

KOMÁRŇANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Nominujte vaše živé dedičstvo

Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky vyhlásilo nový výzvu na predkladanie návrhov na zápis do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva (NKD) Slovenska a do Zoznamu najlepších spôsobov ochrany nehmotného kultúrneho dedičstva na Slovensku. Nominácie je možné predkladať do 15. apríla 2026. Celý proces súvisiaci s tvorbou obidvoch zoznamov koordinuje Slovenský ľudový umelecký kolektív a jeho pracovisko Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru.

planine, Tradičné ovčiarstvo, Ručná sklárska výroba, Paličkováná čipka z Gemera, Železničné parné dedičstvo, Betlehemske hry na strednom Slovensku, Výšivka krivou ihlou z Detvy, Kyjatické hračky, Paličkováná babková čipka, Goralská kultúra, Črpkáky, Jánošíkovská tradícia, Skalický trdelník a mnoho ďalších pokladov.

Vytváranie Reprezentatívneho zoznamu NKD Slovenska predstavuje základný stupeň tvorby Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva ľudstva UNESCO.

Zoznam najlepších spôsobov ochrany NKD na Slovensku

Zápis do Zoznamu najlepších spôsobov ochrany NKD na Slovensku predstavuje uznanie mimoriadnym programom, projektom a aktivitám, ktoré príkladným spôsobom podporujú ochranu a rozvoj nehmotného kultúrneho dedičstva, sú uznávané spoločnosťami, komunitami a jednotlivcami a pretrvávajú v súlade s univerzálne prijatými princípmi ľudských práv, rovnosti, podpory a vzájomnej úcty medzi kultúrnymi spoločnosťami. Zoznam najlepších spôsobov ochrany NKD na Slovensku je vysokým spoločenským ocenením a zároveň nástrojom na popularizáciu činností, ktoré smerujú ku komplexnej starostlivosti o prvky nehmotného kultúrneho dedičstva. Predstavuje základný stupeň tvorby Zoznamu vhodných spôsobov ochrany NKD na medzinárodnej úrovni.

Informácie poskytlo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u

» ren

Reprezentatívny zoznam nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska je súpisom významných prvkov a praktík nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. Zápis do reprezentatívneho zoznamu predstavuje ocenenie týchto mimoriadnych prvkov a praktík, ktoré sú uznávané spoločnosťami, komunitami a jednotlivcami a existujú v súlade s univerzálne prijatými princípmi ľudských práv, rovnosti, podpory a vzájomnej úcty medzi kultúrnymi spoločnosťami. Prvky jestvujú v súlade s prostredím a historickým ukotvením spoločenstiev a poskytujú im pocit kontinuity a identity. Zároveň podporujú kultúrnu rozmanitosť a tvorivosť.

Prvky zapísané v Reprezentatívnom zozname NKD Slovenska

V Reprezentatívnom zozname NKD Slovenska je zapísané napríklad Spievanie na zore v Hrušove, Výzdoba ženského čilejkárskeho odevu, Volské záprahy na Sihlianskej

KOMÁRŇANSKO

SLEDUJTE NÁS

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18 - 80 ROKOV

od 400€ do 30 000€

www.bestpozicka.sk

ONLINE s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Tvorba webových stránok
- Sociálne siete
- Online marketing
- a iné služby

s REGIONPRESS-om **VYBAVÍTE AJ**

- Inzerciu
- Tlač
- Distribúciu

www.regionpress.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

NOVINKA:

1,5 ROČNÉ ČERVENÉ BROWN NICKY 5€/KUS

PREVZATIE OD 13.3. DO 2.4.2026

OBJEDNÁVKY VOPRED!

CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMEJ ZMESI

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

CENA DOPRAVY: 7,50€

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

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZAKLADE ZMLUVY

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

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

Zľava pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČÍME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH NA KLÚČ

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

- Tatranský profil - ihneď dovozom
- OSB dosky - ihneď dovozom
- Plechy, doplnky - ihneď dovozom
- Škridla, doplnky - ihneď dovozom
- Odkvapové systémy - ihneď dovozom
- Strechy, rekonštrukcia striech - ihneď

Okoč STRECHY

0951 444 444

strecha@strecha.ws

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injeckáž STOP VODA

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

KURZ SBS

V KOMARNE kurz začína

09.03.2026 a 06.04.2026

Volajte: **0905 312 160**

Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz ZADARMO!

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Coborího 9,
NITRA
komarnansko@regionpress.sk**INZERCIA**Veronika Baumajsterová **0910 851 307**
Alena Valašková **0910 455 919**
Ing. Diana Bóriová **0901 796 594**www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (16.450 domácností)Každý týždeň:
Kolárovo, Komárno, Bohatá, HurbanovoVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIĚŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL	
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	LUČEŇSKO-VIK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-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-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Udržujte vlhkosť vzduchu na zdravej úrovni

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) upozorňujú na dôležitosť správnej vlhkosti vzduchu v našej domácnosti. „Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60 %,“ zdôrazňujú.

Pozor na suchý vzduch

Suchý vzduch podľa nich vysušuje sliznice očí, čo môže spôsobiť rezanie, štipanie očí a pocit suchého oka. Dochádza aj k vysušovaniu dýchacích ciest a narušeniu ich prirodzenej vlhkosti. To môže spôsobiť opuch slizníc so zvýšenou produkciou hlienov. „Dôsledkom je zvýšená chorobnosť, opakované zápalové ochorenia spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ, dokonca aj zhoršenie symptómov astmy a alergií. K celkovým prejavom patria únava, bolesti hlavy, hrdla,“ približujú odborníci a dodávajú, že suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, pričom problémom je predovšetkým vo vykurovacom období, kedy sa najmä panelové a podkrovné byty nadmieru prehrievajú.

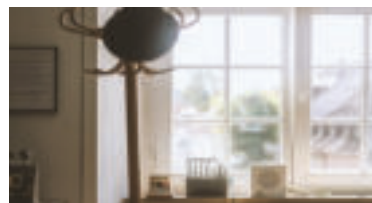
Vysoká vlhkosť vzduchu je riziková

V prípade vlhkého vzduchu platí, že ak sa nevymení za čerstvý, suchší, stúpa riziko, že sa vytvorí plesneň. Rizikovejšie časti domácnosti sú kúpeľňa a kuchyňa, pretože je tam vyššia vlhkosť. „Kondenzácia pary a vlhkosť na povrchoch sú pritom oveľa významnejšie pre rozvoj plesní ako relatívna vlhkosť vzduchu. Treba mať na pamäti,

že varenie, sušenie bielizne či sprchovanie zvyšujú vlhkosť vzduchu,“ objasňujú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú: „Plesne v byte sú závažný problém pre zdravie ľudí, pretože môžu byť zdrojom toxických látok (mykotoxínov). Spóry plesní podporujú vznik a zhoršujú priebeh astmy a alergických ochorení. Niektoré druhy vyvolávajú aj časté zápalové dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky (plesňový zápach), ktoré poškodzujú sliznice dýchacích ciest, spôsobujú podráždenie očí, nosa, dráždia v krku. Priamym kontaktom s plesňami môže dôjsť k ochoreniam kože (ekzémy, plesne). Dlhodobá prítomnosť plesní v priestoroch bytu môže spôsobiť chronickú precitlivosť organizmu.“

Vznikom plesní by sme mali podľa odborníkov predchádzať - a to najmä krátkym a intenzívnym vetraním. Keďže plesne sa objavujú v súvislosti s vlhkým bytom, musí sa v prvom rade odstrániť táto príčina. Potrebné je, aby sme okno otvorili pri všetkých činnostiach, pri ktorých sa tvorí vlhký vzduch.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj Bertsz pixabay

Spúšťajú nový podcast o štúdiu

Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti spúšťa nový podcast Veda na dosah s podtitulom „o štúdiu“, ktorý má pomôcť žiakom, študentom aj rodičom zorientovať sa v možnostiach štúdia vo vedeckých odboroch na Slovensku. Podcast sa zameriava na témy vedy, štúdia a vzdelávania a prináša praktické rady, zrozumiteľné vysvetlenia a odpovede na otázky, ktoré mladí ľudia často riešia.

Cieľom podcastu je pomôcť poslucháčom lepšie sa zorientovať v možnostiach štúdia, najmä STEM odborov, v systéme vzdelávania a v rozhodnutiach, ktoré môžu zásadne ovplyvniť ich ďalšie smerovanie. „Prostredníctvom zaujímavých tém a rozhovorov s hosťami z vedeckej, školskej či podnikateľskej obce chceme poskytnúť mladým ľuďom a ich rodičom praktického sprievodcu, ako, kde a prečo študovať vedecké a technické odbory, kde sa uplatnia ich absolventi a akú pridanú hodnotu majú STEM zručnosti na pracovnom trhu či pre celú spoločnosť,“ uviedla riaditeľka Národného centra pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti Štefánia Bartošová. Podcast môže byť zároveň praktickým sprievodcom aj pre rodičov a zdrojom informácií pre učiteľov.

Podcast Veda na dosah – o štúdiu je súčasťou dlhodobej snahy CVTI SR sprístupňovať informácie o vzdelávaní, vede a štú-

diu modernou formou. Snahou je priniesť viac praktických rád pre žiakov a študentov, ktoré sa týkajú napríklad výberu školy, štúdia a možností študentského pobytu v zahraničí, kariérnych rád, uplatnenia v STEM odboroch orientovaných na vedu, technológiu, matematiku a inžinierstvo.

Nový podcast nadväzuje na vybudovanú značku Veda na dosah, pod ktorou vychádza podcast pre širokú, ale aj odbornú verejnosť, kde sú hosťami vedci, odborníci z rôznych vedeckých oblastí či ocenení študenti. CVTI SR tiež prevádzkuje vedecko-popularizačný portál VEDA NA DOSAH, ktorý prináša aktuálne informácie, rozhovory a zaujímavosti zo sveta vedy a výskumu.

Nový podcast bude možné si vypočuť na webovej stránke vedanadosah.sk

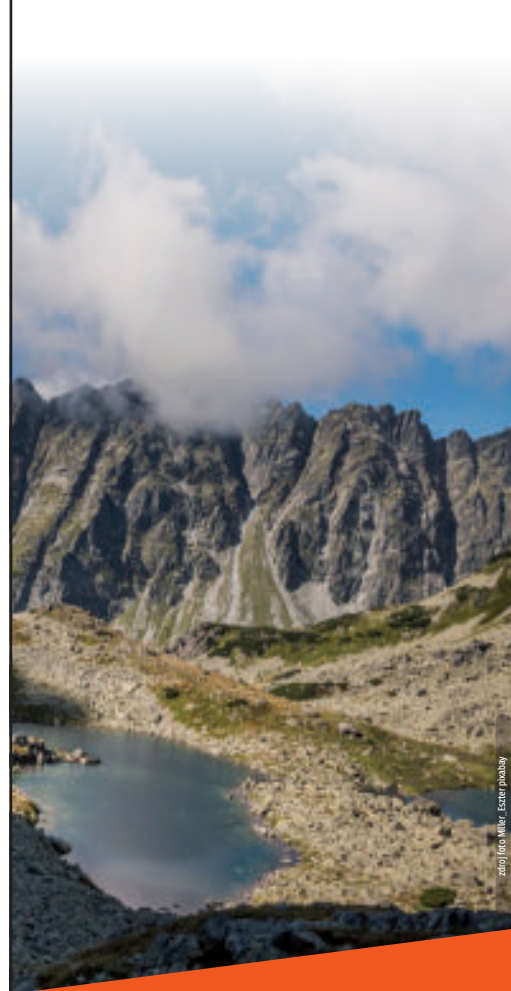
» ren



zdroj foto CVTI SR

Čujte.sk

Aplikácia Horskej záchrannej služby s novinkami



zd. foto Miller, Ester pixabay

www.cujte.sk





Stabilná práca s úsmevom? Pod' do Haleon!

Sme svetovo uznávaná spoločnosť v oblasti spotrebiteľskej zdravotnej starostlivosti s inovatívnym záväzkom v Leviciach.

Príspevok
na presťahovanie
3 500 €



Pridaj sa do nášho tímu a získaj:

Istotu dlhodobej práce

Pomoc pri hľadaní ubytovania

Atraktívnu mzdu a bonusy

Štedrý balík s viac ako 20 benefitmi

Skvelý tím, ktorý ťa vždy podporí

Zisti o možnostiach práce u nás viac:
haleon-levice.sk



Naše kľúčové značky:

SENSODYNE



parodontax

Hrajte až o

300 000 €

so žrebom Radosť z víťazstva



Nevyhrali ste?
**Zaregistruje nevýherný
 žreb do predĺženia na
 tipos.sk a hrajte o výlet
 do Montrealu!**

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

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.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

Slovákov zasiahla vlna výhier: Za 4 dni padlo 100 000 € až 3x!

Začiatok februára bol mimoriadne úspešný pre hráčov číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ. Hlavná výhra vo výške 100 000 eur padla hneď trikrát, a to v troch rôznych dňoch a v troch rôznych krajoch Slovenska. Šťastie sa postupne usmialo na hráčov z Trenčianskeho, Košického a Bratislavského kraja. Hráč z Košického kraja dokonca vyhral aj napriek tomu, že správne neuhádol ani jedno číslo. Ako je to možné? Podme sa detailnejšie pozrieť na jednotlivé výhry a nových úspešných výhercov tejto lotérie.

Na začiatku februára sa s výhrami doslova roztrhlo vrece. Takáto séria vysokých výhier v krátkom časovom úseku len potvrdzuje, že lotéria VŠETKO ALEBO NIČ dokáže prinášať veľké radosti prakticky každý deň. V priebehu štyroch dní totiž padla hlavná výhra vo výške 100 000 eur až trikrát – vo štvrtok 5. 2., v piatok 6. 2., aj v nedeľu 8. 2. Každý z výhercov pritom zvolil inú hernú stratégiu, no všetkých spojil rovnaký výsledok – maximálna výhra.

Prvá stotisícová výhra putovala vo štvrtok 5. 2. 2026 do Trenčianskeho kraja. Hráč sa rozhodol stavať na vlastné čísla, vyplnil tri hracie polia a zvolil si jeden ťah. Za svoj tiket zaplatil 4,50 eura. Jeho kombinácia sa ukázala ako mimoriadne presná – podarilo sa mu uhádnuť všetkých 11 vyžrebovaných čísel, čím získal hlavnú výhru 100 000 eur. Pre mnohých hráčov je práve stávka na vlastné čísla symbolom dôvery v intuíciu a osobné šťastie, ktoré v tomto prípade vyšlo na sto percent. Rovnakú radosť zažil už o deň neskôr 6. 2. 2025 aj piatkový výherca z Košického kraja. Ten sa rozhodol pre odlišný prístup a vsadil na náhodný výber čísel. Rovnako ako štvrtkový výherca

vyplnil tri stĺpce na jeden ťah v hodnote 4,50 eura. Aj v tomto prípade sa ukázalo, že aj náhoda má v lotérii svoje miesto. Hráč síce neuhádol ani jedno číslo, no aj tak bol úspešný. Vo VŠETKO ALEBO NIČ totiž získate hlavnú výhru aj v prípade, že nič neuhádnete.

Tretia veľká výhra padla v nedeľu 8. 2. 2026 v Bratislavskom kraji. Tento hráč zvolil číselnú kombináciu vlastných čísel, vyplnil jeden stĺpec a rozhodol sa pre stávku na 12 žrebovaní vopred. Za tiket zaplatil 18 eur. Práve v jednom z predplatených žrebovaní sa mu podarilo uhádnuť všetky vyžrebované čísla, čo mu zabezpečilo maximálnu možnú výhru 100 000 eur. Tento príklad opäť potvrdzuje, že aj dlhodobejšie hranie a predplatené žrebovania môžu viesť k veľkému úspechu.



Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ je založená na jednoduchom a prehľadnom princípe. Úlohou hráčov je vybrať si 11 čísel z číselného radu od 1 po 22. Tí, ktorí uhádnu všetkých 11 vyžrebovaných

čísel, môžu získať hlavnú výhru vo výške až 100 000 eur. Rovnakú výhru však majú šancu získať aj hráči, ktorí netrafia ani jedno číslo – ide o výhru v 8. poradí. Práve tento unikátny princíp robí z hry VŠETKO ALEBO NIČ výnimočnú a medzi hráčmi mimoriadne obľúbenú. Žrebovanie sa uskutočňuje spravidla každý deň o 18:00, vďaka čomu máte stále novú šancu na výhru. Šťastie čaká možno aj na vás. Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOSU po celom Slovensku – na poštách, v trafikách či na vybraných čerpacích staniách. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky www.tipos.sk alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Ak ešte nehráte online a zaregistrujete sa teraz na www.tipos.sk, získate bonus až do výšky 20 €, ktorý môžete použiť na svoje prvé stávky. Registrovať sa môžete aj cez tento QR kód:



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice

Mrkva je chutná zelenina plná živín

V detstve nám hovorili, že ak budeme jesť veľa mrkvy, budeme mať silný zrak. Táto koreňová zelenina, ktorá je u nás dostupná počas celého roka, má však oveľa viac priaznivých účinkov na naše zdravie a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, mala by byť pevnou súčasťou nášho jedálnička. Jej výhodou je, že si ju môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Mrkva je podľa odborníkov veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín. Obsahuje minerálne látky, napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. No a pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje

benefity tejto zdravej zeleniny a dodáva, že žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva MUDr. Šranková.

PESTOVANIE

Mrkvu vysievame priamo na záhony, zvyčajne na jar, približne v marci až apríli.

Ako na to:

- Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

- Potom ako mrkva vyklíči a rastlinky podrastú, môžete ich vytriediť či povytáhať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 5 až 7 cm. Záhon nezapudnite zavlažovať.



Mrkvu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto klimkin pixabay

stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Náš tip:

MRKVOVÁ NÁTIERKA S OVSEŇMI VLOČKAMI

Suroviny:

150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nahrubo postrúhame.
- Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.
- Do misky vložíme syr a vymiešame

ček cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škorica mletá

Krém: 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškového trstinového cukru

Na ozdobenie: posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne - výber je na vás, podľa vašej chuti

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame najemno.
- V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme vopred pridali prášok do pečiva.
- Cesto vylejeme na plech, ktorý sme vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút - podľa rúry.
- Kým sa koláč pečie, pripravíme krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémo-



Mrkvoová šťava je plná vitamínov.

zdroj foto Couleur pixabay

MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a dodáva, že mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. „Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opalovanie,“ vyratáva odborníčka ďalšie

Vedeli ste, že ...

...niektorí záhradkári vysievajú mrkvu už na jeseň? Mrkva potom na jar skôr vyklíči. V takomto prípade by mali ísť semiačka do zeme koncom novembra, kým pôda ešte nie je zamrznutá.

ZBER A SKLADOVANIE

- Skoré odrody mrkvy zberáme približne 2 až 3 mesiace po výseve. Zber u neskorých kultivarov vykonávame od septembra do októbra. Mrkvu by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke: „Mrkvoová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa,“ radia.

- Neskoré odrody mrkvy sú vhodné aj na dlhodobé skladovanie. Po vyťahnutí zeleniny z pôdy, odstránime vňať a korene očistíme od hliny. Následne pozbiaranú zeleninu rozložíme a necháme chvíľu preschnúť na dobre vetranom, chladnom a suchom mieste. Potom ju preložíme do debien, môžeme zasypať pieskom a skladujeme v tmavej pivnici s možnosťou vetrania. Piesok treba počas skladovania občas mierne zvlhčiť.

POUŽITIE

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom



Mrkva je súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto anestiev pixabay

ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami opečenými na suchej panvici.

MRKVOVÁ HRNČEKOVÁ TORTA ČI KOLÁČ

Suroviny:

Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrn-

vý smotanový syr s práškovým cukrom.

- Upečený mrkvoový koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechmi, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.



Upečte si netradičnú mrkvoovú tortu.

zdroj foto cakerawan pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred DO

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

68-001

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

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

REGION
PRESS



KONTAKTUJTE NÁS:

VERONIKA BAUMAJSTEROVÁ
+421 910 851 307

ALENA VALAŠEKOVÁ
+421 910 455 919

DIANA BÓRIOVÁ
+421 901 796 594

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



IAM akadyemy

Ševčenkova 23,
851 01 Bratislava
Tel.: 0914 105 644

- 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

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž,
bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do
13.03.2026 a nie je platná s inými
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
K INOVÁCIA**

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 €
GOLIAŠ	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

**OBYTNÉ KONTAJNERY
a UNIMOBUNKY** **SKLADOM**



- ✓ Záhradný domček
- ✓ Mobilná kancelária
- ✓ Sklad / Dielňa
- ✓ Sanitárny modul
- ✓ Predajný stánok

Ceny už 2 599 €

Počet kusov za akčiovú cenu je obmedzený

- Pevná ocelová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

**DOPRAVA
ZADARMO**
po celom Slovensku
v demonte

0949 444 033

www.virivkyonline.sk

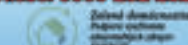
PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alibor 0900 131 131



DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*všetky poplatky 10€

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhle a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

