

# ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Nostalgia

Kompletné pohrebné služby

NON-STOP SLUŽBA:

0907 789 124

www.nostalgiam.sk

Bernoláková 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

OTVÁRACIE HODINY PO-PIA 8:00-17:00 SO 8:00-12:00  
V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu - 0917 758 716

**PLYN - VODA - KÚRENIE**  
**PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS**

**AKCIA**  
RADIÁTORY



**AKCIA**  
BATÉRIE



**AKCIA**  
KOTLE  
NA PEVNÉ  
PALIVO



☎ 037/ 630 7390, 0917 758 716

@ pmmont@centrum.sk

PRI KÚPE MATERIÁLU  
ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO

**PMMONT, s.r.o**  
Machulinská 6, TOPOĽČIANKY

## SLZA

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY  
NEPRETRŽITE

ZLATÉ MORAVCE a okolie

0905 349 039

ul. J. Kráľa 31 ( za hlavnou poštou )

www.slza.eu



VRÁBLE a okolie

0907 696 577

Cintorínska 1274 (Dom smútku)

slza@slza.eu

### MURÁRSKY MAJSTER

Ponúka:  
Stavebné práce  
menšieho rozsahu  
Obklady Dlažby  
Malovanie

0917 213 889

### Palivové drevo Zl. Moravce WoodMania s.r.o

Štiepané palivové drevo  
Vlákninové palivové drevo  
Metrovica  
Podpalový sortiment  
Služby v lesníctve  
Kamiónová doprava  
Ťažba dreva  
Služby

0948 914 451 0904 340 886

Nová TAXI služba za najnižšie ceny! Zlaté Moravce, okolie, letiská, VOLAJTE

## BoRa TAXI

BoRa TAXI Zlaté Moravce bora\_taxi\_zm

0949 189 120

0915 750 725

### → POISTNÉ UDALOSTI VIEME VYBAVIŤ AJ ZA VÁS ←

→ Servis pre všetky značky osobných vozidiel

→ Pneuservis bez čakania

→ Geometria

→ Test brzd a tlmičov

→ Autoumyváreň

→ Autolakovňa

→ Autoklapiareň

☎ 0918 500 510

servis@autoextra.sk

**Auto extra** Továrenská 33  
Zlaté Moravce

## Slováci bojujú o futbalové MS

Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS BET

Bezplatný týždenník

**ZLATOMORAVSKO**

EV 6231/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Coborihó 9,  
NITRA  
nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Valašková 0910 455 919  
Ing. Diana Bóriová 0901 796 594www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)

Každý týždeň:

Zlaté Moravce, Vrábľa, Čaradice,  
Červený Hrádok, Čierne Kľačany,  
Hostie, Hostovce, Choča, Jedľové  
Kostolany, Ladice, Lovce, Mačhulince,  
Manžovce, Martin nad Žitavou,  
Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad  
Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany,  
Slepčany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky,  
Veľčice, Veľké Vozokany,  
Vieska nad Žitavou, Vrábľa, Vol-  
kovce, Žikava, Žitavany, Beladice,  
Tekovské Nemce, NemčinyRiadková  
inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim továrnsky traktor. Tel. 0949 350 195

» Vykupujem motocykle  
Jawa/ČZ/Babeta/Simson/  
Pionier/Stadion aj iné...  
0949 371 361

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» kupim zvaracku k200,k-  
s 2 5 0 , k s 3 5 0 , triody n  
0949386463

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STA-  
RÉ VECI KROJE 0918439124  
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ  
0917048113

9 ZOZNÁMENIE

» 61r.hlada priateľku  
0917049831  
» 55MUZ HLADA ZENU  
DO 70r.NA ZOZNÁME-  
NIE.0918056732

## 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:

- štipendiá zo štátneho rozpočtu, vysokých škôl alebo zo zahraničia,
- štipendiá 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 zamestnávateľ zrážal 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

**PLOCHÉ STRECHY**  
- izolácie, zateplenia  
- bezplatná cen.ponuka  
- realizácia do 7 dní  
**0904 644 980**  
www.strechygalis.sk

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

**Zateká Vám strecha?**  
Spoločte sa na odborníkov  
a budete šťastní spať!  
- 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**

**PLOCHÉ STRECHY**  
- izolácie plochých striech  
- zateplenia plochých striech  
- kaučukové pásy, PVC fólie  
- odborné poradenstvo  
a cenová ponuka na mieste  
**ZDARMA**  
**0905 66 22 29**

• Vypratávanie domov,  
bytov, garáží, povál,  
pivnic  
• Búracie práce  
• Likvidácia nebezpeč-  
ného odpadu  
• Pílenie stromov  
• Čistenie fasád, striech  
• Renovácie hrobov,  
nápsov  
**0902 266 147**

**ONLINE**  
s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Tvorba webstránok
- Sociálne siete
- Online marketing
- a iné služby

s REGIONPRESS-om  
**VYBAVÍTE AJ**

- Inzerciu
  - Tlač
  - Distribúciu
- www.regionpress.sk

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
(PRI GALANTE)  
**NOVINKA:**  
**1,5 ROČNÉ ČERVENÉ BROWN NICKY 5€/KUS PREVZATIE**  
**OD 31.3. DO 2.4.2026**  
**OBJEDNÁVKY VOPRED!**

**CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU**

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
**0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK**  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
**CENA DOPRAVY: 7,50€**

**Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie**  
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.  
**Odvoz auta zadarmo**  
**Veľčice 301**  
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,  
my všetko odhlásime za Vás.  
**0915 261 120**

**KAMENÁRSTVO PIETA**  
**0907 755 387**

**AKCIA** Kompletný dvojhrob s pomníkom **do 2.500 €**

- kompletné hroby
- pomníky + pokrytie hrobov
- lampy, vázy, zlátenie

Na zavolanie bezplatne prideme a ochotne poradíme.

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž **STOP VODA**  
**100% odstránenie vlhkosti**  
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHĽADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 45%**  
**0948 012 507 • www.profkominy.sk**

**KÚRENIE - VODA - PLYN**  
**KRTKOVANIE KANALIZÁCIE**

- montáž kotlov, kúrení, vodovodov
- rozvody plynu, čistenie kanalizácie
- montáž, servis, dodávka materiálu

**0905 398 652**

**KANÁL SERVIS**  
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY  
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah za najlepšie ceny  
DOPRAVA ZDARMA  
**0907 652 710**  
www.kanalservis.sk

**STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE**  
**ZATEPLENIE BUDOV**  
**REKONŠTRUKCIA BYTOV**  
**BYTOVÉ JADRÁ**  
**MUROVANÉ PLOTY**  
**ZÁMKOVÁ DLAŽBA**  
**DLAŽBY | OBKLADY**  
**KÚPEĽNE NA KĽÚČ**  
**OMIETKY | STIERKY**  
**BÚRACIE PRÁCE**  
dodanie materiálu - záruka na prácu  
**0907 369 497 - CENY DOHODOU**

**RehamaX**  
Centrum rehabilitácie Vrāble

## Vaša cesta k pohybu bez bolesti

Komplexná rehabilitačná starostlivosť a najmodernejšie technológie

### NAŠE SLUŽBY

- Fyzioterapia a rehabilitačné cvičenia
- Individuálny rehabilitačný plán
- Fyzikálna terapia

LASER

ULTRAZVUK

ELEKTROLIEČBA

MAGNETOTERAPIA

PARAFÍNOVÉ ZÁBALY

### NOVINKY V NADŠTANDARDNEJ LIEČBE



### KONTAKT A OTVÁRACIE HODINY

- Hlavná 42, Vrāble
- objednavky@rehamax.sk
- 0907 789 832
- www.rehamax.sk

Pondelok - Piatok	07:00 - 15:00
Vikend	Zatvorené



46-0011

## 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 vajíčka. 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 žabám 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 hrebenatý 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

## Potrebujete právniká?

Mesto Zlaté Moravce v spolupráci s Advokátskou kanceláriou CIMMERMANN v mesiaci MAREC zabezpečuje pre obyvateľov, ktorí majú na území mesta a okresu Zlaté Moravce trvalý pobyt, bezplatné právne poradenstvo.

Obyvatelia môžu uvedenú službu využiť v nasledujúcich termínoch:

25. 3. 2026 o 15:00 – streda

Miesto:

Mestský úrad ulica 1. mája 2,  
953 01 Zlaté Moravce  
1. poschodie - zasadacia miestnosť



JUDr. Michal Cimmermann, PhD.  
poslanec MsZ Zlaté Moravce

## CHRENAŠPROCH

plastové a hliníkové okná a dvere

Spoľahlivý partner pre kvalitné okná a dvere od návrhu až po profesionálnu montáž a záručný servis

- vonkajšie žalúzie, rolety
- garážové brány, siete

www.chrenasproch.sk



0903 832 024 ☎ 0908 790 460

40-0017

MONT GATE s.r.o.



+421 952 600 626  
ponuky@montgate.sk

Tovarenská cesta 340  
TLMAČE 935 21

Garážované brány / Priemyselné brány / Kované brány / Pohony brán / Žalúzie / Markízy / Rolety / Látkové tienenie / Sietky proti hmyzu / Pergoly / Solárne exteriérové tienenie

80-0010

20-0020

14-0044

**ZC**  
ŽALÚZIE  
CIBULA

Malé Uherce  
038 740 1460  
Prievidza  
0915 865 543

info@zaluzie-cibula.sk

www.zaluzie-cibula.sk

climax  
-25%  
ZĽAVA  
Platnosť do  
30.4.2026

NA VONKAJŠIE TIENENIE



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 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](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 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 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 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.

**ŽP EKO DELET**  
**VÝKUP SROTU**

VRÁBLE  
**0911 611 924**

**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, 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 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 vyhadzovať 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](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

## Májový KONCERT pre Slovensko Kysucký prameň z Oščadnice Patrícia Čepcová a Juraj Urban

**8. máj 2026**  
o 18:00 hod.

Divadelná sála MSKS  
**Zlaté Moravce**

Vstupné: **10€**

Predpredaj vstupeniek v Pokladni MSKS Zlaté Moravce Viac info: 0949 150 500

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

## Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



**IAM akademie**

Ševčenkova 23,  
851 01 Bratislava  
Tel.: 0914 105 644

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

## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž,  
bezpečná spätná väzba

**IMBODY SPORT**

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

INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865



### 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, plúčnik 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.

### PLÚČNIK LEKÁRSKY

**Plúčnik 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 obvyčajne 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

**gzsasklenie.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 ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

pred do

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATEŇOVANOU TECHNOLÓGIOU

# BOMBA FASÁDA

**BEZ WAPKY**

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

### 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

**ECO  
Energy**

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**

Autob: 0909 131 131

Spoločnosť  
Energetická služba

Spoločnosť  
Energetická služba

**DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

**4790€\***

...nečakajte kým zdrazieme

**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 180m<sup>2</sup>

**Galmet**