

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

**PALIVOVÉ
DREVO
UKLADANÉ**

mäkká metrovica - 43 €/prn
štiepané mäkké - 55 €/prn

tvrdá metrovica - 57 €/prn
štiepané tvrdé - 73 €/prn

4-5 m dĺžky zľava 5€ = 1 MPR

DOVOZ ZABEZPEČÍME
0911 090 185
0905 193 790

08-002



**prvá voľba pre
kvalitný plot**



PLOTOVÉ CENTRUM
ŽILINA - POVAŽSKÝ CHLMEC, Bytčianska 120A

☎ 0917 090 560
✉ za@ekofence.sk
🌐 www.ekofence.sk

25-0030

**POTREBUJETE
PENIAZE TERAZ?**
**KÚPIME VÁŠ BYT
ALEBO DOM IHNEĎ!**
✓ PREBERÁME KOMPLETNÝ PRÁVNÝ SERVIS!
✓ ŽADNÉ SKRYTÉ POPLATKY - VŠETKO PLATÍME!
✓ STAV NEROZHODUJE
0902 614 251

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom
VYKUPUJEME STARÉ KÁBLE
**OTVORENÉ
až do
16.00 hod.**
Med' 7,10 až 8,70 EUR/kg
Železo 0,15 až 0,21 EUR/kg
Mosadz 4,30 až 4,50 EUR/kg
info: www.zbernezilina.sk, 0902 916 093
OTVÁRACIE HODINY: po - pia 8.00-16.00, so 8.00-12.00

REGIONPRESS
Na podanie si INZERÁTU
píšte zilinsko@regionpress.sk



ŠTAHOVANIE
0911 319 509
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

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

ZÁKAZKOVÉ STOLÁRSTVO
Výroba a montáž schodov a zábradlí
POSTELE A STOLY Z MASÍVU
0903 440 520 - 0903 176 161

ERPOS Stavebná firma **PRIJME**
MOŽNOSŤ NA ŽIVNOSŤ
**ZÁMOČNÍKOV, TRAŤ. ROBOTNÍKOV,
MURÁROV, TESÁROV, VODIČOV,
STROJNÍKOV, POMOC. ROBOTNÍKOV**
MZDA: od 9,40 €/hod. možnosť zaučenia
- dohoda v závislosti od kvalifikácie a skúsenosti
Kontakt: martin.grebnar@erpos.sk, 0903 559 697

**KÚPIM
ORNÚ
PÔDU**
0948 107 044

**NÁTERY
STRIECH 2x**
OPRAVA, BRÚSENIE, VAPKOVANIE STRIECH A MAĽOVANIE FASÁD
ČISTENIE SKRIDLE
+421 940 187 990

KOMINÁRSTVO
• FRÉZOVANIE
• VLOŽKOVANIE
• ODDECHTOVANIE
• STAVBY KOMÍNOV
OBHLIADKY ZDARMA
REVÍZNE SPRÁVY / KOLAUDÁCIA
www.krbyakominy.sk 0904 947 422

PRENÁJOM KONTAJNEROV
Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad
3 m3 10 m3 12 m3
AUTODOPRAVA ☎ 0903 431 746
PREPRAVA ŽELEZNÉHO ŠROTU ZDARMA
www.kontajneryzilina.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Slováci bojujú o futbalové MS
Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €
Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS BET

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

35-0013



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 kusa = 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 39,99 platnou 9. 3. 2026 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.

Viac na www.lidl.sk

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.

- 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.

„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:

- štendiá z štátneho rozpočtu, vysokých škôl alebo zo zahraničia,
- štendiá 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:

„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](#)

KAMENÁRSTVO JANTÁR

*Elegancia
Originalita
Kvalita*



0908 252 071
www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA



[WWW.REGIONPRESS.SK](http://www.regionpress.sk)

KAČKO TAXI

Platba kartou **0911 100 100**

5,7,9 miestne

TAXI

OPRAVA A MONTÁŽ

- interiérových žalúzií,
roletiek, sieťok proti hmyzu

Servis okien - výmena tesnenie,
nefunkčného kovania...

Výmena prasknutého skla

www.lpservisokien.sk +421 908 814 523

WILLIMAN

OKNÁ - DVERE

Termín dodania - 14 dní

ZIMNÁ ZĽAVA -40%

Vzorkovne PB: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD

www.williman.sk 0907 974 791

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



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

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

SKLÁDKA STAVEBNÝCH ODPADOV

NALOŽÍME, ODVEZIEME, USKLADNÍME, ZRECYKLUJEME



RECYKLÁTY betónové, tehlové,
asfaltové - 0/5 ; 0/63
od **3,50 €/1t**
na zásypy, obsypy, podsypy

KAMENIVO rôznych frakcií - 0/4; 4/8; 8/16; 16/32; 0/22; 0/63

Tel: 041/ 724 7722 Mobil: 0903 559 697
e-mail: martin.grecnar@erpos.sk web: www.erpos.sk

LIKVIDÁCIA
STAV. ODPADOV

PRENÁJOM
KONTAJNEROV

PREDAJ
RECYKLÁTOV

PREDAJ
KAMENIVA

DOPRAVA

Bezplatný týždenník

ŽILINSKO BYTČIANSKO

EV 6214/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Barbora Gajdošová 0915 780 751

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

pámy týždeň:
Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Žilina, Dolný Hričov, Horný Hričov, Kottrčina, Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Hlink na Váhom, Veľká Bytča, Kotešová, Predmier, Štiavnik

nepámy týždeň:
Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojsová, Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Žilina, Kamenná Poruba, Konšká, Kottrčina, Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Mojs, Podhorie, Rajec, Polušie, Rajecké Teplice, Rosina, Stráňavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín

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

Prosba 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	GALANČSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-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-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim staré, havarované alebo nepojazdné auto. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim babetu aj nepojazdnú, diely, ihneď pricestujem, okamžite zaplatím. Tel. 0949154017

»Kúpim v akomkoľvek stave Babetta, Korado, Simson, Pionier, Jawa. 0940232500

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim zvaracku ks200, 250, 350, triodny 0949386463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

»Darujem GAUČ za odvoz, centrum Žilina, foto pošlem SMSkou. 0910 533 446

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Predám el. trojkolku pre imobilných dospelých. Cena dohodou. 0918 373 225

»Kúpim plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
RP ZA 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 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

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

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

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 kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali 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 vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného 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 a www.slovmas.sk.

POKRÝVAČ - TESÁR

- » Výstavba nových striech
- » Pokryvanie škridlou alebo plechovou krytinou
- » Rekonštrukcia a oprava starých striech
- » Oprava a výmena odkvapov
- » Tesárske práce, izolácie

Bezplatná obhliadka!

Kontakt: 0904 117 720

REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV

- zateplenie domov
- kúpelne - jadrá
- dlažby - obklady
- maľovanie, potery
- omietky, oplotenie
- električka, voda
- výmena krytiny a rín
- altánky, prístrešky
- nátery striech
- izolácia domov
- oprava komínov
- renovácia hrobov

0910 710 514

OKNÁ · DVERE · GARÁŽE ŽALÚZIE

ZIMNÁ AKCIA 3+3
3 sklo + 3 tesnenia ZADARMO

www.PROFIOKNOSK.eu **0905 139 139**

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

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY OCEĽOVÉ DYMOVODY FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

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 poctivej práce

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 31.3.2026!!
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA
tvrdé a mäkké

TVRDÉ DREVO
od 52 € - 68 € /prms*

MÄKKÉ DREVO
od 42 € - 58 € /prms*

* prms = priestor. meter sypaný

AKCIA balík podpaľovacích triesok zdarma
cena je vrátane DPH

0917 249 284
aktuálny cenník: www.pilavelkerovne.sk
doprava: 1 €/km

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia ZADARMA!!!

!!! 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

ŽP EKO VELET

VÝKUP ŠROTU

ŽILINA
0903 553 558

INZECIA
zilinsko@regionpress.sk

Rekonštrukcie domov, bytov

- Zateplenie,
- dlažby a obklady
- kúpelne a jadrá
- omietky a oplotenie
- nátery striech,
- výmena krytiny
- oprava striech
- izolácie domov a striech
- výmena rín
- altánky a prístrešky

0949 149 095

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 vlahy v podobe dažďa sa prebúdzajú mnohé obojživelníky, ktoré následne migrujú zo zimoviska k reprodukčným vodným plochám, kde kladú vajíčka. Počas tejto migrácie musia na mnohých miestach prechádzať cez cesty, kde ich každoročne tisíce uhnú pod kolesami áut. Spolu s ďalšími faktormi, ako nedostatok zrážok v zimnom a predjarnom období, rýchly nástup vysokých jarnej 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 žltobruchá či mlok hrebanatý a mlok bodkovaný.

Počas jednej migračnej sezóny prenesú pracovníci ŠOP SR spolu s dobrovoľníkmi tisíce jedincov. „Například 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

DOVOZ NA ADRESU
husi, kačky, husokačky, mladky, morky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
RÝCHLO A KVALITNE
Za prijateľnú cenu
0908 842 631

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

NAFUKOVACIE ATRAKCIE
Prenájom od 200€
+DARČEK 30ks balónov Zdarma
Odvoz a dovoz zdarma po celej SR
0917 179 996
www.detskeatrakcie-zilina.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
Zľava na materiál 45%
0948 012 507 • www.profikominy.sk

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

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
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu
- Pílenie stromov
- Čistenie fasád, striech
- Renovácie hrobov, nápisov

0902 266 147

Realizujeme STROJOVÉ POTERY
0948 300 988

ŠTAHOVANIE
profí
SUVKA
Žilina
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

Výročia a udalosti
31. marca 1387
Žigmund Luxemburský sa stal uhorským kráľom
1. apríla 1810
Napoleon Bonaparte sa v Louvri oženil s **Máriou Lujzou Habsbursko-lotrinskou**

VEĽKOSKLAD ZELENINA-OVOCIE
LIETAVSKÁ LÚČKA CEMENTÁRENSKÁ 97 (vedľa reštaurácie Kantína)
SADBOVÉ ZEMIAKY žlté Anuschka, Agria, Jelly, Bernina, Marabel, Julinka,
0905 152 855 Annalena, Simoneta, Soraya / červená Laura

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
UŽ OD 409€ +montáž
DO BYTOV
vchodove-dvere.sk
0917 678 746

REGIONPRESS NAHLAS...
...o veciach verejných
Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pevnú prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu
Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

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: Dana Mráziková | mrzikova@regionpress.sk | 0908 979 468



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

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Platí pre 1. nevýhernú SÓLO športovú stávkou 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 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 a v hernom pláne kurzových stávok 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 utržili 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 zložiť

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 prehratá, 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.

Čítať sa bude opäť po celom Slovensku

Blíži sa Čítajme si...2026

Projekt „ČÍTAJME SI...“ je dlhoročnou iniciatívou Linky detskej istoty (LDI), ktorej cieľom je nielen vzbudiť v deťoch a mládeži záujem o čítanie, ale v dnešnej dobe im prostredníctvom papierovej knihy ponúknuť aj potrebný digitálny detox a priestor pre ich zdravý osobnostný rozvoj. Tento rok organizuje LDI už 17. ročník tohto podujatia a čítať sa bude v týždni od 23. do 27. marca 2026 opäť po celom Slovensku.

„Každý rok, v spolupráci s miestnymi partnermi, realizujeme celoslovenský detský a mládežnícky čitateľský maratón, do ktorého sa zapája stále rastúci počet účastníkov – od materských, základných a stredných škôl cez knižnice, školské a voľnočasové kluby až po nemocnice a ďalšie inštitúcie,“ priblížila Mgr. Táňa Ivanič Rybanská, riaditeľka LDI a spomenula tiež, že miestni partneri – školy, knižnice a kluby – v rámci „ČÍTAJME SI...“ organizujú rôzne sprievodné podujatia a prizývajú si na besedy napríklad spisovateľov, ilustrátorov či rôzne významné osobnosti. „Zároveň toto podujatie slúži ako komunikačný most k pomoci – žiaci dostanú knižné záložky, nálepky a ďalší materiál s informáciami o dostupnosti bezplatnej

pomoci na Linke detskej istoty: Linka pomoci pre deti a mládež na tel. č. 116 111 aj online (chat a e-mail) na www.ldi.sk.

Kniha ako nástroj psychohygieny a „digitálneho detoxu“

- V súčasnej dobe, keď sú deti a mládež vystavené extrémnemu preťaženiu digitálnymi zariadeniami, považujú odborníci z LDI za kriticky dôležité povzbudzovať ich k tráveniu voľného času mimo monitorov. Príťahnuť deti späť k papierovej knihe prináša podľa nich merateľné benefity:

- **Hlboká psychohygienu a duševná rovnováha:** Fyzická papierová kniha predstavuje pre dieťa bezpečnú zónu, kde nie je rozptyľované digitálnym šumom a notifikáciami. Tento čas sústredenia je nevyhnutný pre upokojenie nervovej sústavy, oddych od modrého svetla a celkovú emocionálnu stabilitu.

- **Rozvoj empatie a identifikácia emócií:** Čítanie príbehov učí deti všimnúť si pozitíva, rozvíja ich schopnosť vcítiť sa do iných a pomáha im lepšie identifikovať a pomenovať vlastné prežívanie.

- **Zníženie kognitívnej únavy a lepšie porozumenie:** Na rozdiel od digitálneho čítania, ktoré vedie k fragmentácii pozornosti, čítanie z papiera preukázateľne prehlbuje sústredenosť, zlepšuje

porozumenie textu a znižuje únavu mozgu.

- **Kritické myslenie a rozvoj fantázie:** Práca s textom a následné diskusie o prečítaných príbehoch formujú u detí schopnosť kritického úsudku a podporujú rozvoj ich vlastnej kreativity a vnímania sveta.

Denne pomáhajú deťom a mladým ľuďom

Iniciatíva „ČÍTAJME SI...“ vznikla v roku 2008 ako reakcia na každodennú prax poradcov Linky detskej istoty, ktorí už 30 rokov nepretržite prijímajú hovory, čety a e-maily od detí a mladých ľudí z celého Slovenska. Doteraz ich bolo viac ako 3,5 milióna a každý deň prinášajú široké spektrum tém – od pocitov osamelosti, nedostatku pozornosti zo strany dospelých či tlaku na výkon, až po tie najvážnejšie krízové situácie. „Naši odborníci denne pomáhajú deťom a mladým ľuďom, ktorí prechádzajú náročnými životnými skúškami, akými sú napríklad šikana, kyberšikana, porovnávanie sa na sociálnych sieťach, tlak na výkon, pocity úzkosti, depresie, závislosti, sebapoškodzovanie či iné hlboké duševné krízy. Tento čitateľský maratón vnímame ako dôležitý nástroj prevencie, ktorý chráni duševné zdravie



zdroj foto sunrise forever pixabay

detí a zároveň slúži ako komunikačný most k pomoci,“ uviedla Mgr. Táňa Ivanič Rybanská a dodala: „Chceme, aby každé dieťa a mladý človek vedeli, že v náročnej životnej situácii nie sú sami. Ak nemajú možnosť alebo odvahu zdôveriť sa niekomu vo svojom okolí, sme tu pre nich nonstop, bezplatne a anonymne na Linke pomoci pre deti a mládež 116 111, ako aj v online poradniach na www.ldi.sk. Sme pripravení vypočuť ich a odborné sprevádzať v každom okamihu, keď to potrebujú.

Minulý rok sa do celoslovenského čitateľského maratónu zapojilo viac ako 180 000 čitateľov vo viac ako 1 000 mestách a obciach po celom Slovensku a čítalo sa v 23 rôznych jazykoch.

» ren

Asistent manažéra predajne (m/ž), Žilina

Mesačná mzda
1 570 €
(38,75 hod./týž.)

+ príplatky
+ 40 € mesačne na nákup v Lidli

**Prihlás
sa teraz!**



Sa oplatí.



kariera.lidl.sk

UPRATOVACIA SPOLOČNOSŤ PRÍJME
 riadiaceho a výkonného pracovníka pre čistiace a upratovacie práce.

Rozsah práce: Denne, 6 hod.
Náplň práce: Práca so zamestnancami, kontrola zamestnancov, výpomoc pri čistiacich prácach.
Podmienky: Výborná komunikácia, vodič. preukaz sk. B.
Mzda: 900€/brutto, TPP, fin. príspevok na stravu a rôzne benefity.
 Tel. kontakt: **0905 383 118, 0907 811 452**

PRIJMEME pracovníčku
 na upratovacie práce kancelárií, do objektu na Kragujevskej ulici na 3,5 hod. denne (PO-PI).
Mzda: 405,00 € / mes. (brutto)
 Bližšie info.: **0905 500 198, 0905 625 625**

PRIJMEME pracovníčku
 na upratovacie práce kancel. priestorov na Vlčincoch, na DvP.
 Čas výkonu: 07:00 – 10:00 (3 hod. denne PO-PI)
Mzda: 347,00 € / mes. (brutto)
 Bližšie info.: **0907 811 452, 0905 625 625**

ŽALÚZIE
 • ISO design retiazka (celotieň)
 cena: 11 €/m²
 • ISOLINE retiazka (jednotl. nosník)
 cena: 13,50 €/m² ceny vrátane montáže
 • ROLETKY: - DEŇ A NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
 • VERTIKÁL. ŽALÚZIE
 • SIETKY pevné, navijacie - okenné - dverové
OPRAVY ŽALÚZIÍ
0903 525 784
 vlado.michal72@gmail.com

STRECHA VÁM ZATEKÁ?
 Strechu robíte raz za 30 rokov. Vyberte ju správne.
 Robíme strechy, ktoré vydržia roky – murárske práce

- ✓ nové krytiny – plech, škridla, šindel
- ✓ výmena krovu a hydroizolácie
- ✓ oplechovanie komínov, ríny, zvody
- ✓ nátery a opravy starých striech
- ✓ likvidácia azbestu ✓ podbitie striech

A KEĎ ROBÍME DOM urobíme aj interiérové
 kúpeľne, jadro, zateplenie elektro, voda, kúrenie

0948 107 877
 OBHLIADKA ZDARMA
 ŽILINA

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV PIVNÍC, POVALÍ GARÁŽÍ ZÁHRAD
 Búracie práce likvidácia nebezpečného odpadu pílenie stromov
0910 710 514

	4		7	9	6		
S					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			

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?
 ZAVOLAJTE **0908 979 468**
LEPŠIA PRÁCA SK

PRIJMEME UPRATOVAČKU
 kancelárskych priestorov PO-PIA na 2,5 hod popoludní
 ŽILINA - ul. Pri Rajčianke
 MZDA: 300 €/mes. v čistom
0948 70 70 76

PRIJMEME UPRATOVAČKU
 kancelárskych priestorov 2,5 hod. denne / popoludní
 ZA - Centrum
 MZDA: 320 €/mesiac v čistom
0948 70 70 76

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

www.imbodysport.sk

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

IMBODY SPORT
info@imbodysport.sk
 INFORMÁCIE: **+421 907 895 865**

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
 Cvičenie s trénerom aj individuálne
 Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU
 Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA
 Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY
 Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS
 Premiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

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

Přhlava 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, prípravkov či polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť prhlénia.

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 hrsť čerstvých mladých púpavových listov, listový šalát, uvarený väčší zemiak, 1 vajičko uvarené na tvrdo, 1 jarnú cibuľku, viazaničku red'kovky, 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, red'kovky na štvrtiny. Vložte do misky a jemne premiešajte. Následne ozdobte na osminky nakrájaným na tvrdo uvareným vajičkom 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 žlčodvodov 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 sasa 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, poradte sa radšej so svojim lekárom alebo lekárnikom.

» ren



55,08€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



799,00€

ASTORIA FORMA SAE2
čierna kat.b

Domkavy.sk



32,99€

LIVARNO home Podložka
na matrac, 160 x 200 cm

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



1177,00€

Plne vstavaná umývačka
riadu Siemens 60 cm

Siko.sk



54,90€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



59,99€

PARKSIDE® Aku vrtací
skrutkovač 20 V bez aku.

Lidl.sk



1290,00€

Benzínový záhradný drvič
STIHL GH 370 S

Trtechnic.sk



62,70€

BALLARINI Ferrara
Nepriľnavá panvica 32cm

Drmax.sk



4,09€

Emos LED žiarovka
Classic MR16 , GU10, 3W (40W)

Obi.sk



7,99€

CRIVIT Dámske funkčné
termotričko

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

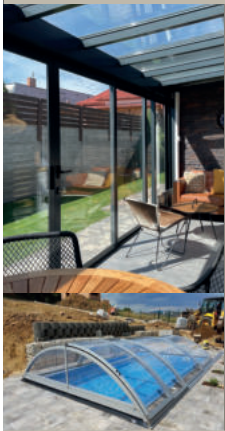
GS
EUROTHERM
MONT



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

gzasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0914 403 131
Alebo: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

Spolufinancované
Európskou úniou

Zelené domácnostiam
Podpora využitia
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

4790€*

*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim 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 180m²

Galmet