

# BYSTRICKO BREZNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností

## Odklad daňového priznania

Už o pár týždňov budeme podávať daňové priznanie 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 vybrať dvomi spôsobmi: oznámením alebo žiadosťou, pričom každý z nich sa používa v iných situáciách.

„Daňovník si môže podanie daňového priznania k dani z príjmov odložiť napríklad pre nedostatok času na spracovanie podkladov či z dôvodu poberania príjmov zo zahraničia,“ objasňuje Finančná správa a uvádza, že Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania je najčastejší a najjednoduchší spôsob odkladu a podáva sa na predpísanom tlačíve jednotnom pre fyzické aj právnické 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 príjmy v odloženom priznaní skutočne uviesť. Ak tak neurobia, správca dane uloží pokutu 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 dôchodcovia. Tí môžu podať oznámenie aj papierovo - poštou či osobne v podateľni na ktoromkoľvek daňovom úrade na Slovensku.

### Žiadosť – pre konkurz, likvidáciu a dedičov

Žiadosť o predĺženie lehoty na podanie daňového priznania sa používa v špecifických prípadoch, keď je daňovník v konkurznom konaní, v likvidácii alebo daňové priznanie podáva dedič za zomrelého daňovníka. Žiadosť schvaľuje správca dane a stanovuje nový termín podania. Žiadosť musí byť podaná najneskôr 15 dní pred uplynutím riadnej lehoty. Neexistuje predpísané tlačivo, daňovník si ju vyhotovuje sám.

» ren



zdroj foto Aymanejed pixabay

## PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 17 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby

volajte 0903 419 623

81-0007

## Horizontálne ŽALÚZIE SIETKY



od 25€/kus

www.samo-sato.sk

0910 494 369

71-0003

## FARMA U FLAŠKOV 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

81-0003

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€ [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

66-0009

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

08-0017

**Orez stromov**  
Arboristika  
Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty  
0918545451 [www.citytrees.sk](http://www.citytrees.sk)

81-0028

**liahen Bzenica** ponuka:  
- vysoko nosivé mládky Dominant 11 a viac týždňové od 8,20 €/ks.  
Predaj bez objednávok každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h.  
Predaj hydiny na objednávku v marci až júni:  
- 1 dňové brojlerové kurčatá; 2 týždňové kačky / mularďy / husi  
a 6 týždňové MORIARKY na chov.  
Naša aktuálna ponuka viď web:  
[www.liahenbzenica.wbl.sk](http://www.liahenbzenica.wbl.sk)  
Blížšie informácie a objednávky:  
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) - okr. Ziar nad Hronom;  
tel.: 045 / 676 91 18, 0917 912 693, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

81-0030

**Ponúkame:**  
• žulové hroby  
• rekonštrukcie  
a čistenie starších hrobov  
• na splátky bez navýšenia  
• kvalitná žula z Indie, Južnej Afriky ...  
• bez finančnej zálohy  
**ZAVOLAJTE,  
PRÍDEME ZA VAMI.**  
Obhliadka a doprava zdarma.  
[www.kamenarstvoorovnan.sk](http://www.kamenarstvoorovnan.sk)  
tel. 0917 333 133

81-0009

# Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

**BYSTRICKO  
BREZNIANSKO**

EV 6221/24

vydáva spoločnosť

**REGIONPRESS**

50 sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Rokčník III, rok 2026

Redakcia: Družby 14  
**BANSKÁ BYSTRICA**  
bystricko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Bc. Jana Žabenská 0907 877 860  
Ing. Jozef Mesík 0905 915 034

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (56.200 domácností)

**Každý týždeň:**

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín, Dolná Mlčičná, Dúbravica, Harmanec, Horné Pršany, Hrochoč, Hronsek, Kynčelová, Lúbitová, Lučatin, Malachov, Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky, Priehod, Selce, Slovenská Ľupča, Tajov, Vlkanová, Brezno, Čierny Balog, Dolná Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predajná, Valaská



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

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

**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
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	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-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	LUČEŇECKO-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
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

**Slovenská príroda hľadá svoj najlepší záber**

WWF Slovensko vyhlasuje celoslovenskú fotosúťaž Príroda cez objektív 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 najzaujímavejšie 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 objektívom pre neprofesionálnych fotografov a Mladá vísia 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 pripomenú, 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.

» ren



zdroj foto BooPhotographer pixabay

**predaj  
KOMPOSTU**

spoločnosti **Marius Pedersen**

**voľne sypaný kompost dostupný pre fyzické aj právnické osoby**

vhodný na základné hnojenie poľnohospodárskych pozemkov, záhrad, ovocných sádov, okrasných záhradníckych plôch, pri výsadbe stromov, okrasných drevín a trvaliek, na rekultiváciu plôch, zúrodňovanie pôdy, pri zakladaní a pestovaní trávnikov

**CENA: 1 tona (~2 m³) / 22 € bez DPH minimálny odber 1 tona**

**MIESTO:** Kompostáreň BRO Marius Pedersen a.s. areál skládky Šalková

**Pri príchode do areálu skládky je potrebné pred odberom kompostu odvážiť dopravný prostriedok a riadiť sa inštrukciami zamestnancov na váhe.**

Presný deň a čas odberu je potrebné vopred dohodnúť s obchodným zástupcom: 0914 387 320



**6. marca 1869**

**Dmitrij Ivanovič Mendelejev** predviedol po prvý raz ruskej chemickej spoločnosti **periodickú tabuľku prvkov**

**Výročia a udalosti**

**UŽITOČNÉ KONTAKTY**

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

**ŤAŽNÉ ZARIADENIA**

Montáž, predaj, servis  
0911 743 666, 048/414 55 55  
[www.zeros.sk](http://www.zeros.sk)

**SUCHÉ štiepané palivové drevo**

s dovozom  
0944 304 589

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

**MALIARSKÉ PRÁCE**

KVALITNÉ, PRECÍZNE, ČISTO 0918 870 344

**VOĎA - PLYN KÚRENIE**

Montáž kotlov prípojok, opravy, rekonštrukcie  
0902 377 441  
[igelbau.s.r.o@gmail.com](mailto:igelbau.s.r.o@gmail.com)

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²  
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

**ŽALÚZIE**

Radovan Matuš  
**ZASKLIEVANIE BALKÓNOV**  
roletky deň a noc vertikálne žalúzie aj sušiaci sieťky proti hmyzu zhrňacie lamelové dvere servis balkónových roliet  
[www.balkony.net](http://www.balkony.net) 0905 767 777

**ARBORISTIKA**

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy  
■ Ošetrovanie stromov  
■ Výsadba a výrub stromov  
■ Istenie korún stromov  
■ Záhradnícke práce  
■ Orežovanie živých plotov  
stromy AZ  
STAROSTLIVOSŤ O STROMY  
0917 884 717 [info@stromyaz.sk](mailto:info@stromyaz.sk) [www.stromyaz.sk](http://www.stromyaz.sk)

**EKOKANAL**

ČISTENIE A MONITORING KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ  
NONSTOP 0910 967 585 0908 967 587  
[ekokanal.sk](http://ekokanal.sk)

**Dražobná spoločnosť - MIONEX s.r.o.**

**Oznámenie o dražbe**

Dražba sa bude konať v priestoroch notárskeho úradu JUDr. Ingrid Mazúrovej Šoltésovej, na adrese Skuteckého č. 17, Banská Bystrica, dňa 27. 3. 2026 o 09:00 hod.

1. izb. - byt č. 23, 8.p., vchod č. 42, súp. č. 3817, na ulici Slnecná, v Banskej Bystrici, v podiele 1/1  
Najnižším podaním je suma 90.000 €  
Dražobná zábezpeka je stanovená vo výške 10.000 €  
Obhliadka predmetu dražby sa uskutoční:  
1/ dňa 25. 3. 2026 o 17.00 hod.  
2/ dňa 26. 3. 2026 o 17.00 hod.

Bližšie informácie na t. č.: 0915 758 595 - JUDr. Ondráš Milan



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  
prsne 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 3 kusov = 1,69 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €  
Cena za 3 kusy = 5,06 €



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

\*Ospora k odporúčanej  
bežnej maloobchodnej  
predajnej 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

\*Ospora k odporúčanej bežnej  
maloobchodnej predajnej cene  
výrobcu.

Silvercrest  
Vákuovačka  
kus

UŠETRITE'  
-20%

19.99

\*v porovnaní s cenou 24,99 € platnou  
11. 2. 2025 na lidli.sk



SILVERCREST



aj online

\*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 2. 3. do 8. 3. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch poníkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

## Riadková inzercia

### 2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim zvaracku k 200ks 250ks, 350, triodyn 0949 386 463

### 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTKO

»Predám šatníkovú skriňu vhodnú do spálne a detskej izby. Farba: kombinácia svetlý a tmavý dub, je ako nová zachovalá, rozdelená na šatníkovú časť, kde sú zrkadlové dvere a šuplíky po stranách skrine a vo vnútri skrine. Treba vidieť. Rozmer: v: 2.06cm x š: 179,5cm. Vlastný odvoz. Cena: dohodou. TEL.: 0907 877 860

»Predám sektorovú obývaciu stenu kombinácia svetlo-hnedej farby, delená z troch nábytkových častí pod TV: dĺžka: 190cm a dve skrinky, jedna so sklom a druhá otvorená policová o rozmere: š: 80cm x v: 115cm. Vlastný odber, volať len vážny záujemca. TEL.: 0907 877 860

### 9 ZOZNÁMENIE

SYMPATICKÝ 39 ROČNÝ 173/66 BEZ ZÁVÄZKOV PRACUJÚCI NEALKOHOLIK NEFAJČIAR SI HLADÁ V LEKÁRNI PRACUJÚCU ŽENU PRIATELKU BEZ ZÁVÄZKOV KTORÁ VIE PRIJAŤ DAŤ LÁSKU INTELIGENCIA VYHOVUJE 0917067654

## Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

#### Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii 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 „BB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiobom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## 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 slubuje nezabudnuteľných 24 hodín pohybu a skvelej atmosféry.

BEŽKY 24 je podujatie aké na Slovensku nemá obdobu a určené 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, skúsenosť či výkonnosť. Počas celej dvadsaťštyrihodinovky sa účastníkom nemerá 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.

„Uvitáme záujem účastníkov, ktorí si trúfnu 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

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVÁ LEPENKA bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely. Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

## VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na [www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)

0,50 € za kus

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

Predaj mládkov DOMINANT od 2.3.2026

## a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

Predaj MLÁDKOV DOMINANT od 2.3.2026

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

17.3., 7.4., 28.4., 19.5., 9.6., 30.6., 11.8. 2026

Malachov ..... 9,00 hod.	V. Ľubietová..... 11,35 hod.
Horné Pršany-hostinec 9,30 hod.	Strelníky-h. zbroj... 11,50 hod.
V. Šalková..... 9,50 hod.	Medzibrod ..... 12,05 hod.
Nemce..... 10,05 hod.	Brusno ..... 12,20 hod.
Selce ..... 10,20 hod.	Nemecká-Coop ..... 12,35 hod.
Priechod..... 10,35 hod.	Predajná ..... 12,50 hod.
Podkonicce ..... 10,50 hod.	Valaská ..... 13,05 hod.
Slov. Lupča..... 11,05 hod.	Brezno-Tesco ..... 13,20 hod.
Lučatín ..... 11,20 hod.	Čierny Balog ..... 13,35 hod.

vždy v PIATOK v týchto termínoch:

20.3., 10.4., 1.5., 22.5., 12.6., 3.7., 14.8. 2026

Budča ..... 9,00 hod.	Očová ..... 11,50 hod.
Kováčová ..... 9,15 hod.	Dúbravy Coop ..... 12,10 hod.
Sliach ..... 9,30 hod.	Stará Detva Tržnica. 12,25 hod.
Sielnica ..... 9,45 hod.	Kriváň ..... 12,45 hod.
Veľká Lúka..... 10,05 hod.	Korytárky..... 13,00 hod.
Hronsek ..... 10,20 hod.	Hriňová..... 13,15 hod.
Vlkanová-has. zbr... 10,35 hod.	Stožok..... 14,00 hod.
Badín ..... 10,50 hod.	Viglaš ..... 14,15 hod.
Lieskovec-pošta ... 11,20 hod.	Zvolenská Slatina . 14,30 hod.
Zolná ..... 11,35 hod.	

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlery a kuriatka

www.hydimashop.sk  
0905 207 059

PALIVOVÉ DREVO

metrovina

BUK, DUB, HRAB

0948 902 721

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDLÍ

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

ADAM KRŤKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

## ZASKLENIE TERÁS A BALKÓNŮV

rámový a bezrámový systém

NOVINKA

VONKAJŠIE ŽALÚZIE NA OKNA

- balkóny • terasy
- pergoly • prestrešenia
- zimné záhrady

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica) B. Bystrica, Bernolákova 2 (Pod Novamedom) [www.slovrekla.sk](http://www.slovrekla.sk), [info@slovrekla.sk](mailto:info@slovrekla.sk) 045/540 20 71, 0905 298 160

## Frézovanie a vložkovanie

### KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, [frézovanievložkovanie@gmail.com](mailto:frézovanievložkovanie@gmail.com)

7. marca 2003

Václav Klaus bol inaugurovaný za českého prezidenta

Výročia a udalosti

INZERCIA

0905 915 034

## MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA

0905 555 863

www.super-pozicka.eu

CELOSUVETOVÁ  
NOVINKAObjednajte  
si teraz.  
Zaručené:  
**XXL**  
penis!**POZOR! OBMEDZENÝ  
POČET KUSOV!**  
Pre objednanie  
volajte: **055/202 64 41****PREBUĎTE V SEBE SEXUÁLNEHO DÉMONA****Zväčšíte si penis o 4,9 cm a budete to môcť robiť 13-krát dlhšie**

# NAJSILNEJŠÍ AKTIVÁTOR EREKCIE

**teraz dostupný na Slovensku**

**ULTRASTIMULAČNÝ AKTIVÁTOR EREKCIE XXL** je výsledkom 8-ročného výskumu vedcov zo spoločnosti Potency. Výskumné centrum v Kalifornii. Vykonali 443 179 testov na mužoch vo veku 36 – 84 rokov. Produkt, ktorý vytvorili, kombinuje **NAJSILNEJŠIE AFRODIZIAKÁ NA EREKCIU**. Výsledky prekonalí všetky očakávania: priemerné predĺženie penisu o 4,9 cm, priemerný nárast obvodu o 36% a erekcia trvajúca až 13-krát dlhšie ako pred použitím!

## TRVALÝ ÚČINOK – na rozdiel od modrých tabletiiek

Na rozdiel od populárnych modrých tabletiiek, ktoré účinkujú iba niekoľko desiatok minút a môžu spôsobovať vedľajšie účinky, **ULTRASTIMULAČNÝ AKTIVÁTOR EREKCIE XXL** vám umožní dosiahnuť okamžitú erekciu už do **24 HODÍN** od použitia, bez námahy, rovnako silnú a automatickú ako v 18 rokoch. A budete si ju môcť udržať oveľa dlhšie ako

zvyčajne – až 60 minút. Pravidelné používanie vám natrvalo obnoví erektilnú funkciu. To zvyčajne trvá 3 až 5 týždňov.

## ZARUČENÁ XXL EREKCIA

Vďaka **ULTRASTIMULAČNÉMU AKTIVÁTORU EREKCIE XXL** budete kedykoľvek túžiť po sexe, pripravení na akciu. Či už o 15 minút alebo o 22 hodín neskôr. Keď si to váš partner želá, nebudete sa musieť schovávať v kútoch, aby ste – s rizikom svojho zdravia – tajne prehltli modrú tabletku. Sex bude opäť intenzívny a spontánny. Pravidelným používaním produktu prestanete stresovať a počítat čas. Vaša erektilná funkcia bude natrvalo obnovená. Bez ohľadu na váš vek, ochorenia, lieky, ktoré užívate, alebo ako dlho máte problémy s potenciou. Testy vykonané na 443 179 dobrovoľníkoch potvrdili, že pri pravidelnom používaní sa vaša erekcia vráti do mladistvého stavu v priebehu 3 – 5 týždňov. Ďalším účinkom je predĺženie penisu – v priemere o 4,9 cm – a zväčšenie obvodu – v priemere o 36%.

## PRE ZRELÝCH MUŽOV

**ULTRASTIMULAČNÝ AKTIVÁTOR EREKCIE XXL** bol vytvorený s ohľadom na zreľých mužov, vrátane tých, ktorí trpia hypertenziou, problémami s obehovým systémom alebo problémami s prostatou. Dôležité je, že nespôsobuje žiadne vedľajšie účinky. Samozrejme, môžu ho používať aj mladší muži, ktorí chcú zaručenú, silnú erekciu na 24 hodín a chcú trvalé zväčše-

**„Po užití modrých tabletiiek som takmer omdlel.“**

Mali by častejšie hovoriť o tom, že niekto s vysokým krvným tlakom alebo srdcovým ochorením by nemal brať tie hlúposti. Keď som skončil v nemocnici s predinfarktovým stavom, sľúbil som si, že už nebudem brať nič iné. Ale môj kamarát, ktorý je lekár, mi povedal o tomto aktivátore. Uistil ma, že je to prirodzené a neublíži mi. Je to úžasné. Zmenilo mi to celý život. Citím sa ako mladý žrebec! Možno to znie smiešne, ale je to pravda. Som sebavedomý a rád randím so ženami, pretože viem, že každej dám tak zabrať, že si ma budú dlho pamätať! Okrem toho – o 4,4 cm dlhší po mesiaci a pol.“

**Tomáš, 56 rokov**

nie penisu. Hneď ako budete mať chuť na sex, získate ocelovo tvrdú erekciu. Účinok je okamžitý, bez ohľadu na to, či máte 21 alebo 85 rokov. Potvrdzujú to aj recenzie mužov všetkých vekových kategórií, ktorí už ultrastimulačný aktivátor erekcie XXL vyskúšali.

## LIMITOVANÁ EDÍCIA

**ULTRASTIMULAČNÝ AKTIVÁTOR EREKCIE XXL** si získal obrovskú popularitu v Spojených štátoch. Na európskych trhoch sa práve uvádza na trh. Bohužiaľ, táto receptúra nie je široko dostupná. Súčasná hospodárska kríza spôsobila prudký nárast cien účinných látok a došlo k prerušeniu dodávok jednotlivých šarží. Prvá šarža už dorazila do skladov na Slovensku a bude distribuovaná priamo. Čitatelia tohto článku si

ju však môžu poponáhľať a získať ju s obrovskou zľavou (-100%), čo znamená, že je úplne **ZADARMO!**

### EREKCIA, Z KTOREJ

### JE HRDÝ KAŽDÝ MUŽ

### DOSTANETE SA DO SEXUÁLNEHO NEBA!

Áká je vaša predstava dokonalého sexu? Penis by mal byť veľký, tvrdý a hrubý, však? Samotná myšlienka na sex alebo dotyk vašej partnerky by mali stačiť na to, aby ste boli pripravení na akciu. A vaše libido by malo byť dostatočne vysoké na to, aby sex trval 30, 40 minút. Alebo aj dlhšie. Určite dostatočne dlho na to, aby bola prvá. Snívate o tom, ako vaša partnerka kričí od rozkoše a prosí vás, aby ste neprestávali? Snívate o neuveriteľne intenzívnom orgazme? Teraz sa vaše sny môžu splniť.

### ULTRASTIMULAČNÝ AKTIVÁTOR EREKCIE XXL toto sú zaručené účinky:

- ✔ Penis dlhší v priemere o 4,9 cm
- ✔ 0 36% hrubší
- ✔ 6-krát ťažší
- ✔ Neustála pripravenosť na sex
- ✔ Spoľahlivá erekcia za 60 sekúnd
- ✔ Zaručený dobrý sex 5–8-krát za 24 hodín

### TOTO VYRIEŠI VŠETKY VAŠE PROBLÉMY

Stačí jedna tableta a účinky sa dostavia už po 1 minúte.

### Zavolajte teraz:

**055/202 64 41**Po-Pia 8:00-20:00 a So-Ne 9:00-18:00  
Cena bežného miestneho hovoru

Získajte balenie  
**ULTRA-STIMULAČNÉHO  
AKTIVÁTORA EREKCIE XXL**  
úplne **ZADARMO**  
(len do 06.03.2026).

**„Mám viac ako  
60 rokov a veci sú iné.“**

Zvyčajne je to zlé. Raz som mal ženu takmer o 30 rokov mladšiu a stále to nefungovalo. Tento aktivátor je úžasný. Vzal som si ho ráno a hneď som mal pocit, že to dokážem. Večer som bol taký vzrušený, že si nepamätám, že by som mal takýto sex. Naposledy to bolo asi na vysokej škole. Nechcel som prísť o tento účinok, najmä preto, že som vtedy stretol novú ženu, tak som ho bral pravidelne. Všetko sa normalizovalo a zlepšilo. Teraz môžem dosiahnuť erekciu bez najmenších problémov a vydrží mi dlho. Aj za zväčšil.“

**Peter, 63 rokov**

# 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](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://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 hri 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 stávkú 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 nárokuje odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

### SMS žreby: Hry pre nedočkavých

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 náhodných tipov + 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 náhodných tipov + 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!**

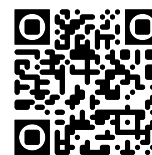
**ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!**

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/smstip](http://www.tipos.sk/smstip)





# 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](http://studuj.tnuni.sk)



**OVONA, spol. s r.o.**  
**Dobrá Niva**

www.ovona.sk, FB: OVONA  
ponúka na predaj



## BROJLEROVÉ KURČATÁ

Predaj sa uskutoční v týchto termínoch:

vek 3 týždne:

12. 3. - 14. 3. 2026, 30. 4. - 2. 5. 2026, 18. 6. - 20. 6. 2026

**cena 2,50 €/ks**

vek 4 týždne:

19. 3. - 21. 3. 2026, 7. 4. - 9. 5. 2026, 25. 6. - 27. 6. 2026

**cena 2,50 €/kg**



vek 5 týždňov:

26. 3. - 28. 3. 2026, 14. 5. - 16. 5. 2026, 2. 7. - 4. 7. 2026

**cena 2,50 €/kg**

Čas predaja v uvedených termínoch od 7:00 - 17:00 hod.

Miesto predaja: **farma Pijavice Krupina**

**Objednávky:**

**0907 483 483, 0948 257 427**



**OVONA, spol. s r.o.**  
**Dobrá Niva**

www.ovona.sk, FB: OVONA  
ponúka na predaj



## MLÁDKY ZNÁŠKOVÝCH PLEMIEN



Dekalb White ISA Sussex Bovans Brown Moravia BSL Moravia Barred

Miesto predaja: **Krupina, farma Bebrava**  
(smer na priehradu)

**Termíny predaja: 5. 3. - 7. 3. 2026**  
**12. 3. - 14. 3. 2026**

každý týždeň vo štvrtok, piatok a v sobotu do 7:00 - 16:00 hod..  
Do vypredania zásob.

**Objednávky:**

**0907 483 483, 0948 257 427**

**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](http://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



# 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 vhodnejšie 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.

### Postup:

- Do hrnca dáme variť vodu. Z kapusty vyrežeme hlúb a vložíme ju do hrnca s vriacou vodou asi na jednu minútu. Potom ju opatrne vyberieme, dáme do studenej vody a oddelené listy odložíme na tanier a pomocou utierky ich zbavíme prebytočnej vody. Potom kapustu opäť ponoríme do vriacej vody a postup opakujeme, kým nezískame potrebný počet listov.

**Pinka:** Mleté mäso zmiešame s vajčkami, mletou červenou paprikou, majoránom, 2 prelisovanými strúčikmi cesnaku a 1 cibuľou nakrájanou najmenšie. Osolíme, pridáme vo vode namočenú a následne vyzmýkanú zemľu a všetko dobre premiešame.

**Omáčka:** Na oleji opožime nadrobno pokrúpanú druhú cibuľu a 2 strúčiky cesnaku nakrájané na menšie kúsky. Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, pridáme lyžičku mletej papriky a paradajky z konzervy. Podľa potreby

### 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. Popražime, podlejeme vodou a dusíme.



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. zdroj foto [utrojoao 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](#)

## Predstavili projekt Slušná Žilina

Projekt sa bude počas roka venovať rôznym oblastiam mestského života. Podrobnosti predstavili v uplynulých dňoch partneri iniciatívy, ktorí chcú v Žiline spoločne vytvárať príjemnejšie, ohľaduplnejšie a kultivovanejšie prostredie pre všetkých. Iniciatíva má za cieľ kultivovať vzťahy medzi ľuďmi, zviditeľňovať a upozorňovať na slušnosť v bežných situáciách, v ktorých sa žilincania a návštevníci mesta ocitajú denne.

Projekt Slušná Žilina je prvým svojho druhu na Slovensku, vo svete funguje podobných iniciatív niekoľko. „Nechceme poučať, ale nastavovať zrkadlo, podporovať a motivovať k slušnému správaniu medzi ľuďmi nielen vo verejných priestoroch, mestskej hromadnej doprave, na kultúrnych a športových podujatiach, ale aj v komunikácii na sociálnych sieťach, kde sa často vytráca rešpekt, empatia a elementárna úcta. Veríme, že pozitívne príklady a citlivá forma komunikácie môžu prispieť k zmene atmosféry aj za pomyselnými hranicami nášho mesta,“ vyjadril sa k projektu Slušná Žilina primátor Peter Fiabáne.

Na iniciatíve bude mesto spolupracovať aj s ďalšími partnermi, konkrétne mestskou políciou, Dopravným podnikom mesta Žiliny, žilinskými športovými klubmi či mestským divadlom. Samospráva však nezabúda ani na súkromnú sféru. Projekt podporujú viaceré žilinské firmy, ale aj občianske združenia a v oslovovaní partnerov bude radnica pokračovať.

Pre najmladšiu generáciu žiakov 1. stupňa žilinských základných škôl mesto usporiada 28 besied, na ktorých ich bude atraktívnou formou motivovať k slušnosti v škole, na ulici, aj medzi kamarátmi. „Do projektu sa budú môcť zapojiť aj prevádzky, súkromné podniky, kaviarne, kultúrne a komunitné priestory a vzniknú takzvané Slušné miesta. Obyvatelia a návštevníci Žiliny ich spoznajú tak, že budú označené nálepkou projektu,“ hovorí žilinský poslanec Martin Barčík, ktorý je spolu s primátorom iniciátorom projektu.

Projekt Slušná Žilina štartuje online prieskumom na rôzne témy týkajúce sa slušnosti v meste. Môžu sa doň zapojiť žilincania aj tí, ktorí v meste pracujú, študujú či ho pravidelne navštevujú z iných dôvodov. Cieľom je získať relevantné informácie o tom, ako ľudia vnímajú atmosféru a slušnosť v Žiline. Účastníci prieskumu sa zároveň môžu zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny. Prieskum je zverejnený na stránke [www.slusnazilina.sk](http://www.slusnazilina.sk) a na sociálnych sieťach mesta.

» [ren](http://www.cujte.sk)



Ambasádori projektu Slušná Žilina. zdroj foto Mesto Žilina

### Oplatí sa!

Inercia v 39 regionálnych tituloch, ktoré sú týždenne vydávané v náklade 1.550.000 kusov na lukratívnej

ZADNEJ STRANE v každom okrese!

0905 915 034

mesik@regionpress.sk

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 45%

0948 012 507 • [www.profkominovy.sk](http://www.profkominovy.sk)

**8. marca 1950** Výročia a udalosti

Sovietsky zväz vyhlásil, že vyvinul jadrovú bombu

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

**SBS LAMA SK**

príjme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky v Banskej Bystrici

1 200 € / brutto  
POŠ nutný! Nástup ihneď

0948 491 167

**Jednoduchá administratívna práca**

v B. Bystrici na dohodu pre dôchodcov (aj invalidných)

500,- eur čistá mesačná mzda

0905 421 350

Member of **CHROPYNSKA** Group

**CHROPYNSKA**  
Engineering Production Flexibility

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

**Naša pobočka v Detve práve hľadá:**

- **Colný/á deklarant/ka - senior špecialista**

**Čo od vás požadujeme:**

- 1 800 – 2 200 Eur brutto, finálna mzda sa odvíja od skúseností a znalostí uchádzača, bude súčasťou individuálnej ponuky.
- VŠ vzdelanie v oblasti logistiky, medzinárodného obchodu - výhodou
- Minimálne 5 rokov skúsenosti v oblasti colnej deklarácie - automotive, alebo batériový priemysel - výhodou
- Anglický jazyk min. úroveň B2 - podmienkou, iný jazyk je výhodou
- Znalosti v oblasti colných predpisov a postupov v EMEA, NA a APAC regiónov
- Skúsenosť s implementáciou SHS (Schválený hospodársky subjekt) certifikátu
- Znalosť HS kódov, colného hodnotenia
- Výborné komunikačné, organizačné, analytické a vyjednávací schopnosti
- Znalosť AEO certifikácie a CBAM regulácii

**Náplň práce:**

- Práca na oddelení logistiky
- Cenotvorba a plánovanie logistických procesov
- Dodržiavanie colných predpisov
- Spolupráca pri výbere logistických a baliacich firiem

**Čo vám ponúkame:**

- Pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s.
- Možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- Zaujímavé finančné ohodnotenie, motivačné odmeňovanie
- Ročné príspevky zo sociálneho fondu na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135 €, na detskú rekreáciu 110 €/dieťa, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 110 € atď.

**Chropynska Slovakia a. s.**  
Dúbravy, Areál PPS 48  
962 12 Detva, SK

+421 911 126 536, +421 455 203 206  
personalne@chropynska.sk

**9. marca 1939** Výročia a udalosti

uskutočnil sa **Homolov puč**, keď bola odvolaná **slovenská vláda a vyhlásený výnimočný stav**

**ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA** s revíznou správou

35 € s DPH

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA**

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111 - 0915 483 234  
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

**Zateká Vám strecha?**

Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne
- nové elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m<sup>2</sup>
- Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo

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

**www.moriak.sk**

0911 593 555  
moriak@moriak.sk

**FARMA ČREMOŠNÉ**  
Dovezieme až k Vám

ZAREZERVUJTE SI UŽ TERAZ VEĽKONOČNÉ **MORKY**

5,05 - 5,55 €/kg

Berieme objednávky na 6+ týždňové moriaky, cena 15-16 €/ks. Zarezerujte si už teraz moriaky na ďalší chov.

Dátum expedície: 17.3. - 2.4.2026

