

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLY



Téma týždňa
v tomto čísle

Odklad daňového priznania

Už o pár týždňov budeme podávať daňové priznania k dani z príjmov. Ak to nestíhate, môžete si ho odložiť. Podanie daňového priznania k dani z príjmov si môže daňovník odložiť z rôznych dôvodov. Finančná správa upozorňuje, že odklad je možné vyba- víť dvomi spôsobmi: oznámením alebo žiadosťou, pričom každý z nich sa pou- žíva v iných situáciách.

„Daňovník si môže podanie daňového priznania k dani z príjmov odložiť naprí- klad pre nedostatok času na spracovanie podkladov či z dôvodu poberania príjmov zo zahraničia,“ objasňuje Finančná sprá- va a uvádza, že Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania je najčastejší a najjednoduchší spôsob odkladu a podáva sa na predpísanom tlačive jednotnom pre fyzické aj právnic- ké osoby. Nie je potrebné uvádzať dôvod odkladu a správca dane ho neschvaľuje. Nezabudnite však, že musí byť podané najneskôr do 31. marca 2026. „Daňovník si môže zvoliť nový termín – najčastejšie o 3 mesiace, teda do 30. júna 2026 alebo o 6 mesiacov, ak má príjmy zo zahraničia, takže do 30. septembra 2026,“ približuje Finančná správa a dodáva, že daňovníci s príjmami zo zahraničia musia tieto príj- my v odloženom priznaní skutočne uviesť. Ak tak neurobia, správca dane uloží poku- tu za oneskorené podanie. Rovnako treba pripomenúť, že v odloženom termíne je zároveň daň aj splatná.

Možnosti doručenia

Po vyplnení oznámenia má daňovník tri možnosti doručenia, a to elektronicky, poštou alebo osobne. Elektronicky musia povinne komunikovať fyzické osoby s príjmami z podnikania a právnické osoby. Elektronická povinnosť neplatí pre fyzické osoby bez príjmov z podnikania napríklad zamestnanci, študenti a dô- chodcovia. Tí môžu podať oznámenie aj papierovo - poštou či osobne v podateľni na ktoromkoľvek daňovom úrade na Slo- vensku.

Žiadosť – pre konkurz, likvidáciu a dedičov

Žiadosť o predĺženie lehoty na po- danie daňového priznania sa používa v špecifických prípadoch, keď je daňovník v konkurznom konaní, v likvidácii alebo daňové priznanie podáva dedič za zomr- lého daňovníka. Žiadosť schvaľuje správ- ca dane a stanovuje nový termín podania. Žiadosť musí byť podaná najneskôr 15 dní pred uplynutím riadnej lehoty. Neexistuje predpísané tlačivo, daňovník si ju vyhoto- vuje sám.

» ren



zdroj foto Aymanejed pixabay

Pripravte sa na novú sezónu!

Navštívte Záhradkárské potreby BraDu

- ☑ Najširšia ponuka certifikovaných zemiakov, osív, substrátov a jarných hnojív.

Získajte zdravú úrodu s našimi produktmi.

Nám. sv. Anny 16, Trenčín

Vlastné parkovisko pred obchodom.

0952 010 488

* pri predložení
tohto inzerátu

10% zľava

do 10.3.2026*



**VÝKUP
KOŽÍ**
a PREDAJ KRMÍV
**PREDAJ
MLÁDKO
DOMINANT**
od 2.3.2026

Viac info **str. 5**

Euro Kamenárstvo s.r.o
0908 190 831
Saratovská 2373,
Trenčín-Juh (oproti cintorínu)

AKCIA na MAREC - POMNÍK ZDARMA
*pri kompletnej objednávke

montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu
DOPRAVA ZDARMA PO CELOM SLOVENSKU

Prijmeme na TPP alebo živnosť VEDÚCI SEKcie IBO LESY



Mzda: od 2 000 do 3 000,- eur

Náplň práce a zodpovednosť: hľadáme zodpovedného človeka, do vedúcej funkcie na riadenie lesnickej prevádzky. Organizovanie a realizácia lesných ťažieb, manipulácie, nakládky a logistiky odvozu dreva, výkup a predaj dreva a poľovníctva. Pôsobiť bude v rodinnej zabehnutej firme IBO s viac ako 35-ročnou tradíciou.

Pracovná doba: od 6:30 do 16:30

Vodičský preukaz: A,B,T



Žiadosť a životopis posielajte
iba e-mailom na zamestnanie@ibo.sk

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
☎ 0950 713 550

INZERCIA

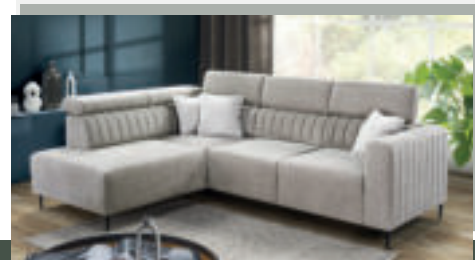
0905 719 148

DOM NÁBYTKU LEA ILAVA

ul. Ružová (pri kostole)

Široký výber
matracov a postelí.

Výpredaj sedacích
súprav a obývacích
stien.



☎ 0915 972 918

PARKOVISKO VEDĽA PREDAJNE ZDARMA

PONDELOK – PIATOK: 8,30 – 17,00 HOD.

SOBOTA: 8,00 – 11,00 HOD.

Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník
TRENČIANSKO
 DUBNICKO-ILAVSKO
 EV 6224/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník III, rok 2026
 Redakcia: Bratislavská 31
TRENČÍN - Zlatovce
 trenciansko@regionpress.sk
INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (60 750 domácností)

pápmý týždeň: Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tuňežce, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mláčce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

nepápmý týždeň: Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Zarietie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Klúčové, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mláčce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bierovce, Zamarovce

Vydavateľ 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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANJSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TD	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TR	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-VK-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-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-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	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Slovenská príroda hľadá svoj najlepší záber

WWF Slovensko vyhlasuje celoslovenskú fotosúťaž Príroda cez objektiv a pozýva verejnosť zachytiť krásu a rozmanitosť slovenskej krajiny - od drobných detailov rastlín a živočíchov až po pôsobivé panorámy hôr, lesov či mokradí. Súťaž potrvá do 30. apríla 2026 a jej cieľom je priblížiť verejnosti význam európskej sústavy chránených území Natura 2000 a ukázať, že jej hodnoty sa ukrývajú priamo okolo nás.

Sústava Natura 2000 chráni najvzácnejšie územia, druhy rastlín a živočíchov v Európe. Verejnosť si však často neuvedomuje, že množstvo týchto miest sa nachádza aj na Slovensku. Fotosúťaž však nevyžaduje fotografovať výlučne tieto lokality ani presne poznať jednotlivé druhy. Naopak, chce motivovať ľudí všimnúť si hodnotu prírody ako takej. „Fotografia má jedinečnú schopnosť zastaviť okamih a dať mu význam. Práve preto veríme, že pohľad amatérskych fotografov môže verejnosti pomôcť lepšie pochopiť, prečo je ochrana prírody a biodiverzity taká dôležitá,“ uvádza riaditeľka WWF Slovensko Miroslava Plassmann.

Do súťaže sa môžu zapojiť osoby staršie ako 18 rokov, pričom každý účastník môže prihlásiť maximálne tri autorské fotografie zachytávajúce prírodu na území Slovenskej republiky. Súťaží sa v dvoch kategóriách: Amatérskym objektivom pre neprofesionálnych fotografov a Mladá vízia pre študentov fotografie vo veku 18 – 26 rokov.

O víťazných fotografiách rozhodne odborná komisia zložená z rešpektovaných osobností fotografie a ochrany prírody. Medzi nimi je aj renomovaný ekológ a amatérsky fotograf Dobromil Galvánec zo Slovenskej akadémie vied, ktorý zdôrazňuje: „Silná fotografia nevzniká len správnou expozíciou, ale najmä citom pre okamih a rešpektom k tomu, čo stojí pred objektívom. Teším sa na fotografie, ktoré dokážu ukázať krásu aj krehkosť našej krajiny a pripomenúť, prečo má jej ochrana zmysel.“

Hlavnou cenou je jedinečný terénny výjazd a monitoring veľkých šeliem s odborníkmi z WWF Slovensko. Víťazi tiež získajú ďalšie hodnotné vecné ceny, pričom výherné fotografie budú súčasťou mobilnej výstavy. Výsledky budú vyhlásené 21. mája 2026 pri príležitosti Svetového dňa Natura 2000.

Podrobné podmienky súťaže a prihlasovací formulár sú dostupné na web stránke Príroda pre všetkých.



zdroj foto BooPhotographer pixabay

Kamenárstvo 0902 118 250
 www.tna.sk
 Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK

VÝRAZNÉ ZIMNÉ ZĽAVY
 KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

SERVIS 30 rokov
Okná a dvere
 Dodávka a montáž
LUNA 1
 luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk

ČISTENIE KANALIZÁCIE
 VRANÁK - 0903 457 792

ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, STRECHY, OPRÁVY KOMÍNOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OBKLADY, POTERY, MAĽOVKY, OMIETKY, IZOLÁCIE DOMOV, OPLTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN
 0902 266 147

Zateká Vám strecha? Spôľahnite 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 €/m²
 Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**
STRECHAFER, s.r.o.
 Božik Peter
 0948 606 860

LEXAN
 komôrkové polykarbonáty • plné platne od 2 do 10 mm • rezanie na mieru
10mm číry už od 13,30/m² s DPH
 Možný dovoz k Vám domov. **MONTÁŽ**
 Objednávajte aj mailom **info@virgoplast.sk**
 tel. **0915 750 934** **www.virgoplast.sk**
 areál PH Konzulta • Zlatovská 27, Trenčín

NEVYHADZUJTE KNIHY DARUJTE ICH NÁM
 0907 701 786

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
 REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
 SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
 OBHĽADKA KOMÍNOV **ZDARMA**
 0948 012 507 • www.profikominy.sk

Ľapákovci
 Nová Dubnica
 Kino Panorex
 19.3.2026

MAMA UMRELA DVAKRÁT
 Dolná Súča
 Dom kultúry
 14.5.2026
 Čierna komédia o delení dedičstva

Pravda
 Trenčín
 Kino Hviezda
 26.3.2026
— DIVADLO —
13. OPONA
 Lístky nájdete na **www.ticketportal.sk**

čujte.sk
 Udržujte vlhkosť vzduchu na zdravej úrovni
www.cujte.sk



Sa oplatí.



-48%

500 g

1.69
3.29

Biele hrozno bezjadierkové
500 g balenie
(1 kg = 3,38)

Kaleráb kus



-37%

0.49
0.79

Bravčová krkovička
cena za 1 kg
v celku bez kostí



-30%

3.49
4.99

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg



-33%

4.99
7.49

od pondelka 2. 3. do 8. 3.

CENOVÝ
LÍDER*

NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1



250 g

Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

2 + 1
ZADARMO



1.69*
2.53**
Rajo maslo
(1 kg = 6,76)

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,69 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusu = 2,53 €
Cena za 1 liter = 5,08 €



1 kus iba
0.19 €

-25%

5.69
7.59
Čerstvé vajcia
30 kusov, (1 kus = 0,19)

XXL
TÝŽDEŇ

2,25 l

Kofola
Originál/
Citrón
+ záloh za
obal 0,15 €
(1 l = 0,66)



UŠETRITE!
-34%

1.49

*Cena k odporúčanej
bežnej maloobchodnej
predávanej cene výrobcu.



100
praní



1 pranie
iba 0.16 €

Persil
Tekutý prací gél
rôzne druhy
v ponuke aj
Persil Prací prášok
90 praní za 15,99 €

UŠETRITE!
-64%

15.99

*Cena k odporúčanej bežnej
maloobchodnej predávanej cene
výrobcu.

Silvercrest
Vákuovačka
kus

SILVERCREST

UŠETRITE!
-20%

19.99

*Za poradenstvo a záloh 14,99 € vrátane
DZ 3. 2025 na 14,99 €



aj online

*Pravidlože to súvisť agentúry NMS Market Research, Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru + letáku platí od 2. 3. do 8. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Podvodníci zasielajú falošné žiadosti alebo potvrdenia Pozor na podvodné SMS a falošné výzvy

Finančná správa upozorňuje verejnosť na sofistikované podvodné aktivity, ktoré sa v týchto dňoch šíria prostredníctvom SMS správ, e-mailov a falošných dokumentov. Neznáme osoby sa v nich vydávajú za finančnú správu, Slovenský daňový úrad či dokonca medzinárodné organizácie a vyzývajú na úhradu údajného nedoplatku na DPH alebo inej daňovej povinnosti.

Finančná správa uvádza, že podvodníci zasielajú falošné žiadosti o úhradu daňového dlhu alebo potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov, neraz aj s hlavičkami zahraničných inštitúcií, ako napríklad INTERPOL alebo AFRIPOL. Aby pôsobili dôveryhodne, uvádzajú tiež konkrétne identifikačné údaje subjektu, teda názov firmy, IČO, meno zodpovednej osoby a telefónne číslo. V niektorých prípadoch zasielajú aj falošné potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov alebo žiadajú úhradu poplatkov za reaktíváciu prevodu, kolký či údajnú daňovú povinnosť v krátkej lehote - napríklad do 24 hodín, pričom sa vyhrážajú zablokovaním bankového účtu alebo platobnej karty. „Apelujeme na občanov aj podnikateľov, aby boli obozretní a každú výzvu na úhradu si vždy overili prostredníctvom oficiálnych komunikačných kanálov. Finančná správa nikdy ne-

žiada úhradu daní cez SMS ani sa nevyhráža zablokovaním účtu,“ upozorňuje Daniel Kováč, hovorca finančnej správy.

Hlavné znaky prebiehajúceho podvodu:

• **Časový nátlak a vyhružky:**

Útočníci vyžadujú úhradu v lehote 24 hodín, inak hrozia zablokovaním bankového účtu a platobnej karty.

• **Neoficiálna komunikácia:**

Používajú verejné bezplatné e-mailové schránky napríklad slovenskadanova-sluzba@gmail.com).

• **Falošná terminológia:**

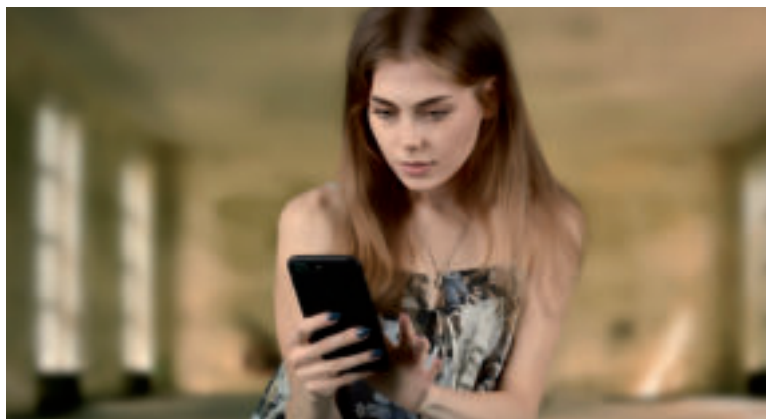
Žiadajú úhradu za „reaktíváciu prevodu“ či „primárny nákup kolkov“, čo sú fiktívne poplatky, ktoré finančná správa nikdy nevyžaduje.

• **Zneužitie firemných údajov:**

Podvodníci využívajú logá, IČO a mená reálnych zamestnancov, aby v SMS správach a e-mailoch pôsobili dôveryhodne.

Pozor!

„Oficiálna komunikácia s daňovými subjektmi prebieha výlučne prostredníctvom portálu finančnej správy, osobnej internetovej zóny (OIZ), eSlužieb alebo cez Ústredný portál verejnej správy (Slovensko.sk).



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

Ak daňový subjekt eviduje nedoplatok, je o tejto skutočnosti informovaný zákonným spôsobom prostredníctvom oficiálnych kanálov,“ zdôrazňuje Finančná správa.

Ako postupovať, ak dostanete podozrivú správu:

- Na správu nereagujte a v žiadnom prípade neposielajte finančné prostriedky na uvedené účty.
- Neklikajte na odkazy a neposkytujte svoje osobné ani bankové údaje.
- Overtte si pravosť informácie prihlásením do svojej osobnej oficiálnej schránky

na portáli finančnej správy alebo Slovensko.sk.

• V prípade podozrenia na podvod kontaktujte políciu na čísle 158 alebo call centrum finančnej správy na čísle **048/4317 222**.

„Prevenia a dôsledné overovanie informácií predstavujú najúčinnnejšiu ochranu pred podvodníkmi,“ pripomína Finančná správa a odporúča informovať o týchto praktikách aj blízkych, kolegov či seniorov, ktorí môžu byť voči podobným podvodom zraniteľnejší.

» ren

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoľahlivý 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 rubrik:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 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 „TN“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Celom rozšírenia zbierky kúpim starú motorku značky ?z jawa typ 125 175 250 350 stareho pioniera simsona moped stadion babetu aj pokazene dlho odstaveno prípadne diely som zberateľ platím ihneď tel. 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zvaracku k 200,ks250,ks350, triodyn 094938c

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

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

LEGENDY OŽIVAJÚ
Kávoholik - pražiareň kávy prináša

muzikál
Alžbeta
BÁTHORY

I. Blahút · S. Palúch · S. Hudec B. · M. Rovňák
M. MAJESKÝ, S. SOLDAN, K. IVANKOVÁ, T. PALONDER, P. MAKRAŇSKÝ,...

TRENČÍN | 17. 4. 2026
19:00 ODA
Hviezdoslavovo nám.

Predpredaj vstupeniiek: KIV Trenčín, v sieti **ticketportal** | PGG

MUZIKÁL
Svetové hity
BEE GEES
HORÚČKA SOBOTŇAJŠEJ NOCI
EXKLUZÍVNE 1. KRÁT NA SLOVENSKU!

TRENČÍN 20. 9. 2026 | 19:00 hod.
ODA, Hviezdoslavovo nám.

Predpredaj vstupeniiek: KIC Trenčín, v sieti **ticketportal** | PGG

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
NA LEPSIAPRACA.SK**

Blíži sa bežkárska 24-hodinovka

Na unikátnom okruhu priamo v centre mesta, v Areáli zimných športov na plážovom kúpalisku v Banskej Bystrici sa uskutoční jedinečné športové podujatie – bežkárska dvadsaťštyrihodinovka. Trať v celkovej dĺžke 950 metrov s miernym prevýšením a nočným osvetlením je vhodná nielen pre výkonnostných športovcov, ale aj pre začiatočníkov či rekreačných bežkárov. Podujatie s príznačným názvom BEŽKY 24 sa bude konať prvý marcový piatok a v sobotu - 6. až 7. marec a sľubuje nezabudnuteľných 24 hodín pohybu a skvelej atmosféry.

BEŽKY 24 je podujatie aké na Slovensku nemá obdoby a trafené je pre širokú verejnosť. Upravená trať umožňuje využitie oboch základných bežkárskech techník – klasickú i "korčuľovanie". Podujatie sa začne v piatok 6. marca o 10.00 hod. Prvými štartujúcimi budú žiaci z banskobystrických základných škôl. Po nich prídu na rad študenti zo stredných škôl i z banskobystrickej Univerzity Mateja Bela, členovia športových klubov a široká verejnosť. „Hlavným cieľom podujatia BEŽKY 24 je zapojiť do pohybu čo najväčší počet Banskobystričaniek, Banskobystričanov a návštevníkov zo širokého okolia bez ohľadu na vek, skúsenosti či výkonnosť. Počas celej dvadsaťštyrihodinovky sa účastníkom nemeria čas ani nezaznamenáva počet absolvovaných kôl. Podstatné je prísť, zapojiť sa a vychutnať si radosť z pohybu,“ hovorí primátor Ján Nosko.

S cieľom optimálne regulovať počet účastníkov, je na webovej stránke ZAARES-u k dispozícii online rezervačný systém <https://zaaresbb.sk/> alebo priamo na webe <https://www.bezky24.sk/>. Registrácia však nie je povinná.

„Uvítame záujem účastníkov, ktorí si trífnu absolvovať BEŽKY 24 v nočných hodinách. Aj počas noci bude areál a bežkársky okruh plne osvetlený. Pre motoristov bude vyhradené bezplatné parkovanie pred vstupom do areálu plážového kúpaliska. Všetkých pozývame, aby sa zúčastnili na prvej bežkárskej dvadsaťštyrihodinovke na Slovensku,“ hovorí Peter Gogola z organizačného tímu BEŽKY 24.

Súčasťou podujatia bude aj sprievodný program pre malých i veľkých. Každý účastník si ako odmenu odnesie štartovné číslo, športový vak, diplom, pohár teplého čaju a predovšetkým pocit spolupatričnosti k výnimočnému podujatiu, ktoré sme na Slovensku ešte nezaznamenali.

» **ren**

zdroj foto Mesto Banská Bystrica

KROKODIL
Predaj hydiny na ďalší chov

Senica
Čáčovská cesta 5315/125
0907 144 225, milanzhurin@gmail.com
facebook.com/KrokodilČáčov

www.hydina.eu

Vozíme na adresu zákazníkov
mládky pred znáškou • húsatá • káčatá
• mulardény • moriakov • brojlerové perličky • japonské prepelice

Predávame aj krmné zmesi Versele Laga.

LEPŠIA PRÁCA SK

HĽADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE
0905 719 148

INZERCIA
0905 719 148

FARMA U FLASKOV
MLÁDKY DOMINANT
Vek OD 14 týždňov
(rozvoz od 1. marcového týždňa)
Cena od 8,20 eur za 1ks
od 10ks doprava zdarma
0915 988 336
www.uflaskov.sk

Výročia a udalosti

11. marca 1985
Michail Gorbačov sa stal **sovietskym lídrom**

12. marca 1975
v Prahe bola **popravená posledná žena** na území Česko-Slovenska **Olga Hepnarová**

VÝKUP KOŽÍ a **PREDAJ KRMÍV**

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk

0,50 € za kus

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

vždy v SOBOTU v týchto termínoch:
7.3., 28.3., 18.4., 9.5., 30.5., 20.6., 11.7., 22.8. 2026

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
12.3., 2.4., 23.4., 14.5., 4.6., 25.6., 16.7., 27.8. 2026

vždy v STREDU v týchto termínoch:
4.3., 25.3., 15.4., 6.5., 27.5., 17.6., 8.7., 19.8. 2026

Kubrá-kostol 9,00 hod.	Trenč. Stankovce. 12,20 hod.	Praznov-KD 12,45 hod.
Opatová n/V-Coop 9,15 hod.	Selec 12,40 hod.	Pov. Podhradie-KD. 13,05 hod.
Dobrá-Detské ihrisko 9,30 hod.	Bierovce 13,00 hod.	Jasenia 13,20 hod.
Trenč. Teplá-Očná. opt. 9,45 hod.	Drietoma-Lekáreň. 13,15 hod.	Stupné 13,30 hod.
Omšenie 10,10 hod.	Kostolná-Záriečie 13,30 hod.	Brvnište-Coop. 13,40 hod.
Neporadza 10,40 hod.	Chocholná-Velčice. 13,45 hod.	Hvozdnica 14,00 hod.
Tr. Mitice (kyselka) 10,55 hod.	A. Kochanovce 14,00 hod.	Štiavnik 14,15 hod.
Trenč. Jastrabie. 11,10 hod.	Melčice-Lieskové. 14,15 hod.	Bytča-tržnica 14,35 hod.
Mních. Lehota 11,30 hod.	Ivanovce-Has. Zbroj. 14,30 hod.	Petrovice 14,50 hod.
Soblahov (pošta). 11,45 hod.	Štvrtok n/Váhom 14,45 hod.	Kolárovice 15,05 hod.
Tr. Turná-st. pošta 12,05 hod.		Hliník n/W-H. zbroj. 15,25 hod.
		Kotešová 15,30 hod.
		Dihé Pole 15,50 hod.
		Podmanín-KD 12,30 hod.

Streženice 9,00 hod. **Horné Srnie-tržnica 11,55 hod.**
Ledn. Rovne-Nám. Slo. 9,15 hod. **Nemšová-kostol 12,15 hod.**
Dulov 9,30 hod. **Euborča-KD 12,30 hod.**
Pruské 9,45 hod. **Kľúčové-hasiči 12,45 hod.**
Ilava-Lidl 10,00 hod. **Skalka n/V-COOP 13,00 hod.**
Bohunice 10,20 hod. **Dolná Súča 13,20 hod.**
Sedmerovec 10,35 hod. **Horná Súča-COOP 13,35 hod.**
Slávnica 10,50 hod. **Zamarovce 14,00 hod.**
Kameničany. 11,05 hod. **Zlatovce-KD 14,15 hod.**
Bolešov 11,20 hod. **Záblatie-pošta 14,30 hod.**
Borčice 11,35 hod.

>> Auto bude stať na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<
0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

EURO JACKPOT



HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

Od výhry v Eurojackpote
ťa možno delí len jediná
SMS! Podaj si ešte dnes
a vyskúšaj svoje šťastie.

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

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

Predstavte si, že sa váš mobilný telefón premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.

Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v herni sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či obľúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.



Pohodlie bez kompromisov

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vašim tipom, napíšte text „LOTO X X X X X X“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vašim telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokujete odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

SMS žreby: Hry pre nedečkavých

Ak nepatríte k trpezlivým hráčom, ktorí čakajú na žrebovanie, SMS žreby sú pre vás to pravé. Je to digitálna obdoba klasických stieracích žrebov, no bez potreby hľadať mincu na zoškrabanie vrstvy. Pošlete správu s kľúčovým slovom bez diakritiky (napríklad BANA pre žreb Zlatá baňa) na číslo 3333 a obratom dostanete správu, ktorá odhalí, či ste

vyhrali. Je to rýchle, interaktívne a mimoriadne pohodlné. Výhry sa pripisujú do vášho hráčskeho SMS konta a následne vyplácajú na váš bankový účet, ak máte registrovaný IBAN. Radosť z výhry môžete pocítiť už po pár sekundách.

Výhry na účet: Prevod po overení tipu

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užít svoje peniaze bez návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom VYHRA na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „VYHRA“ po každom žrebovaní.

Bezpečnosť a m-platba

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí sahnúť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

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

Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom **LOTO S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M – 2 náhodné tipy + JOKER	2,5 €
LOTO L – 5 náhodné tipy + JOKER	5,5 €
LOTO XL – 10 náhodných tipov + JOKER	10,5 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 miliónárov!



Pošli SMS s textom **EJ S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M – 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L – 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL – 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!



Pošli SMS s textom **VAN S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M – 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
VAN L – 5 náhodné tipy + JOKER	9 €
VAN XL – 10 náhodných tipov + JOKER	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vyhraj 100 000 € aj keď neuhádneš nič!

ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Vstúp do sveta SMS tipovania

www.tipos.sk/smistip



Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života

Ako zvládnuť osamelosť

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Deň osamelých. „Prináša nám to príležitosť zvýšiť povedomie o problematike osamelosti a jej vplyve na duševné zdravie,“ uviedol v tejto súvislosti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). Tiež pripomenul, že osamelosť sa môže týkať kohokoľvek, bez ohľadu na vek či životnú situáciu.

Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života. „Môže byť spôsobená rôznymi faktormi: stratou blízkej osoby, nedostatkom sociálnych kontaktov, životnými zmenami, ako je odsťahovanie sa do iného mesta, krajiny či chronické ochorenie. Osamelosť môže negatívne ovplyvniť nielen duševné, ale aj fyzické zdravie,“ objasňujú odborníci a vysvetľujú, ako môže osamelosť vplývať na zdravie:

- chronická osamelosť môže byť spojená s nárastom hladiny stresových hormónov, konkrétne hormónu kortizolu
- spôsobiť zníženie kvality spánku či zvýšiť riziko rozvoja depresie
- zvýšiť riziko rozvoja niektorých chronických ochorení: osamelosť môže byť spojená s rizikom vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Príčinou môže byť chronický stres, ktorý môže mať negatívny vplyv na zdravie srdca a ciev, prípadne môže

osamelosť viesť k zhoršeniu zdravých návykov, ako je napríklad nezdravá strava, fajčenie, nedostatok pohybu, ktoré sú rizikovými faktormi pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Odporúčania odborníkov, ktoré môžu pomôcť zvládnuť osamelosť

Komunikujte s rodinou a priateľmi - Niekedy pomôže prítomnosť niekoho o koho sa môžete „oprieť“. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete, o tom, ako sa cítite. Hovoriť o svojich pocitoch sa môže zdať sľučujúce, ale môže vám pomôcť uvedomiť si, že nie ste sami.

Naplánujte si na každý deň aktivitu, na ktorú sa budete tešiť - môže to byť: prechádzka, turistika, bicyklovanie, plávanie, čítanie knihy, maľovanie, kurz cvičenia, tanca, písanie denníka, a podobne.

Trávte viac času v prírode - Trávte čas mimo vášho domova. Pobyt v prírode upokojuje a prechádzky v prírode (mestskom parku) môžu zvýšiť pocit pohody a zlepšiť náladu.

Zostaňte v kontakte s inými ľuďmi - Zostaňte v kontakte s ľuďmi, ktorým môžete dôverovať, a ktorých môžete požiadať

o pomoc. Nezabudnite, že psychická pohoda a duševné zdravie nesúvisí s počtom priateľov, ktorých máme, ale s kvalitou vzťahov a z nášho vnútorného a subjektívneho pocitu spojenia s ostatnými, teda s vedomím že máme vo svojom okolí niekoho, na koho sa môžeme spoľahnúť.

Starajte sa o seba/o svoje zdravie - Starajte sa o svoje telo. Jedzte zdravé potraviny, snažte sa jesť čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny, celozrnných výrobkov a bielkovín. Vyhnite sa rýchlemu občerstveniu a potravinám s vysokým obsahom tuku a cukru. Nezabudnite na pravidelnú pohybovú aktivitu aspoň 30 minút denne a tiež na dostatok spánku, snažte sa spať aspoň 7 hodín denne.

Zapojte sa do komunitných aktivít vo svojom okolí - Môžete sa tak venovať činnostiam, ktoré máte radi, a zároveň spoznať nových ľudí.

Staňte sa dobrovoľníkom - Zapojte sa do dobrovoľníckej aktivity vo svojej komunite - keď robíte dobro pre druhých, je to dobré aj pre vás, prináša to pocity uspokojenia a naplnenia. Zároveň môžete spoznať nových ľudí, získať nové kontakty, nových priateľov a zároveň aj nové skúsenosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

Hľadajte pomoc - Ak sa cítite osamelí a máte pocit, že sa s tým nedokážete vyrovnávať, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Ministerstvo zdravotníctva SR spustilo v roku 2025 Národnú linku na podporu duševného zdravia, na ktorej kvalifikovaní odborníci poskytujú širokej verejnosti bezplatne a anonymne psychologické poradenstvo.

Telefónne číslo: 0800 193 193

„Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické. Ak cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov,“ uzatvárajú odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia.

» ren

S okamžitým nástupom **prijmem**

do TPP mladú posilu muža alebo ženu na dlhodobú spoluprácu na pozíciu **dispečera,**

ktorého náplňou práce bude práca s PC, prehľad v sklade, starostlivosť o servis áut, o STK a EK áut, riadenie servisu.

Podmienkou je mať logické myslenie, vodičský preukaz sk. B a minimálne stredoškolské vzdelanie.

Ak máte záujem, ale bojíte sa, že z tohto niečo nevieť, radi vás zaučíme.

Práca je v ľavej. Ak máte radi prácu, kde sa stále niečo deje, tak zavolajte.

kontakt: **0905 449 843**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injeckáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

SERVIS VNÚTORNÝCH ŽALÚZIÍ

- výmena silonov, retiazok
- servis sieťok na okná
- výmena starej sieťoviny

Obhliadka zdarma tel. 0908 810 065

Študuj na Fakulte priemyselných technológií v Púchove

www.fpt.tnuni.sk

BAKALÁRSKE PROGRAMY

- Počítačová podpora materiálového inžinierstva
- Materiálové inžinierstvo v špecializáciách:
 - Materiály a environmentálne inžinierstvo
 - Materiály a technológie
 - Materiály a dizajn

INŽINIERSKY PROGRAM s certifikátom EUR-ACE

- Materiálové inžinierstvo v špecializáciách:
 - Kovové materiály
 - Anorganické materiály
 - Polymérne materiály
 - Počítačová podpora materiálového inžinierstva
 - Textilné materiály
 - Materiály a dizajn
 - Environmentálne inžinierstvo

DOKTORANDSKÝ PROGRAM • Materiály



U nás môžeš študovať *bezplatne* aj popri zamestnaní.

info.fpt@tnuni.sk

Študuj čo Ťa baví

STRECHY MONTÁŽ VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, pristavby
- Búracie práce

☎ **0948 107 877**



TRENČIANSKA UNIVERZITA
ALEXANDRA DUBČEKA V TRENČÍNE

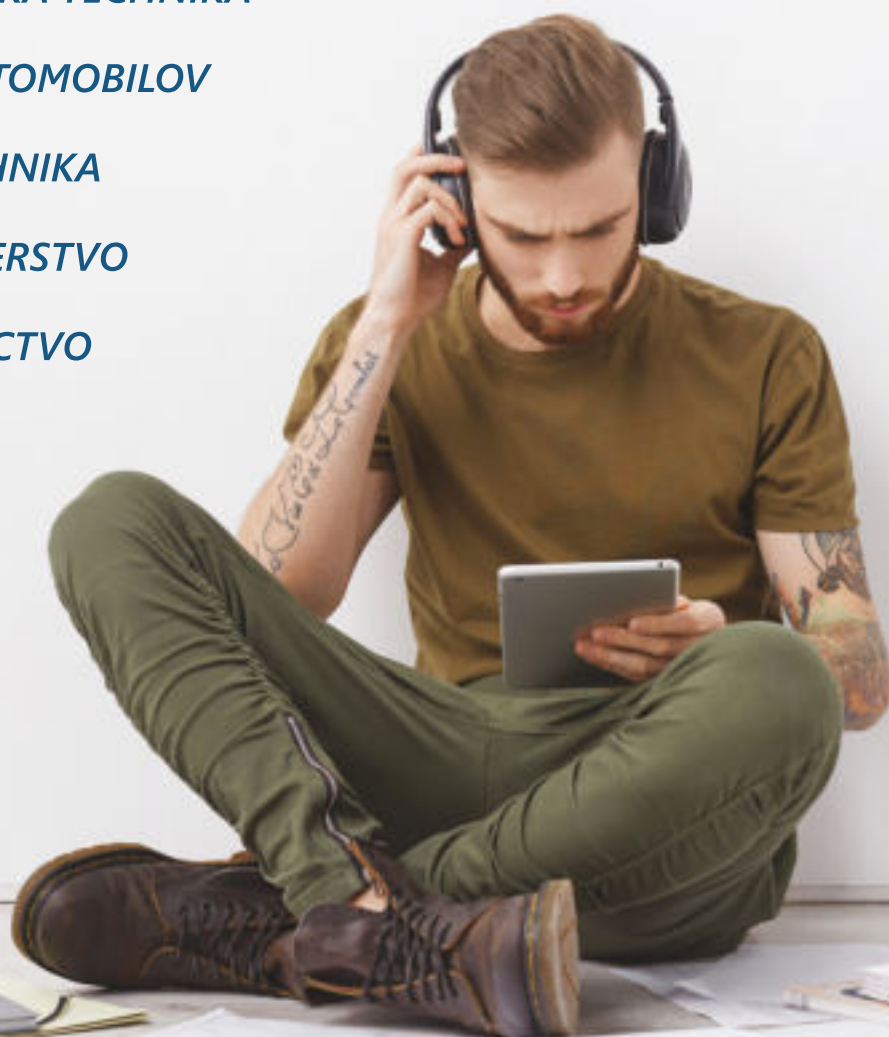
#TNUNI

**PONÚKAME TI ŠTUDIJNÉ PROGRAMY,
PO KTORÝCH JE VEĽKÝ DOPYT NA TRHU PRÁCE:**

- *POČÍTAČOVÁ PODPORA MATERIÁLOVÉHO INŽINIERSTVA*
- *ŠPECIÁLNA STROJÁRSKA TECHNIKA*
- *SERVIS A OPRAVY AUTOMOBILOV*
- *AUTOMOBILOVÁ TECHNIKA*
- *MATERIÁLOVÉ INŽINIERSTVO*
- *VEREJNÉ ZDRAVOTNÍCTVO*
- *OŠETROVATEĽSTVO*



e-prihláška



studuj.tnuni.sk

Pripravte si rýchly šalát, kapustnicu alebo holúbky

Kapusta podporí naše zdravie

V minulosti bola kapusta považovaná za všeliek. V období, kedy náš organizmus vyžaduje zvýšený prísun vitamínov, by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať a podľa odborníkov by sme ju mali mať na našom tanieri pravidelne - ideálne každý deň. Pri troške trpezlivosti si túto zdravú zeleninu môžeme vypestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je hlávková kapusta veľmi prospešná pre naše zdravie. Kyslá či kvasená kapusta, ktorá sa pripravuje práve z bielej hlávkovej kapusty, obsahuje viac vitamínov ako tá čerstvá a má ešte ďalšie priaznivé účinky na naše zdravie. „Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a

biotické účinky, pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy a je aj dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov. „Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané,“ dodáva Mgr. Klinčáková.

Pozor!

„Kapustu je potrebné konzumovať s mierou. Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace ťažkosti či nafukovanie,“ zdôrazňuje odborníčka.

PESTOVANIE

• Skôr ako sa pustíte do pestovania kapusty, mali by ste si zvoliť odrodu. Vybrať si môžete skorú odrodu, ktorá sa hodí skôr na konzumáciu, alebo niektorú z neskorých odrôd, ktoré sú vhodné aj na zimné uskladnenie.

• Kapuste nájdite slnečné stanovište s pôdou bohatou na živiny.

Hoci kapustu môžete vysievať priamo



Kapusta je zdravá zelenina plná vitamínov.

zdroj foto *auntmasako pixabay*

morská soľ, zemľa, rastlinný olej, mleté čierne korenie, 400 g krájaných lúpaných paradajok z konzervy, 200 ml vývaru

1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup:

• Cibuľu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

• Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame.

• Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu.

• Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

Kapustnica

Suroviny: 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásky, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst'), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb

Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme.



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. zdroj foto *utrojao pixabay*

horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie,“ objasňuje odborníčka a hovorí, že ďalším benefitom je skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu, má protizápalové a anti-

do záhona, skoré a letné odrody je lepšie pestovať z priesad, ktoré sa dajú zakúpiť aj v záhradníctve.

• Vzdialenosť medzi sadenicami, by mala byť približne 60x60 centimetrov.

• Keďže kapusta vyžaduje dostatok vlhky, musíte záhon pravidelne a výdatne zalievať.

ZBER A USKLADNENIE

Kapustu, ktorú plánujete uskladniť, zberajte od októbra do novembra počas suchých dní. Hlávky odrežte nožom tesne nad zemou a odstráňte poškodené vonkajšie listy. Následne zeleninu uložte do debničiek a skladujte vo vlhkej a tmavej miestnosti s vysokou vlhkosťou vzduchu. Ideálna teplota je 0°C až 4°C.

POUŽITIE

Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie. Môžeme ju konzumovať surovú i varenú, prípadne dusenú. Pripraviť si z nej môžeme veľmi zdravú šťavu, ale použiť ju tiež pri príprave šalátov, polievok, či prívarkov.

NÁŠ TIP:

Plnené kapustné listy - holúbky

Suroviny: 700 g mletého mäsa, 8 listov z bielej hlávkovej kapusty, 2 vajcia, sladká mletá červená paprika, sušený majorán, 4 strúčiky cesnaku, 2 menšie cibule,



Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie.

zdroj foto *RitaE pixabay*

podlejeme vývarom a varíme približne 15 minút.

• Na každý kapustný list dáme porciu mäsovej plnky, zabalíme a poukladáme vedľa seba do zapekacej misy. Prelejeme pripravenou omáčkou. Pečieme v rúre pri 160 °C asi 45 minút najskôr prikryté a potom dopekáme bez pokrievky dozlatista.

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty,



Pripraviť si môžeme aj plnené kapustné listy. zdroj foto *Eisenmenger pixabay*

» 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

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Nového Mesta nad Váhom



Príďte si vyskúšať

MATRIX
FITNESS & WELLNESS

Odborárska 1367/1,
Nové Mesto nad Váhom
Tel.: +421 948 287 336

- 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

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

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 905 333 832



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



