

# BYSTRICKO BREZNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností

## Džem, ktorý prelomil ľady

Keď prišli talianske mníšky v roku 2012 do gruzínskeho mestečka Akhaltsikhe, nevedeli po gruzínsky ani slovo. Nevedeli, ako sa tu varí, ako sa obchoduje, ani ako sa buduje kláštor. Vedeli len jedno: biskup ich pozval vytvoriť miesto modlitby a stretávania, a ony povedali áno.

Matka Maria Grazia Puglisi dnes vedie benediktínsky kláštor sv. Marka v Rabati, starobylej štvrti. Miestni ju nazývajú štvrt' tolerance. Vedľa seba tu žijú Gruzínci, Arméni, Turci aj malá komunita katolíkov. Byť katolíkom v Gruzínsku je však testom odolnosti, pretože národná identita sa rovná pravosláviu. Zostať katolíkom tu vyžaduje odvahu.

A práve tichá a každodenná odvaha je tým, čo Matku Mariu Graziu posilňuje. Odvaha vstať, ísť na trh, usmiať sa na suseda, ktorý vás roky nepozdravil, lebo ste cudzinky. Potom prišiel pohár domáceho džemu a ľady sa prelomili. Sused sa stal priateľom. Keď neskôr zomrel sám v nemocnici na covid, sestry to veľmi zasiahlo.

Každý deň prichádzajú k bráne kláštora deti a čakajú na sladkosť. Mnišky to s úsmevom volajú „sušien-

ková pastorácia“. Možno deti vycítili, že tie zvláštne katolícke mníšky ich majú jednoducho rady.

Ich kláštor je jediným kontemplatívnym spoločenstvom v celom Gruzínsku. Sestry vyrábajú masť, mydlá, ružence, maľované sviečky a ikony, lebo ako hovorí regula sv. Benedikta, mních má žiť z práce vlastných rúk. Fungujú aj vďaka dobrodincom ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorí pokrývajú ich základné náklady.

Príbeh Matky Marie Grazie nie je príbehom o hrdinoch. Skôr o ľuďoch, ktorí sa rozhodli zostať tam, kde to nie je jednoduché, a robiť malé veci s veľkou láskou. A to niekedy stačí.

Viac na [www.postpremie.sk](http://www.postpremie.sk)



zdroj foto ACN  
» ACN

**VÝHODNÁ PÔŽIČKA**  
Potreba doložiť príjem  
**0904 109 334**

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

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

### PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Pripravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbica, osika, dodávané v napílených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	68 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	576 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) * Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviesť aj palivové drevo smrekové suché	345 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	48 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	594 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) * Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	247 €
Môžeme pripraviť a doviesť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet napílených cca na 33cm.		
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	35 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	438 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) * Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	196 €

### LIPOVÉ TRIESKY

vrecko 30x60 cm

3,50 €/vrecko



0907 884 162

**PREDAJ SLOVENSKÝCH VAJEC**  
Pondelok a Piatok 8:00 - 12:00 hod.  
Medený Hámor 7 - vo dvore  
Banská Bystrica  
Tel.: 0903 525 478, 0910 254 569

**Veterinárna ambulancia pre psov a mačky**  
MVDr. Miroslav Málus  
Švermova 21/A, Fončorda, BB  
za výškovým panelákom 21-23, na konci garáží  
Prevenícia - liečba - operácie - lab. dg.  
zuby ultrazvuk - čipovanie - pet pasy  
PRACUJEME NA OBJEDNÁVKU  
PO - PIA 8:00 - 18:00 hod.; SO 8:00 - 12:00 hod.  
Objednávajte sa vopred na tel.: 0905 421 576  
najneskôr pol dňa dopredu, na SO najneskôr v PIA do 19:00 hod.  
[www.mvdrmalus.zzz.sk](http://www.mvdrmalus.zzz.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.  
Blížšie informácie na t. č.: 0915 758 595 - JUDr. Ondráš Milan

## Slováci bojujú o futbalové MS

Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE



**Bezplatný týždenník**  
**BYSTRICKO BREZNIANSKO**  
 EV 6221/24  
 vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
 so sídlom Pekárska 7489/40A,  
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.  
 Ročník 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



**DISTRIBÚCIA** (56.200 domácností)

**Každý týždeň:**  
 Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín,  
 Dolná Mičaná, Dúbravica, Harmanec,  
 Horné Pršany, Hrochoť, Hronsek, Kyn-  
 ceľová, Lúbtietová, Lučatin, Malachov,  
 Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky,  
 Priečhod, Selce, Slovenská Lúпча, Tajov,  
 Vlkanová, Brezno, Čierny Balog, Dolná  
 Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predaj-  
 ná, Valaská



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
 kovú 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	GALANJSKOSTREDSKO	
HC	30.330	HIDOVCEVO-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	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-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	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	ŽILINSKO-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	

**ŽALÚZIE**  
**SIETE, SERVIS v BB**  
**0907 536 783**

**ADAM KRŤKO**  
 • čistenie  
 kanalizácie,  
 • lapačov tukov  
 • kamerovanie  
 lokalizácia  
 potrubia  
**NONSTOP 0948 948 606**

**ZBER STARÝCH VOZIDIEL**  
 a trvalé vyradenie  
 z evidencie,  
 možnosť odvozu.  
 Po-Pia: 7,00 - 15,30  
**0944 530 853**  
**045/53 33 644**

**OBNOVA NÁPISOV**  
**A DOSEKÁVANIE**  
**DÁTUMOV**  
**NA POMNÍKY**  
**PRIAMO NA CINTORÍNE**  
**čistenie dvojhrobu 100€**  
**0944 229 001**  
**www.zlate-pismo.sk**

**VÝRUB A OREZ STROMOV**  
**V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH**  
**ZDRAVOTNÝ REZ**  
**OVOCNÝCH STROMOV**  
**ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV**  
**KOSENIE ZÁHRAD**  
**0902 796 885**

**KOVOVÝROBA**  
 - ploty a brány  
 - prístrešky na autá  
 - prekrytie terás /striešky  
 - výroba schodov a zábradlia  
 - oceľové konštrukcie / haly  
 - aj certifikované konštrukcie  
 - betonárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov  
**OCEĽ - NEREZ - HLINÍK**  
**Tel.: 0910 171 103**

**NEODTEKÁ? ORIGINAL**  
**TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?**  
**KRTKOVANIE - MONITORING**  
**www.krtkovanie.sk**  
 mobil: **0905 803 100, 0911 897 464**  
**27 rokov**  
 OD ROKU 1999

**KOŤTIK**  
**0915 454 828**  
**0915 807 072**  
 Podhradok 369/59  
 Predajná, 976 63  
**www.krmko.sk**

**ZEMIAKY**  
 konzumné, sadbové  
**NA ZIMNÉ USKLADNENIE.**  
**MAK MODRÝ**  
 ručne zbieraný  
**OBILIE**  
 pšenica, jačmeň, ovos, šrot...  
**KRŤMNE ZMESI**  
 pre hospodárske zvieratá,  
 králiky, nosnice, hydinu, pštrosy...

**VODA - PLYN KÚRENIE**  
 Montáž kotlov prípojk, opravy,  
 rekonštrukcie  
**0902 377 441**  
 igelbau.s.r.o@gmail.com

**ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE**  
**Tel.: 0908 320 068**

**PLYNOVÉ KOTLY VISSMANN**  
 Výmena · Montáž · Kúrenie  
**0915 999 904 / www.vymenakotlov.sk**

**SUCHÉ štiepané palivové drevo**  
**s dovozom**  
**0944 304 589**

**ŤAŽNÉ ZARIADENIA**  
 Montáž, predaj, servis  
**0911 743 666, 048/414 55 55**  
**www.zeros.sk**

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

**FARMA U FLÁSKOV**  
**MLÁDKY DOMINANT**  
 Vek OD 12 týždňov  
 (rozvoz od 2. aprílového týždňa)  
 Cena od **7,60 eur** za 1ks  
 od 10ks doprava **zdarma**  
**0915 988 336**  
**www.uflaskov.sk**

**Zateká Vám strecha?**  
**Spofahnite sa na odborníkov**  
**a budete šťastní!**  
 - opravy asfaltových a plechových  
 striech - lokálne aj celoplošne  
 novými elastickými materiálmi  
 so životnosťou min. 30 rokov  
 v cene už od 12,90 € / m<sup>2</sup>  
 Výber z viac druhov materiálov  
 - obhliadka a vypracovanie  
 cenovej ponuky **zadarmo**  
**STRECHAFER, s.r.o.**  
 Božík Peter  
**0948 606 860**

**ŽALÚZIE**  
 Radovan Matuš  
**ZASKLIEVANIE BALKÓNOV**  
 roletky deň a noc  
 vertikálne žalúzie aj sušičky  
 sieťky proti hmyzu  
 zhrňacie lamelové dvere  
 servis balkónových roliet  
**www.balkony.net 0905 767 777**

**SLOVKOREKT**  
 ponúka na svojej prevádzke v lome a obalovačke Horná Mičaná  
 - predaj certifikovaného dolomitického kameniva  
 a andezitu rôznych frakcií  
 - predaj asfaltových zmesí  
 - príjem zeminy a vybraných druhov odpadov  
**+421 911 625 008 / slovokorekt@slovokorekt.sk**

**PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?**  
 • Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájomom  
 • 17 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami  
 • Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti  
 • Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby  
**volajte 0903 419 623**



Sa oplatí.

od pondelka 23. 3. do 29. 3.

**CENOVÝ  
LÍDER\***  
**NA SLOVENSKU.**  
Nakupovať inde nemá cenu.

**1**

500 g



**-44 %**

**2.79**  
4.99

**Jahody**  
500 g balenie  
(1 kg = 5,58)

**Biela  
redkev  
gulatá  
zväzok**



**-47 %**

**0.99**  
1.89

**Kuracie  
prsne rezne**  
cena za 1 kg



**-33 %**

**4.99**  
7.49

**Bravčové karé**  
cena za 1 kg  
v celku, bez kosti



**-38 %**

**2.99**  
4.89



**2 + 1  
ZADARMO**



**1.69\*** 2.53\*\*

**Rajo  
maslo**  
250 g  
(1 kg = 6,76)

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



**UŠETRITE\*  
-51 %**

**1.49**

**Salko  
tradičné**  
397 g  
(1 kg = 3,75)

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**Pepsi/Pepsi Zero/  
Mirinda/7 UP Zero**  
2 l (1 l = 0,85, LP: 1 l = 0,70)  
+ záloh za obal 0,15 €

**UŠETRITE\*  
-26 %**

**1.69**

**UŠETRITE\*  
-39 %**

**1.39**

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



**Nicolaus  
Blue vodka**  
0,7 l  
38 % alkoholu  
(1 l = 9,84)

**UŠETRITE\*  
-34 %**

**6.89**

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



**PARKSIDE**



aj online

**Parkside  
Aku nožnice na konáre 20 V**  
kus

**UŠETRITE\*  
-37 %**

**24.99**

\*V porovnaní s cenou PLU99 platbou 9. 3. 2025 na lidl.sk



\*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 23. 3. do 29. 3. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

# HECHT®

špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO  
PREDAJNE



## BANSKÁ BYSTRICA



platnosť akcie  
**25. 3. – 7. 4. 2026**

## BENZÍNOVÝ KROVINOREZ

**HECHT 15444 BTS**

- + výkon motora 2,2kW
- + záber s kotúčom / strunou 25,5 / 44 cm

motor  
**52 cm<sup>3</sup>**

príslušenstvo  
**ZADARMO**



~~159,99\*\*~~

**79,99\***

## ELEKTRICKÝ DRVIČ

**HECHT 628**

- + drví vetvy až do priemeru 4,5 cm
- + zberný kôš 45 l súčasťou
- + príkon 2800 W

turbo  
motor

drvený  
materiál



~~129,99\*\*~~

**79,99\***

\* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 25. 3. – 7. 4. 2026

Do akcie je určených 400 ks HECHT 15444 BTS, 200 ks HECHT 628 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. [www.hecht.sk](http://www.hecht.sk)

Tlačové chyby vyhradené. \*\*Najnižšia cena za posledných 30 dní

**ZĽAVA 30 %**  
na vybrané  
**kosačky a traktory**



**VÝPREDAJ**

**25. 3. – 7. 4. 2026**  
alebo do vypredania zásob

**SADA RUČNÉHO NÁRADIA**

**HECHT 2076**

76 ks náradia



**materiál CRV**

~~39,99 €\*\*~~

**33,99 €\***

**RUČNÝ ROZMETAČ**

**HECHT 270**

hmotnosť 4,4 kg

max. objem 27 l

kolesá 9×3"

max. šírka posypu 3 m



**regulácia  
posypu**

~~59,99 €\*\*~~

**44,99 €\***

**KOMPOSTÉR**

**HECHT 6600**

objem 600 l

rozmery 933 × 933 × 805 mm



**odolný plast**

~~74,99 €\*\*~~

**64,99 €\***

**AKU PRÍKLEPOVÁ VŔTAČKA**

**HECHT 1278**

**dvojrýchlostná  
prevodovka**

príkion 1× 2/4/6/8 Ah

otáčky bez zaťaženia

0-440 / 0-1650/min

veľkosť skľučovadla

1,5-13 mm



~~94,99 €\*\*~~

**79,99 €\***

**ELEKTRICKÁ PÍLA**

**HECHT 2416 QT**

**lišta + reťaz  
OREGON**

príkion 2400 W

dĺžka listy 40 cm

rýchlosť reťaze 14 m/s



~~104,99 €\*\*~~

**89,99 €\***

**ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH**

**HECHT 695**

príkion 900 W

max. Ø strihu 20 mm

prac. dĺžka lišty 41 cm

**otočná rukoväť  
180°**

**dĺžka  
2,64 m**



~~104,99 €\*\*~~

**89,99 €\***

**LANOVÝ NAVIJAK**

**HECHT 8450**

**upevňovacie  
príslušenstvo  
súčasťou balenia**

príkion 800 W

priemer lana 4 mm

nosnosť bez kladky /

s kladkou 250 / 500 kg

výška zdvihu bez kladky /

s kladkou 12 / 6 m



~~104,99 €\*\*~~

**89,99 €\***

**VYSOKOTLAKOVÁ UMÝVAČKA**

**HECHT 334**

príkion 2200 W

max. tlak 170 bar

max. prietok 450 l/h

**pomocný naviják  
na hadicu**



~~134,99 €\*\*~~

**114,99 €\***

**PONORNÉ ČERPADLO**

**HECHT 3122 INOX**

príkion 1200 W

max. výtlak 44 m

max. prietok 5800 l/h

**4 obežné  
kolesá**



~~134,99 €\*\*~~

**119,99 €\***

**3in1**

**ZÁHRADNÝ GRIL**

**HECHT VESUV**

rozmery 88 × 73 × 92 cm

rozmery ohniska 46 × 46 cm

hrúbka plechu 1,2 mm

**BBQ & OHNISKO**



~~144,99 €\*\*~~

**134,99 €\***

**STOLNÁ HOBL'OVAČKA**

**HECHT 8751**

príkion 1250 W

rezná hĺbka 0-2 mm

rozmery stola hobľovanie / pretah

740 × 210 mm / 250 × 204 mm

max. rezná šírka 204 mm

**rýchlosť posuvu  
6,3 m/min.**



~~229,99 €\*\*~~

**199,99 €\***

**ELEKTRICKÁ KOSAČKA**

**HECHT 1803 S**

príkion 1800 W

záber 46 cm

výška zdvihu 30-75 mm

kôš 60 l

**„turbo motor“**



~~309,99 €\*\*~~

**279,99 €\***

**INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA**

**HECHT 1830**

**digitálny  
ovládací panel**

vstupná kapacita 6,9 kVA

zvárací prúd 20 - 200 A

zváracie napätie 27,2 V

priemer elektród 1-4 mm



~~334,99 €\*\*~~

**289,99 €\***

**JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR**

**HECHT GG 3300W**

**sklápacie madlo**

motor 223 cm<sup>3</sup>

prúd 12/230 V 9 / 13 A

max. el. výkon 3800 W

**zásuvky  
1× 12 V DC,  
2× 230 V**



~~389,99 €\*\*~~

**369,99 €\***



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu



Vaše výhry, naša radosť



# 1. STÁVKA BEZ RIZIKA

## až do 50 EUR

S 1. stávkou bez rizika neprehráš.  
Ak ti tvoj tip nevyjde, vrátíme ti vklad.

Zaregistruj sa na TIPOSBET teraz  
a tipni si na barážový zápas  
Slovensko - Kosovo. Ak nevyhráš,  
vrátíme ti celý vklad v podobe  
bonusu až do 50 €

Registrácia:


[WWW.TIPOSBET.SK](http://WWW.TIPOSBET.SK)

18+ HRAJ  
ZODPOVEDNE

Platí pre 1. nevýhernú SÓLO športovú stávkú na TIPOSBET s vkladom aspoň 20 €. Maximálna výška bonusu je 50 €. 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) a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.



26.3.2026 o 20:45 hod.



SLOVENSKO

1

1,95

X

3,33

2

3,91



KOSOVO

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) a v hernom pláne kurzových stávk v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

\*Kurzy sa v čase menia

## Slováci snívajú sen o MS. Futbalistov čaká na úvod baráže Kosovo

**Slovenská futbalová reprezentácia sníva naďalej sen o postupe na majstrovstvá sveta. O tom, či sa na Mundial do Ameriky dostaneme, rozhodnú dva zápasy na konci marca. Najskôr 26. 3. vyzveme doma Kosovo a ak zverenci trénera Francesca Calzonu uspejú, v boji o postup na šampionát sa znova doma stretnú s víťazom duelu Rumunsko – Turecko.**

Slováci si účasť v baráži vybojovali v kvalifikácii A-skupiny, kde obsadili druhé miesto. Najskôr doma senzačne zdolali Nemecko 2:0, a hoci si cestu za priamym postupom skomplikovali prehrou v Severnom Írsku, do posledného duelu v Nemecku boli v hre. Žiaľ, v Lipsku utrhli hanebný debakel 0:6. Šanca na postup tu však stále je, cez baráž.

Prvý krok musíme urobiť so súperom, ktorý je veľmi nepríjemný, ale určite hrateľný. Kosovo odohralo kvalifikáciu v B-skupine, v ktorej si priamy postup vybojovalo Švajčiarsko. Hráči z Balkánu dokázali v skupine dvakrát zdolat

Švédsko, z čoho ide rešpekt.

Semifinálový zápas odohrá reprezentácia na Tehelnom poli v Bratislave. V prípade postupu sa Slováci stretnú vo finále baráže rovnako na Tehelnom poli s jedným z dvojice Turecko – Rumunsko v utorok 31. marca.

Svetový šampionát vo futbale sa následne rozohrá za účasti 48 krajín sveta v USA, Kanade a Mexiku 11. júna. Majstra sveta spoznáme o päť týždňov neskôr – finále je naplánované na 19. júla na MetLife Stadium v East Rutherford v štáte New Jersey.

### Náš tip

Kto si chce vychutnať barážový zápas Slovákov s podaným tiketom bez nervov, môže využiť prvú Stávku bez rizika do 50 €. Stačí sa zaregistrovať do herne TIPOSBET a vykonať svoju 1. stávku na zápas Slovensko – Kosovo minimálne za 20 €. Stávka musí byť SÓLO, to znamená, že na tikete môže hráč mať iba túto jednu udalosť. Ak bude stávka prehrať, vrátíme

hráčovi celú výšku vkladu v podobe bonusu a to maximálne až do 50 €.



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

## Študenti a dobrovoľné daňové priznanie

Finančná správa upozorňuje, že mnohí študenti môžu získať späť zaplatené dane, ak sa rozhodnú podať daňové priznanie dobrovoľne. Aj pri nízkych príjmoch môže študentom vzniknúť nárok na daňový preplatok, ktorý im štát vráti. Podanie daňového priznania tak predstavuje jednoduchú cestu k vráteniu zaplatenej dane.

„Študent je povinný podať daňové priznanie k dani z príjmov za rok 2025, ak jeho celkové zdaniteľné príjmy presiahli 2 876,90 eur. Do tejto sumy sa započítavajú všetky príjmy, ktoré sú predmetom dane a nie sú od dane oslobodené. Ak študent pracoval v zahraničí, príjem zo závislej činnosti zo zahraničných zdrojov sa započítava do celkových zdaniteľných príjmov,“ uvádza Finančná správa a dodáva, že od dane sú oslobodené napríklad:

- štipendia zo štátneho rozpočtu, vysokých škôl alebo zo zahraničia,
- štipendia podľa zákona o odbornom vzdelávaní a príprave,
- dávky z nemocenského, dôchodkového a sociálneho poistenia.

### Výhodnosť dobrovoľného podania daňového priznania

„Mnohí študenti síce nedosiahli príjem presahujúci 2 876,90 eur, no počas roka im zamestnávateľa zrážali preddavky na daň. V takom prípade sa im oplatí podať daňové priznanie dobrovoľne,“ radí Finančná správa študentom a objasňuje, že:

- podaním priznania im vznikne daňový preplatok,
- preplatok bude vrátený, ak presiahne 5 eur,
- žiadosť o vrátenie preplatku je súčasťou daňového priznania,
- ide o jednoduchý spôsob, ako získať späť časť peňazí z brigád alebo krátkodobých pracovných pomerov.

„Dobrovoľné podanie daňového priznania je tak pre študentov často finančne výhodné, najmä ak pracovali na dohody, kde sa preddavky zrážali automaticky. Lehota na podanie daňového priznania je 31. marec 2026,“ informuje inštitúcia a pridáva príklad:

Študentka mala v roku 2025 počas letných prázdnin príjem z dohody o brigádnickej práci študentov v celkovej sume 975 eur. U zamestnávateľa si v priebehu roka 2025 neuplatnila nezdaniteľnú časť základu dane na daňovníka (nepodpísala tlačivo Vyhlásenie na uplatnenie nezdaniteľnej časti základu dane na daňovníka a daňového bonusu). Zamestnávateľ jej zrazil preddavky na daň vo výške 160,43 eura a po skončení roka vydal Potvrdenie o zdaniteľných príjmoch zo závislej činnosti za rok 2025. Keďže úhrn jej zdaniteľných príjmov za rok 2025 nepresiahol 2 876,90 eura, nie je povinná podať daňové priznanie. Daňové priznanie však môže podať dobrovoľne, pričom jej vznikne nárok na vrátenie preplatku na dani vo výške 160,43 eura.

» ren

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU 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.



☝ slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

# 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 m<sup>3</sup>) / 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



CERTIFIKOVANÝ KOMPOST  
STN 46 5738  
VYHOVUJE

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

EKOKANAL

ČISTENIE A MONITORING KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ

NONSTOP

☎ 0910 967 585  
0908 967 587

ekokanal.sk

ŠTAHOVANIE

profi SLIVKA

B. Bystrica

Dispečing SK - 0950 333 222  
www.stahovanie-profi.sk

REGION PRESS

Inzerát, ktorý predáva

0905 915 034

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 80 50 € DVOJHROB 120 70 €

Dosekávanie písma priamo na cintoríne

Rok 80€, dátum 100 €, text 9 €/znak

Obnova písma 1,50 1 €/znak

13 rokov skúseností a pectivej práce

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 31.3.2026!!

0940 653 651, 0919 205 521  
www.cisteniehrobu.sk

SLOVREKLA

OKNÁ - DODANIE 10 DNÍ

Quatro

NOVÉ TRENDY V TIENIAČEJ TECHNIKY

INTERIÉROVÁ TIENIAČA TECHNIKA

Roletky plisé, deň a noc, bambusové roletky  
Horizontálne žalúzie hliníkové, drevené žalúzie  
Vertikálne žalúzie, japonské steny

SIETKY PROTI HMYZU

Pevné siete v hliníkovom ráme,  
balkónové dverové siete

EXTERIÉROVÁ TIENIAČA TECHNIKA

Plastové rolety, hliníkové rolety,  
vonkajšie žalúzie, markízy, prestrešenia

PLASTOVÉ OKNÁ - ALUPLAST, SALAMANDER

kvalitné okná priamo od výrobcu, doplnky k oknám  
profesionálna montáž



AKCIA  
-20%

Rýchle dodanie

Slovrekla s.r.o., Bernolákova 2, pod Novamed-om, BB

pon - pia 8:00 - 16:00

www.slovrekla.sk, slovreklab@slovrekla.sk

tel.: 048/416 2568, mob.: 0918 933 914

Okná  
Parapety

Žalúzie  
interiérové, exteriérové  
Sietky

Vchodové dvere  
drevené, ocelové,  
plastové, hliníkové

Interiérové dvere  
obložkové zárubne  
pevné zárubne

Zasklievanie  
balkóny, terasy,  
zimné záhrady

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.kamenarstvorovnan.sk  
tel. 0917 333 133



# Jar je časom migrácie obojživelníkov

Zamestnanci Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) spolu s dobrovoľníkmi každoročne pomáhajú obojživelníkom bezpečne prekonať frekventované cesty počas ich jarnej migrácie. Budovaním migračných zábran a pravidelnými prenosmi obojživelníkov prispievajú k ochrane druhov, ktorých populácie v posledných rokoch výrazne klesajú.

S príchodom teplejších dní a vlhky v podobe dažďa sa prebúdzajú mnohé obojživelníky, ktoré následne migrujú zo zimoviska k reprodukčným vodným plochám, kde kladú vajčka. Počas tejto migrácie musia na mnohých miestach prechádzať cez cesty, kde ich každoročne tisíce uhynú pod kolesami áut. Spolu s ďalšími faktormi, ako nedostatok zrážok v zimnom a predjarnom období, rýchly nástup vysokých jarných teplôt či úbytok mokradí, dochádza k postupnému miznutiu populácií obojživelníkov z viacerých lokalít.

Zamestnanci Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky spolu s dobrovoľníkmi každoročne na jar budujú pozdĺž kritických úsekov migračné zábrany. V trasách ich ťahu sa inštalujú približne pol metra vysoké plastové fólie, ktoré zabám zabránia vstúpiť na vozovku. „Zábrany sa následne niekoľkokrát denne kontrolujú, obojživelníky sa vyzbierajú a bezpečne prenesú na druhú stranu cesty,“ priblížil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a doplnil, že najčastejšie migrujúcimi druhmi

sú ropucha bradavičnatá, skokan hnedý a skokan štíhly. Medzi prenesenými jedincami sa objavujú aj rosnička zelená, kunka žltobruhá či mlok hrebatený a mlok bodkovaný.

Počas jednej migračnej sezóny prenesú pracovníci ŠOP SR spolu s dobrovoľníkmi tisíce jedincov. „Napríklad minulý rok bolo pri vodnej nádrži Sigord prenesených približne 2 800 obojživelníkov, zatiaľ čo pred piatimi rokmi to bolo na rovnakej lokalite až 8 000 jedincov,“ upresnil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR. Obojživelníky sú pritom podľa odborníkov významnou súčasťou potravného reťazca, regulujú množstvo hmyzu a zároveň sú potravou pre mnohé druhy vtákov a cicavcov. Ich úbytok môže narušiť rovnováhu v ekosystémoch a znížiť biologickú rozmanitosť krajiny. „Apelujeme preto na vodičov, aby najmä na úsekoch v okolí vodných plôch zvýšili ostražitosť a boli ohľaduplní k obojživelníkom aj dobrovoľníkom, ktorí ich pomáhajú zachraňovať,“ uzavrel Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

Viac informácií na webovej stránke ŠOP SR.

» ren



Inštalácia dočasných migračných zábran pre obojživelníky. autor foto M. Hrešová

REGIONPRESS

# NAHLAS... ...o veciach verejných

## Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Mariana Kučerová** | [kucerova@regionpress.sk](mailto:kucerova@regionpress.sk) | **0907 727 201**

**28. marca 1979** Výročia a udalosti  
**Roztavenie** druhého jadrového reaktora jadrovej elektrárne **Three Mile Island**

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**  
 - PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
 - ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV  
 - OBHĽADKA KOMÍNOV **ZDARMA**  
**ZĽAVA na materiál 45%**  
 0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

REGIONPRESS **WWW.REGIONPRESS.SK**

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV**  
 frézovanie od 15€/m  
 - Frézovanie 1 m - 15 €  
 - Certifikovaný žiaruvzdorný materiál  
 - Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€  
 - Obhliadka zdarma, dohoda istá  
**Zľava na materiál 40%**  
 0911 322 495, 0907 362 202, [frezovanievlozkovanie@gmail.com](mailto:frezovanievlozkovanie@gmail.com)

**TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE**  
 strechy - altánky - šalovanie schodov  
 rekonštrukcie a opravy  
**0904 820 681**

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

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY**  
**0948 300 988**

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

**ŽP EKO DELET**  
**WÝKUP SROTU**  
 BANSKÁ BYSTRICA **0911 108 044**  
 BANSKÁ BYSTRICA - MAJER **0911 089 658**  
 BREZNO **0903 657 815**  
 PODBREZOVÁ **0904 212 114**

## Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

»Predam pšenicu, jarmen, zemiaky. BR 0902960111

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»SYMPATICKÝ 39ROČNÝ 173/66 BEZ ZÁVÄZKOV PRAČUJÚCI NEALKOHOLIK NEFAJČIAR SI HLADÁ V ZDRAVOTNÍCTVE PRACUJÚCU ŽENU PRIATELKU BEZ ZÁVÄZKOV. VŠ.POTEŠÍ 0917067654

0 RÔZNE

## 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 - 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 nahradíte písmena „BB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## Slovenské smrek v ohrození

Klimatická zmena výrazne mení podmienky v slovenských lesoch. Jednou z najohrozenejších drevín je smrek obyčajný, ktorý v minulosti tvoril rozsiahle monokultúry najmä v nižších polohách. Vedci z Ústavu ekológie lesa Slovenskej akadémie vied (SAV) preto skúmajú, ktoré populácie smreka dokážu lepšie odolávať suchu, vysokým teplotám či napadnutiu lykožrútom.

Výskum sa opiera o takzvané provenienčné pokusy – experimenty, v ktorých vedci porovnávajú rôzne populácie tej istej dreviny pochádzajúce z rôznych geografických oblastí. Cieľom je zistiť, ktoré z nich sú najodolnejšie voči meniacim sa klimatickým podmienkam. „Neznamená to, že by sme mali smrek z našich lesov úplne odstrániť. Skôr hľadáme populácie, ktoré majú prirodzenú schopnosť lepšie sa prispôbiť teplu a suchu, a musí sa samozrejme zmeniť aj druhová a veková kompozícia týchto porastov,“ vysvetľuje Gabriela Jamnická z Ústavu ekológie lesa SAV, v. v. i.

Smrek sa v minulosti vysádzal aj do oblastí, kde preň neboli ideálne podmienky. V nižších nadmorských výškach dnes čelí kombinácii stresových faktorov – dlhodobému suchu, vysokým teplotám a premnoženiu lykožrúta. Príkladom sú aj rozsiahle kalamity v oblastiach stredného Slovenska, napríklad v okolí Čierneho Balogu. Vedci preto skúmajú, ako jednotlivé populácie smreka reagujú na stresové podmienky. Sledujú najmä fyziologické procesy v rastlinách, napríklad fotosyntézu

či produkciu látok, ktoré môžu ovplyvňovať odolnosť stromov voči škodcom. „Ukazuje sa, že niektoré populácie smreka, najmä z okrajových častí jeho prirodzeného rozšírenia, alebo z vysokých nadmorských výšok dokážu lepšie reagovať na stres spôsobený teplom alebo nedostatkom vody,“ doplnila Gabriela Jamnická.

Výsledky provenienčných pokusov môžu podľa SAV pomôcť lesníkom pri adaptácii lesného hospodárstva na klimatickú zmenu. „Na základe výskumu je totiž možné odporučiť, z ktorých oblastí by mal pochádzať reprodukčný materiál stromov vysádzaných v jednotlivých regiónoch. Cieľom nie je úplne nahradiť túto drevinu na našom území, ale vysádzať odolnejšie populácie spolu v kombináciách s inými drevinami. Výskum adaptívneho potenciálu lesných drevín patrí medzi dôležité témy súčasnej lesníckej vedy. Analýza genetickej a fyziologickej variability populácií môže pomôcť pri výbere vhodných zdrojov drevín a pri navrhovaní opatrení, ktoré prispievajú k stabilite lesných ekosystémov v meniacich sa klimatických podmienkach,“ objasňuje SAV.

» ren



zdroj foto pixabay

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- » Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom 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  
DO DOMU A BYTU  
REHABILITÁCIA  
ŠPORTOVÉ KLUBY  
HOTELY & WELLNESS

INFORMÁCIE:

+421 907 895 865  
info@imbody sport.sk

IMBODY SPORT  
www.imbody sport.sk

**NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA**  
0905 555 863  
www.super-pozicka.eu

**NÁTERY STRIECH**  
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
ČISTENIE ŠKRIDIEL  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte: 0944 813 531

**MALIARSTVO**  
- Nátery striech  
- Nátery kostolov  
- Nátery vo výškach  
- Oprava komínov  
- Maľovanie fasád  
0940 167 755

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**  
0905 915 034  
mesik@regionpress.sk

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



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

Viac informácií nájdete na webových sídlach [www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

**30. marca 1920** Výročia a udalosti  
česko-slovenský parlament schválil oficiálnu vlajku Česko-Slovenska

	4		7	9	6			
S			9		3			
U	6	5		1				7
D			4		1			6
O		9			2	4	7	
K			6		3		2	
U	9					7	5	
	2			7				1
			3					

# Púpava, žihlava, podbel, prvosenka, či sedmokráska

## Nastal čas nazbierať si prvé liečivé bylinky

Máme tu jar a spolu s ňou nastáva obdobie, kedy si budeme môcť počas našich výletov do prírody opäť nazbierať rozličné liečivé bylinky. Za našu pozornosť isto stojí prhlava dvojdomá, púpava lekárska, plúcnik lekársky, podbel lekársky, sedmokráska obyčajná aj prvosenka jarná. Niektoré z nich dokonca nájdeme rásť aj v našich záhradách.

### ŽIHlava

Prhlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava - obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žlčník či pečeň. Rovnako však čistí krv, podporuje krvotvorbu a pomáha pri liečbe rôznych kožných ochorení. Čaj sa používa aj pri zápaloch močových ciest a osteoporóze.

### Použitie

**Čaj** - 1 čajovú lyžičku sušenej prhlavy zalejte 250 ml vriacej vody a lúhujte v prikrytej nádobe 10 až 15 minút. Čaj môžete piť vlažný dva až trikrát denne a pripravujte si ho vždy čerstvý.



Bylinky zbierame mimo ciest, najlepšie na lúkach.

*zdroj foto couleur pixabay*

**Kúpeľ** - čerstvo nazberanú žihlavovú vňať zalejte šiestimi litrami studenej vody a nechajte lúhovať asi 12 hodín. Hotový výluh precedte, ohrejte - ale nevarujte a vlejte do vodou napustenej vane, pričom sa namočte len po oblasť srdca. Vo vani zostaňte približne 20 minút.

**Výluh** - na posilnenie vlasov si pripravte výluh a to tak, že približne dve hrste čerstvo nazberanej žihlavy povarte v 500 ml vody. Vlažným výluhom si potom oplachujte vlasy.

### Žihlavová polievka

Ak ste odvážnejší, môžete si z prhlavy pripraviť aj chutné a zdravé pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prívarkov či polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť prhlania.

**Budeme potrebovať:** 1 liter zeleninového vývaru, 400 g žihlavy (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotany na šľahanie, 50 g masla, 1 PL oleja, 1 štipka soli

### Postup:

• Na miernom ohni zahrejte olej. Pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu, pór,

na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Duste 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejte vývarom a varte, kým zemiaky nezmäknú.

• Listy žihlavy opláchnite vo vode a pridajte do polievky. Varte ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezvädnu. Potom premiešajte a polievku rozmixujte. Pridajte maslo a smotanu, dochuťte soľou.

**Náš tip** - ak nazbierate viac prhlavy ako stačí spotrebovať, jednoducho si ju môžete usušiť. Listy rozprestrite na podnos tak, aby sa neprekrývali a umiestnite na vzdušné tmavé miesto.

### Pozor

Čaj zo žihlavy pite maximálne tri týždne. Potom si doprajte niekoľko týždňov prestávku. Čaj nie je vhodný pre deti do 15 rokov, tehotné a dojčiacie ženy.

### PÚPAVA

**Púpava lekárska** - jej listy obsahujú vitamín C, vitamíny skupiny B a tiež provitamín A, rovnako aj množstvo minerálov - draslík, sodík, hliník, meď, železo, vápnik, kremík, síru a fosfor. Púpava má

močopudné účinky, podporuje tvorbu žlče a žalúdočnej kyseliny a pomáha upravovať trávenie. Povzbudzuje činnosť pečene, žlčníka, obličiek a čriev, podporuje rast červených krviniek, znižuje krvný tlak. V ľudovom liečiteľstve sa púpava využíva pri liečbe močových kameňov, cukrovky, lymfatických uzlín ako aj pri chronickej únave.

### Použitie

#### Púpavový med

**Budeme potrebovať:** 400 kusov púpavových kvetov bez stoniek, 2 umyté chemicky neošetrené citróny, 2 l vody, 2 kg kryštálového cukru

**Postup:** Kvety púpavy a na kolieska nakrájané citróny vložte do hrnca. Zalejte dvoma litrami vody a varte na miernom ohni 15 minút. Následne preložte hrniec na chladnejšie miesto a nechajte všetko lúhovať do ďalšieho dňa. Na druhý deň zmes precedte cez sitko alebo plátno, tekutinu vlejte späť do hrnca a pridajte cukor. Varte 10 minút a nechajte vychladnúť. Potom opäť varte až do požadovanej hustoty. Med nalejte do sklenených zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení prevráťte hore dnom.



Je čas zbierať prvé liečivé bylinky.

*zdroj foto congerdesign pixabay*

### Šalát z listov púpavy

**Budeme potrebovať:** za hrst čerstvých mladých púpavových listov, listový šalát, uvarený väčší zemiak, 1 vajčko uvarené na tvrdo, 1 jarnú cibuľku, viazaničku reďkovky, 1 PL olivového oleja, 1 PL citrónovej šťavy, 1 ČL medu, soľ na dochutenie

**Postup:** Listy púpavy a šalátu umyte a potrhajte na menšie kúsky. Cibuľku a zemiak nakrájajte na kolieska, reďkovky na štvrtiny. Vložte do misky a jemne premiešajte. Následne ozdobte na osminky nakrájaným na tvrdo uvareným vajčkom a prelejte zálievkou. Tú vymiešajte z olivového oleja, citrónovej šťavy, medu a soli. Ozdobit môžete kvetmi púpavy.

### Náš tip:

Listy púpavy majú špecifickú a pomerne horkastú chuť, a tak skúšajte radšej opatrne - menej je niekedy viac.

### Pozor!

Prípravky s obsahom púpavy nie je vhodné užívať ak máte vážnejšie ťažkosti s obličkami či užívate diuretiká, pretože rastlina je výrazne močopudná. Liečba pomocou púpavy nie je vhodná pre pacientov s vážnymi alebo akútnymi chorobami žlčníka, pri nepriechodnosti žlčododov a pri žalúdočných vredoch. U niektorých ľudí môže púpava vyvolať alergickú reakciu.

### PLÚCNIK LEKÁRSKY

**Plúcnik lekársky** - pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest, ako aj pri zápaloch močových ústrojov, hemoroidoch či hnačke. Čistí náš lymfatický systém a



Bylinkové čaje môžu podporiť naše zdravie.

*zdroj foto ivabalk pixabay*

v podobe obkladov uľahčuje hojenie rán.

### PODBEL LEKÁRSKY

**Podbel lekársky** - je skvelým pomocníkom pri zápaloch a ochoreniach dýchacieho ústrojenstva.

### SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

„V kvietkoch sedmokrásky obyčajnej nájdete saponíny, viaceré organické kyseliny, inulín prospievajúci tráveniu, alebo flavóny s antioxidantným účinkom. Sedmokráska sa tiež využíva pri problémoch dýchacích ciest, pomáha hojiť rany a podporuje činnosť pečene,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

### Použitie

Kvety sedmokrásky môžete použiť na ozdobenie chlebičkov i zákuskov, ale možno ich pridať aj do kúpeľa, pretože majú relaxačné účinky. Čaj z tejto rastliny pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest - pije sa vlažný alebo studený. Kúpeľ a odvar zo sedmokrásky sa zasa využíva pri kožných ťažkostiach.

### PRVOSIENKA JARNÁ

Prvosienka jarná pomáha pri liečbe dýchacích ciest, pri migrénach, nespavosti či nervových poruchách. Nápomocná je aj pri reumatických ťažkostiach.

### Pozor!

Odborníci neodporúčajú užívať bylinky dlhodobo. Ak nie ste si istý o vhodnosti ich použitia, poraďte sa radšej so svojim lekárom alebo lekárnikom.

» ren

# 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**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie  
stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

**0800 162 162**

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

### EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%  
Z CENY PRÁCE**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk

### POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**ZĽAVA  
-15%**

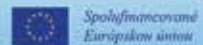
**Kontakt: +421 917 506 871**

## PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Alibet 0900 131 131



**POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE**

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

**DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

**4790€\***

\*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražieme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- s naším tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie 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 180m<sup>2</sup>

