

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.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.

„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 zo 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:

- 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](#)

VÝKUP KÁBLOV **MEĎ** až **8,70 EUR/kg**
0903 431 746
www.zberneteplicka.sk

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

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

POTREBUJETE PENIAZE TERAZ?
KÚPIME VÁŠ BYT ALEBO DOM IHNEĎ!
✓ PŘEBÍRAME KOMPLETNÝ PRÁVNÝ SERVIS!
✓ ŽADNE SKRYTÉ POPLATKY - VŠEČKO PLATÍME!
✓ STAV NEROZHOUDJE
0902 614 251

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

INZERCIA
kysucko@regionpress.sk

Maľovanie a čistenie striech Maľovanie a čistenie fasád Airless maľovanie

Obhliadka a nacenenie zadarmo

Tel.: 0944 633 170

@ lime house



Lime house

PALIVOVÉ ŠTEPANÉ DREVO
SMREKOVÉ, BUKOVÉ
0917 296 904

KÚPIM ORNÚ PÔDU
0948 107 044

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

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

Slováci bojujú o futbalové MS

Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS BET

ČÍSLO 1 V BOJI PROTI SILNEJ BOLESTI RÔZNEHO PÔVODU

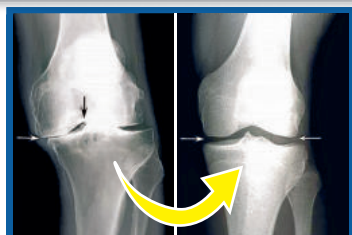
Balzam na domácu apiterapiu POMÁHA ZA 30 SEKÚND!

Koniec čakaniu v radoch na návštevu lekára, míňaniu peňazí na neúčinné produkty, návštevám špecialistov a riskantným postupom.

Pozor! Profesor August Krause zdokonalil 250 rokov starý recept, ktorý do Berlína priniesla skupina odborníkov z Ukrajiny.

„Odstraňuje aj tie najsilnejšie bolesti kĺbov, chrčtice, kolien, svalov, degeneratívne bolesti, ako aj bolesti spôsobené RA (reumatoidnou artritídou), artrózou, migrénami a opuchmi už po 1 použití! JE TO PRIELOM“ – komentujú špecialisti a inovatívny balzam na domácu apiterapiu získal prestížne ocenenie ProMedica 2024!

ČOKOL'VEK VÁS BOLÍ, PRESTANE TO DO POL MINÚTY!



Zdokumentované zníženie degeneratívnych symptómov u pani Barbary (56 rokov) z Bratislavy vďaka inovatívnej protizápalovej domácej apiterapii.

Kolený kĺb sa **ZREGENEROVAL do 18 dní.**

Všielik na bolesť a reumu

ZMIERNITE BOLEŠŤ KĹBOV, POSTTRAUMATICKÚ BOLEŠŤ A OPUCH UŽ PO 1 POUŽITÍ

Výskum, ktorý vykonali odborníci z kliniky diagnostiky a liečby bolesti v Berlíne, potvrdil, že aj akútna bolesť z úrazov, výronov, zlomenín a pomliaždení ustúpi do 30 sekúnd po aplikácii priekopníckeho protizápalového balzamu.

Prekonáva bolesť svalov a kĺbov

Apiterapia – metóda liečby a úľavy od bolesti pomocou medu a iných včelích produktov je známa už stáročia, najmä v krajinách bývalého ZSSR. Zatiaľ si však nikto nedal patentovať to, čo sa nemeckému vedcovi podarilo. História vzniku inovatívneho balzamu pre domácu apiterapiu je mimoriadna – jeho počiatky možno hľadať v 18. storočí na územiach dnešnej vojnovy zničenej Ukrajiny. Tam, v dedine Blaženyk na Volyni, sa nachádzala pustovňa zasvätená svätému Mikulášovi. Bola domo-

vom 12 mníchov, ktorí sa považovali za nástupcov 12 Ježišových apoštolov. Mnísi liečili nielen bylinkami, ale aj včelími produktmi, čo dnes nazývame apiterapiou. **Už mnoho rokov pracujú na metóde, ktorá by tieto dve metódy – bylinnú terapiu a apiterapiu – kombinovala.** Po rokoch skúšok a modlitieb vytvorili bylinkovú masť proti bolesti so starostlivo vybranými bylinnými extraktmi a špeciálne získaným jedlovým olejom z mladých výhonkov sibírskej jedle a sibírskeho propolisu.

Smrťou volyňských mníchov sa na ich balzam zabudlo. Ich recept sa zachoval v poznámkach mníchov, ktoré sa uchovávajú v miestnom archíve a ktoré v roku 2021 upútali pozornosť niekoľkých ukrajinských špecialistov na prírodnú medicínu. Plánovali v budúcnosti znovu vytvoriť

recept spred niekoľkých sto-



AUGUST KRAUSE, profesor lekárskeho vied

Komplexná úľava od bolesti a zápalu

„Balzam na domácu apiterapiu postaví späť na nohy aj ľudí s ťažkými degeneráciami, ktorí sa sotva dokázali sami pohybovať. Regeneruje preťažené svaly a kĺby, zmiernuje akútnu a silnú bolesť, uvoľňuje napätie v tele, odstraňuje kŕče, opuchy a zápaly. Na európskom trhu ešte nikdy nebola takáto holistická metóda boja proti bolesti!“



HELENA, 79 r.

Už nie som odsúdená ležať v posteli

„Hoci nie som vážne chorá, vstávala som z postele čoraz menej, veľmi ma boleli kolená. Deti museli prísť a so všetkým mi pomáhať, pretože byvam sama. Tento balzam mi priniesla iba suseda, pretože jej manželovi pomohol s bolesťami chrbta. Keď som si ho natrela na nohy, okamžite sa uľavilo, nohy ma boľia menej! V nasledujúcich dňoch som si ho natierala častejšie a kolená ma vôbec nebolia. Som opäť samostatná a nepotrebujem ničiu pomoc! Nakupujem sama, chodím k lekárovi a dokonca sa každý deň prechádzam!“

viak rokov. Keď sa vedelo, že sa blíži vojna, začiatkom roka 2022 odišli do Nemecka. Tam ich previezli do zdravotníckeho zariadenia, kde pôsobil profesor August Krause.

Krause, hoci je profesorom lekárskeho vied, sa už dlho zaujíma o prírodné metódy. Tento starý recept ho tak zaujal, že na jeho obnovení pracoval mnoho mesiacov!

Vypína zápal a napätie v celom tele už od prvého použitia

Výskumný tím pod vedením profesora Augusta Krausa pracoval niekoľko mesiacov na rekonštrukcii východnej receptúry – vyvinuli ideálne pomery účinných látok s najvyššou možnou koncentráciou, ktorú tkanivo dokáže absorbovať. Vysoko koncentrovaný balzam aplikovaný priamo na boles-

NAJSILNEJŠÍ PRÍPRAVOK PROTI BOLESTI NA DOMÁCE POUŽITIE

POUŽITIE NA:

Progresívnu degeneráciu kĺbov, reumatoidnú artritídu, záchvaty ischiasu a „praskanie“ v dolnej časti chrbta

Zmiernenie bolesti akéhokoľvek pôvodu už za 30 sekúnd

Zbavenie sa vrzrania kolien, stuhnutosti a obmedzení pohybu

Úľavu od neuralgie, migrény, rannej bolesti

Odstránenie kŕčovcov žíl, opuchov, modrín a pocitu „ťažkých“ nôh

Odstránenie bolesti svalov a bolesti pohybového aparátu

Zrýchlenú regeneráciu po úrazoch, nárazoch a výronoch

Zlepšenie krvného obehu, ochladenie bolestivých a opuchnutých častí tela



tivé miesto okamžite preniká do hlbokých vrstiev pokožky a znečistľuje nervové zakončenia už za 30 sekúnd.

30 SEKÚND A BOLEŠŤ JE PREČ.

Pamätajte si – je to plynutie životom premrhať ho bolesťou! Zavolajte teraz – zostávajú posledné balíčky za 0 €!

PRESTAŇTE SA TRÁPIŤ. PARALYZUJÚCA BOLEŠŤ ZMIZNE DO 30 SEKÚND. ZÍSKAJTE BALZAM NA DOMÁCU APITERAPIU ZA 0 €!

PRVÝCH 100 ĽUDÍ, ktorí zavolajú do 27.03.2026, dostane **100% VRÁTENIE PEŇAZÍ.**



Zavolajte: 038/877 74 48

Po.-Pia. 8:00-20:00, So. a Ne. 9:00-19:00; štandardná cena hovoru



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 takehoto 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, znášajú 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 rozložitelných 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.

Predám PALIVOVÉ DREVO
 viacerých typov-smrek, buk-kratina,
 metrovica, polienka. **UKLADANÉ**
Cena od 30€
 Blížšie info **0944 047 780**

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

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

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**

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
 • PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
 • ZATEPLOVANIE A SIEŤOVANIE KOMÍNOV
 • OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
 SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
0948 012 507 • www.profikominy.sk

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, frezovanievložkovanie@gmail.com

PALIVOVÉ DREVO
 - metrovica
 - polienka
 - pelety
0948 141 080
 Z trvalo udržateľného slovenského lesa

ŠUMNÁ STRECHA
 -nátery striech
 -nátery kostolov
 -oprava komínov
MICHAL
0908 337 893
 • Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
 • Búracie práce
 • Likvidácia nebezpečného odpadu
 • Pílenie stromov
 • Čistenie fasád, striech
 • Renovácie hrobov, nápisov
0902 266 147

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

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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

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

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim zvaracku ks200, 250, 350, triodyn 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

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
 RP KY 7 Predám hlboký modrý kočik. 0987 654 321

Inzerát bude po kontrolovaní spoločne 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 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 inzercii neverejňujeme. 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 „KY“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Bezplatný týždenník

KYSUCKO
 ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO
 EV 6220/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
 ŽILINA
kysucko@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 (29.300 domácností)

páry týždeň:
 Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Krásno nad Kysucou, Raková, Staškov, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dolný Vadičov, Lopušné Pažite, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Nová Bystrica, Stará Bystrica, Vyšný Keľčov

nepáry týždeň:
 Nová Bystrica, Stará Bystrica, Turzovka, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Krásno nad Kysucou, Raková, Staškov, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lopušné Pažite, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
KC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
HM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMCKO
PZ	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENCKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PZ	40150	PRIEVIDSKO
VD	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HE	27190	HUMENSKO-VT-SI-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
MI	12940	LUBOVNIANSKO
SL	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



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 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.

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 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 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 žlčovodov 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

Prvosenka 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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

UŽ OD **409€** +montáž

DO BYTOV

vchodove-dvere.sk

0917 678 746

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ 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

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

29. marca 2004
rozšírenie NATO o Bulharsko, Estónsko, Litvu, Lotyšsko, Rumunsko, Slovensko a Slovinsko

Výročia a udalosti

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

S				3	4			5		7
U	5	4					8		2	
D	2		8	9				3		
O		5			4				6	
K	3					5				
U		6						8		
	4							9		
			2		1				3	

S		2		4						
U	5	6	8	1					7	4
D		1		8	7	6			3	
O	3				1				5	
K					3				4	
U	7								8	3
										6
										1

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu



Štvrtstranový PR článok

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia



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**

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@imbodysport.sk

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

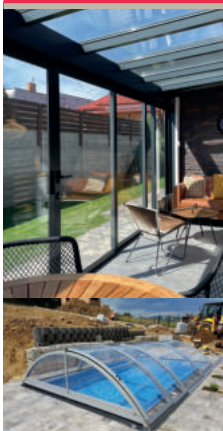
GS
EUROTHERM
MONT



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

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
 - renovácia žľabov
- 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
Alebo: 0909 131 131



Spolufinancované
Európskou úniou



Zelené domácnostiam
Podpora využitia
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

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

