-PT	
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIĀVEDSKO	
ZV	38.400	ZVOLĀNSKO-DĀ-ĀA	
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SĀ	
GE	30.830	GĀMĀRSKO-RV-RĀ-ĀA	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀ	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	ĀUBOVĀNIANSKO	
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KĀ	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SĀ	
SN	32.540	SĀPIŠKO-ĀE-ĀL	

Pod Spišským hradom otvárajú unikátny športový areál

Turistická ponuka v bezprostrednej blízkosti pamiatky UNESCO sa rozširuje o nový rozmer. V obci Žehra slávnostne otvorili areál Nordpark, ktorý sľubuje celoročné športové využitie v atraktívnom prírodnom prostredí. Projekt, ktorý vznikol s podporou Košického samosprávneho kraja a KOČR Košice Región Turizmus, prináša do regiónu Spiš profesionálne podmienky pre bežecké lyžovanie, beh a cyklistiku, čím prepája aktívny pohyb s poznávaním histórie.

Nordpark Žehra nie je len lokálnym projektom, ale ambicióznym zámerom, ktorý má potenciál priťahovať návštevníkov aj zo vzdialenejších miest. Vďaka svojej polohe priamo pod Spišským hradom ponúka jedinečnú scenériu, ktorá umocňuje zážitok zo športového výkonu, či už ide o rekreačných nadšencov alebo výkonnostných atlétov.

Srdcom areálu je systém trás v celkovej dĺžke 7,5 kilometra. Vybudovaná infraštruktúra je koncipovaná ako ucelený športovo-rekreačný okruh pre peších turistov, bežkárov a cyklistov, s dôrazom na bezpečnú orientáciu. Celá trať je rozdelená na kilometrové úseky označené kilometrovníkmi, vďaka ktorým má návštevník v každom bode prehľad o svojej polohe a o tom, aký úsek ho ešte čaká. Tento systém dopĺňajú nové informačné tabule a smerovníky, čo výrazne zvyšuje bezpečnosť a komfort pohybu v území.

Areál je verejnosti prístupný nonstop počas zimnej aj letnej sezóny. O pravidelnú údržbu trás, trailov a značenia sa stará tím prevádzkovateľa, pričom pohyb návštevníkov je prehľadne usmerňovaný prostredníctvom prevádzkových pravidiel pri vstupe. V zimnom období sa o kvalitu bežeckých stôp stará novozakúpená profesionálna technika, čo ocenia rodiny s deťmi aj športové kluby. V letnej sezóne prichádza Nordpark s atraktívnou novinkou pre bikerov – takzvaný shuttle MTB službou. Tá slúži ako dočasné riešenie do vybudovania plánovaného vleku a zabezpečuje komfortný vývoz cyklistov od parkoviska až na štart trailov. Návštevníci tak ušetria energiu a môžu sa naplno venovať jazde dole. Na tento účel bol zakúpený špeciálny certifikovaný vozík s nadstavbou na bezpečný prevoz bicyklov. Areál je prítom koncipovaný pre všetkých – od začiatočníkov až po skúsených jazdcov.

Informácie a foto poskytla KOČR Košice Región Turizmus



zdroj foto KOČR Košice Región Turizmus

čujte.sk

Pripravte si gratinované alebo plnené zemiaky

www.cujte.sk

Ochrana malých detí pred nízkymi teplotami a mrazom

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR upozorňujú na sociálnej sieti na potrebu ochrany malých detí pred nízkymi teplotami a mrazom. „Vzhľadom na to, že malé deti ešte nemajú plne vyvinutú termoreguláciu, ich pokožka je veľmi citlivá na nízke teploty a mraz,“ upozorňujú a dodávajú, že ak chceme stráviť s dieťaťom určitý čas vonku pri mrazivom počasí, je potrebné vykonať niekoľko nasledovných opatrení:

- Ideálne je ísť von okolo poludnia, kedy majú teploty vyššie hodnoty.
- Detskú pokožku je potrebné chrániť pred omrznutím pomocou krémov, ktoré nie sú na báze vody, a nanášať ich aspoň pol hodiny pred odchodom z domu, aby sa krém stihol vstrebať.
- Hrúbka oblečenia závisí od pohybovej aktivity dieťaťa a vonkajšej teploty. Platí jednoduchá zásada – vrstvenie oblečenia. Vhodné je priamo na telo obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, ako druhá vrstva je vhodný hrejivý flís a najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená, na ktorú dieťaťu obliečieme bundu.
- Pre prevenciu podchladenia odporúčajú odborníci metódu vrstvenia oblečenia – obliecť dieťaťu viac tenkých

vrstiev (takzvaný „cibuľový systém“) a pravidelnú kontrolu teploty dieťaťa na zátylku, nie na rukách.

- Nezabudnúť na čiapku primeranej hrúbky a teplé nepremokavé rukavice.
- Pri mínusových teplotách sa odporúča chrániť dýchacie cesty dieťaťa tenkou šatkou, cez ktorú sa vzduch pred vdýchnutím čiastočne zohreje.

„Pamätajte, že malé deti nedokážu slovné vyjadriť, že im je zima. Prvými signálmi môžu byť apatia, tichý plač, studený hrudník (nielen ruky) alebo napopak neprirodzená červená pokožka (pri omrzlinách),“ zdôrazňujú odborníci.



Ilustračné foto. zdroj foto Icsilviu pixabay

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

			6			1			3
S	7	8							
U									9
D						9			6
O	2	1	7	8					4
K		9				2	3		
U	8	6						9	6
						9	7		1
						3			

Prepočet dôchodkov pri obdobiach starostlivosti o dieťa

Dôchodok vyplatia vo výhodnejšej sume

Od 1. januára 2026 nadobudla účinnosť novela zákona o sociálnom poistení, ktorá okrem iného upravuje hodnotenie obdobia starostlivosti o dieťa na dôchodkové účely. „Cieľom novely zákona je zabezpečiť, aby obdobie starostlivosti o dieťa počas zákonom ustanovenej doby po jeho narodení nemalo negatívny vplyv na sumu dôchodku poistenca, ktorý túto starostlivosť zabezpečoval,“ objasnila Sociálna poisťovňa a v tejto súvislosti tiež pripomína klientom, že v prípade týchto prepočtov a zhodnotenia obdobia rozhodne automaticky. Nie je potrebné o tento prepočet žiadať ani Sociálnu poisťovňu kontaktovať.

Rok 2026 bude prechodný

Dôchodky priznané v roku 2026 sa ešte budú určovať „po starom“, to znamená podľa predpisov účinných do 31. decembra 2025. Takýto postup Sociálnej poisťovne stanovuje priamo zákon. Vzhľadom na rozsiahle zmeny v určovaní sumy dôchodku podľa nových právnych predpisov je rok 2026 pre Sociálnu poisťovňu takzvaný „prechodný rok“, počas ktorého upraví svoje informačné systémy na určenie sumy dôchodku podľa právnych predpisov účinných od 1. januára 2026. „Poistencom, ktorým

bude dôchodok priznaný v roku 2026 a ktorí získali obdobie starostlivosti o dieťa sa nemusia obávať, že obdobie starostlivosti o dieťa bolo započítané „po starom“. Sociálna poisťovňa sumu ich dôchodku určí opätovne aj novým spôsobom a obdobie starostlivosti bude na určenie sumy dôchodku započítané podľa nových právnych predpisov. Dôchodky priznané v roku 2026 začne Sociálna poisťovňa prepočítavať v roku 2027,“ priblížila postup Sociálna poisťovňa.

Rok 2027: Začiatok rozhodovania o dôchodkoch „po novom“

Od 1. januára 2027 sa už bude suma dôchodku so zohľadnením obdobia starostlivosti o dieťa určovať podľa nových právnych predpisov účinných od 1. januára 2026. Na určenie sumy dôchodku sa zohľadnia všetky zmeny, ktoré novela zákona prináša. „Obdobie starostlivosti o dieťa do troch rokov veku a obdobie starostlivosti o dieťa s dlhodobou nepriaznivým zdravotným stavom do 18 rokov veku sa v sume dôchodku nezohľadní, ak by malo mať negatívny vplyv. Platí ale podmienka, že obdobie starostlivosti o dieťa do troch rokov veku sa nezapočíta za predpokladu, že obdobie poistenia, ktoré poistenec získal zo zárobkovej činnosti je najmenej v rovnakom rozsahu

ako obdobie starostlivosti o dieťa. Splnenie uvedenej podmienky sa nevyžaduje na určenie sumy invalidného dôchodku. Zároveň sa obdobie starostlivosti o dieťa bude naďalej započítavať aj podľa súčasných právnych predpisov, teda aj so zohľadnením tohto obdobia a suma dôchodku sa určí podľa toho, čo je pre poistenca výhodnejšie,“ vysvetlila Sociálna poisťovňa.

Prepočet už priznaných dôchodkov

Sociálna poisťovňa prepočíta novým spôsobom dôchodky priznané od 1. januára 2004 podľa zákona o sociálnom poistení. Prepočítajú sa starobné, predčasné starobné a invalidné dôchodky tých poberateľov, ktorí získali obdobie starostlivosti o dieťa.

Dôchodky budú prepočítavať postupne

Vzhľadom na rozsiahlu a náročnú agendu zákon stanovuje lehotu na prepočet do 31. decembra 2031. „Poistenci sa nemusia obávať, ak ich dôchodok nebude prepočítaný hneď po zavedení novej právnej úpravy do praxe, pretože Sociálna poisťovňa všetkým, ktorým vznikne nárok na zvýšenie dôchodku, doplatí doplatok zvýšenej sumy za celé obdobie od 1. januára 2026,“ uviedla



Ilustračné foto.

zdroj foto Edar pixabay

Sociálna poisťovňa a doplnila tiež, že bude dôchodky prepočítavať postupne, v niekoľkých etapách, od najstarších poberateľov dôchodku po najmladších a od jednoduchších prípadov až po tie zložitejšie. O novom určení sumy dôchodku zašle Sociálna každému dôchodcovi písomné rozhodnutie.

„Ak novourčená suma dôchodku bude vyššia, dôchodok sa bude vyplácať v novej, výhodnejšej sume. Ak novourčená suma dôchodku bude nižšia ako suma dôchodku patriaca k 31. decembru 2025, dôchodok sa bude naďalej vyplácať v pôvodne určenej, pre poistenca výhodnej sume. Zákon totiž garantuje, že zavedením novej právnej úpravy sa nikomu nepohorší v porovnaní so súčasnou právnou úpravou,“ uzavrela Sociálna poisťovňa.

» ren

MultitaskQueen

Zvládaš s ľahkosťou viac vecí naraz?
Kráľovsky ťa za to odmeníme.
Byť manažérkou v Lidli sa oplatí.

Manažérka
predajne
(ž/m)



Sa oplatí.



kariera.lidl.sk

**18+ HRAJ
ZODPOVEDNE**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

TIPOS 20 €

PARTY
Prasa v zite

200 000 € + bonus 12 000 €
ako DARČEK NAVRÝŠE na celý rok!

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

Každý deň sa môžeš mať ako

prasa v žite

Žreb **Párty prasa v žite**
ti dáva šancu na výhru
až **200 000 €** ihneď
a 12 000 € na rok

WWW.TIPOS.SK

Bratislavské fašiangy sú plné zábavy

Ak túžite zažiť fašiangový sprievod a veselú oslavu vhodnú pre všetky generácie, nechajte sa zlákať na Bratislavské fašiangy. Ide o každoročné podujatie, ktoré prináša do historického centra hlavného mesta veselosť a farebnú atmosféru fašiangového obdobia. V Bratislave nadobúda podoba sviatku formu živej folklórnej udalosti, ktorá prepája tradíciu so súčasným mestským prostredím.

Jednou z najvýraznejších častí Bratislavských fašiangov je fašiangový sprievod, v ktorom účinkujú folklórne súbory, hudobníci, tanečníci a postavy v typických aj žartovných maskách. „Sprievod prechádza známymi ulicami Starého Mesta, ktoré sa na chvíľu premenia na javisko plné hudby, spevu a farieb. Atmosféru dotvárajú aj vystúpenia folklórnych skupín, živé hudobné vstupy a tanečné ukážky, ktoré pripomínajú fašiangové zvyky v ich pôvodnej podobe,“ prezradila Zuzana Bleho Francúzová



Užite si Bratislavské fašiangy.

zdroj foto BKIS

z Bratislavského kultúrneho a informačného strediska (BKIS). Prvé návštevníčky a návštevníkov pritom privítajú na Hlavnom námestí už od 9.00 hod., kam veselosť fašiangových zvykov a tradícií prinesú detské folklórne súbory Kobylka, Vienok, Gerulataa Folklórny súbor Poleno. O 12.00 hod. sa na workshope naučíte, ako sa tancuje v maske a na Františkánskom námestí vznikne BSK zóna performatívneho umenia s hudobno-pohybovým programom. „Veľký fašiangový sprievod vyrazí z Hlavného námestia o 17.00 hod., pričom tohtoročným symbolom sprievodu je Biely had, symbolizujúci ochranu a hojnosť, s ktorým prichádza aj nová tradícia výroby maskota sprievodu. Do sprievodu sa môže pridať každý – vítané sú podomácky vyrobené aj kupované masky, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia aj rodiny s deťmi,“ priblížila Zuzana Bleho Francúzová a dodala, že tancovanie v maskách preverí hlavný hudobný program – Fašiangová veselica na Hlavnom námestí.

Spoznajte kultúrne dedičstvo mesta

Bratislavské fašiangy nie sú len zábavným podujatím, ale aj spôsobom, ako zažiť tradíciu v živej podobe. „Podujatie približuje folklór ako prirodzenú súčasť kultúry mesta a ponúka možnosť prehĺbiť poznanie slovenskej identity v spojení s moderným mestským rytmom. Z návštevy si zúčastnení môžu odniesť nielen zážitok zo sprievodu, hudby a chuti, ale aj kontakt s kultúrnym dedičstvom,“ uzavrela Zuzana Bleho Francúzová.

Vstup na podujatie je bezplatný. » ren

Pripravte si fašiangové fánky a šišky

Užime si fašiangy ako sa patrí

Nespútaná zábava, plesy plné prekrásnych rób, sprievody a všakovaké masky, zakáľačky a zabíjačkové špeciality či fánky a smažené šišky, to všetko už akosi neodmysliteľne patrí k fašiangom. Nazývame tak obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy.

Posledné fašiangové dni sa nazývajú posledný fašank, bláznivé dni, šalone dni, ostatky, mjesopust či mjasnica. „Na väčšine územia Slovenska bolo zvykom, že mládenci oblečení v maskách chodili v poslednú fašiangovú nedeľu po domoch na obchôdzku. Za odmenu dostávali rôzne potraviny a peniaze. Slaninu a klobásy si zvykli napichávať na ražeň, pečivo, koláče, vajička a peniaze si ukladali do košov. Po obchôdzke si mládež vystrojila v krčme alebo v niektorom dome hostinu. Z vajec a slaniny si robili praženicu, niekde slaninu vytopili a na tuku vyprážali pečivo. Za peniaze zvyčajne nakúpili alkoholické nápoje a vyplatili muzikantov,“ píše sa v elektronickej encyklopédii Centra pre tradičnú ľudovú kultúru (CTLK).

Zakáľačkové pokrmy, ale aj šišky či pampúšky

Mnohí isto vedia, že tradičné fašiangové jedlo bolo masné a sýte. Typické pre toto obdobie sú zakáľačkové pokrmy, ako napríklad držková, restovaná pečenka, tlačienka, jaterníčky. Nezabúdalo sa však ani na milovníkov sladkého jedla. Išlo najmä o rôzne druhy vypráženého pečiva, či to už boli šišky, pampúšky, fánky alebo krapne. „Podľa ľudovej viery konzumácia vaječných jedál a vypráženého pečiva mala zabezpečiť rodine a hospodárstvu želanú prosperitu,“ dočítali sme sa v encyklopédii CTLK a tiež sa z nej dozvedáme, že charakter fašiangových jedál má korene v tradičnom rytme roľníckych prác, ktorých bolo v tomto období menej, takže bol dostatok času i potravín na rôzne zvyky, zábavy a hostiny. Na charakter



K fašiangom patrí aj zábava a všakovaké masky.

zdroj foto zdroj foto Gaertringen pixabay

fašiangových jedál vplývali aj stredoveké cirkevné nariadenia, zakazujúce v 40-dňovom pôste, ktorý po nich nasledoval, konzumáciu mäsa, masti, vajec, mlieka, syra. Konzumácia tradičných fašiangových jedál pretrvávajú v dedinskom i mestskom prostredí aj v súčasnosti.

Náš tip: FAŠIANGOVÉ FÁNKY

Suroviny: 400 g polohrubej múky, 1 KL soli, 4 PL masla, 2 žltky, 1 PL kryštálového cukru, 1/2 balíčka prášku do pečiva, 2 PL rumu, 200 ml kyslej smotany, olej, práškový a vanilkový cukor na posypanie

Postup:

• Preosiatu múku zmiešame so soľou, kryštálovým cukrom a práškom do pečiva. Pridáme nastrúhané maslo, žltky, rum, smotanu a vypracujeme vláčne cesto. Zakryjeme utierkou a necháme asi hodinu podkysnúť.

• Potom cesto preložíme na pomúčenú dosku a rozvaľkáme ho do hrúbky asi 3 mm. Následne radielkom vykrajujeme pásy 2,5 cm široké a 10 cm



Šišky sú typickým fašiangovým jedlom.

zdroj foto RitaE pixabay

dlhé, v strede každého urobíme zárez.

• Fánky vyprážame na rozpálenom oleji do ružova. Oleja má byť toľko, aby v ňom fánky plávali. Vyprážené fánky necháme odkvapkať na papierových obrúskoch od prebytočného tuku a ešte horúce obalíme zmesou práškového a vanilkového cukru.

FAŠIANGOVÉ ŠIŠKY

Suroviny: 500 g hladkej múky, 250 až 300 ml mlieka, 40 g práškového cukru, 1 vajce, 3 vaječné žltky, 42g droždia, 4 PL oleja, 4 PL rumu, štipka soli

Postup:

• Z droždia, 100 ml mlieka, lyžičky cukru a trochy múky pripravíme kvások. Prelejeme ho do väčšej misy, pridáme zvyšné mlieko, vajce, 3 žltky, cukor a všetko spolu vymiesime. Potom pridáme rum, olej, a po troške prísypame múku zmiešanú so štipkou soli. Cesto prikryjeme utierkou, položíme ho na teplé miesto a necháme vykysnúť. Potom ho vyklopíme na pomúčenú dosku a necháme chvíľku oddýchnuť.

• Cesto rozvaľkáme a vykrajujeme z neho pomúčeným pohárikom alebo kovovým kolieskom šišky. Na každé koliesko cesta dáme lyžičku hustého džemu a položíme druhé koliesko. Okraje koliesok prstami pritlačíme a o kúsok menším kolieskom znovu vykrojíme koliesko, čím vznikne plnená šiška. Takto pripravené šišky zakryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste ešte podkysnúť.

• V hlbšej panvici rozpálime olej. Šišky musia v oleji plávať. Šišky vyprážame z oboch strán tak, že ich najskôr kladieme do oleja vrchnou stranou, keď sú upečené, otočíme ich a pečieme z druhej strany.

• Vyprážené šišky necháme odkvapkať od prebytočného tuku na papierových obrúskoch a potom posypeme práškovým cukrom.

» ren

Sľubujú menej papierov a viac prehľadu ePrihlášky menia prijímanie detí do škôl

Ministerstvo školstva spustilo jednotný elektronický systém prihlasovania do škôl ePrihlášky. Ten by mal podľa neho výrazne zjednodušiť prijímacie konanie. „Projekt odstraňuje zbytočné papierovanie, znižuje administratívnu záťaž a prináša väčšiu prehľadnosť do procesu prijímania detí do materských, základných a stredných škôl,“ uviedol rezort školstva s tým, že ako prvých sa novinka dotýka uchádzačov o stredné školy.

Cieľom portálu ePrihlášky je nahradiť doterajší neprehľadný systém viacerých formulárov jedným digitálnym riešením. „Najväčšou zmenou pre rodičov je možnosť podať jednu prihlášku na viacero škôl. Rodič v nej zoradí školy od najviac po najmenej preferovanú. Systém následne pracuje s poradím uchádzačov, kapacitami škôl a zákonnými kritériami prijímania. Takýto prístup zabraňuje situáciám, keď dieťa získa miesto na viacerých školách naraz a blokuje kapacity ostatným uchádzačom. Ak sa dieťa dostane na školu s vyššou prioritou, systém automaticky uvoľní miesta na menej preferovaných školách ďalším deťom,“ priblížilo ministerstvo školstva.

Menej papierov, viac prehľadu

Elektronická forma prihlášky nie je po-

vinná. Rodičia bez technických možností môžu podať listinnú prihlášku, ktorú škola následne zaeviduje do systému. „Digitálna verzia však prináša výrazné výhody. Systém ePrihlášky sa prepája so štátnymi registrami, vďaka čomu rodičia nemusia dokladovať rodné listy, potvrdenia o pobyte a v budúcnosti ani potvrdenia od lekárov. Rodičia zároveň sledujú priebeh prijímacieho konania online a o výsledkoch dostávajú e-mailové notifikácie,“ objasnil rezort školstva a dodal, že systém ruší aj potvrdenia o nastúpení. Dieťa tak nepríde o miesto len preto, že si rodič včas nevšimne rozhodnutie školy.

Výhody pre rodičov

- Jedna prihláška pre viacero škôl: Rodič vyplní a podá jednu elektronickú prihlášku, ktorou prihlási dieťa na viacero škôl naraz. Odpadá hľadanie rôznych formulárov a vyplňanie viacerých tlačív.
- Určenie preferencií škôl: Rodič uvedie poradie škôl od najviac po najmenej preferovanú. Tento krok umožňuje spravodlivé a automatizované spracovanie prihlášok.
- Automatizované prijímanie: Systém spracuje poradie uchádzačov aj preferencie rodičov tak, aby dieťa nebolo prijaté na viac škôl naraz a aby sa miesta na menej pre-



Ilustračné foto.

zdroj foto kieurope pixabay

rovaných školách automaticky uvoľnili ďalším uchádzačom.

- Bez papierových dokladov: Prepojenie na Register fyzických osôb umožňuje overenie údajov bez predkladania rodných listov či potvrdení o pobyte.

- Bez poplatkov za potvrdenia od lekára: V prípadoch, kde sa doteraz vyžadovali, systém ich postupne nahradí elektronickým overením (funkcionalita od roku 2027).

- Prehľadné doručovanie rozhodnutí: Rozhodnutie o prijatí sa zobrazí na online

nástenke pod prideleným kódom, rozhodnutie o neprijatí sa doručí štandardne, aby rodič mohol podať odvolanie.

Menej administratívy

„Nový systém výrazne pomáha aj školám. Odstraňuje manuálne prepisovanie prihlášok, znižuje potrebu opakovanej komunikácie s rodičmi a šetrí čas aj finančné náklady, napríklad na poštovné. Školy môžu údaje z ePrihlášok priamo exportovať do svojich informačných systémov, čo im uľahčuje prípravu na nový školský rok a zlepšuje plánovanie kapacít,“ uzavrel rezort školstva.

» [ren](#)

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



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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov 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

Objednávajte
teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

www.bombafasada.sk
+421 906 148 393
info@bombafasada.sk

EXPERTI NA STRECHY

POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA

-10%
Z CENY PRÁCE



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ STRIECH

MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie



ZĽAVA
-15%

Kontakt: +421 917 506 871

Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

- » Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- » Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- » Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- » Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- » Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

ZAVOLAJ A PRÍĎ SI TO
ZDARMA VYSKÚšaŤ
+421 904 896 262
+421 907 895 865

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna
záťaž, bezpečná spätná väzba

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu
Stačí minimum priestoru
Cvičíte kedy chcete

ŠPORTOVÉ KLUBY / HOTELY & WELLNESS

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov
Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota

Správny krok pre vašu reklamu

GOOGLE ADS KAMPANE
TVORBA WEBSTRÁNKY
OPTIMALIZÁCIA WEBSTRÁNKY
REMARKETING, RETARGETING
BANNEROVÉ KAMPANE
SOCIAL MEDIA MARKETING
SEO

0910 851 307

www.regionpress.sk

baumajsterova@regionpress.sk

