

NOVOZÁMOCKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

Rezervujte si na www.korzonz.sk



**DLHODOBÝ
PRENÁJOM
V SRDCI MESTA
NOVÉ ZÁMKY**

- APARTMÁNY
- KANCELÁRIE



BYT KOMFORT®

Energetický, bytový a objektový manažment S.R.O.



DOKTOR DVERE

- ✓ Zabuchnuté dvere
- ✓ Zalomený alebo stratený kľúč

SERVIS DVERÍ A OKIEN
POJAZDNÝ SKLAD
NÁHRADNÝCH DIELOV
+421 940 920 100
NON STOP 24/7

ŠKRIDLA LACNEJŠE AKO PLECH
Kompletné strechy, rekonštrukcie
**VÝPREDAJOVÉ CENY
od 3,50 € / m²**

Okoč
STRECHY
0911 888 888
Školiace centrum strechárov

**Renovácia, čistenie a farbenie striech.
Izolácia plochej strechy.
Opravy brizolitových omietok.
Čistenie a farbenie fasád.
Pokládka zámkovej dlažby, obrubníkov.
Prerábky bytových jadier.**

0944 726 577

OSKAROLEX® .sk

Od roku 1998

**OKNÁ A DVERE
PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ**

Eurookná - len opravujeme
ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY - PARAPETY
Zasklievanie balkónov, loggií a terás

PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS

OSKÁR ŠTAUBERT
**Podzámska 21
Nové Zámky**

0915 125 452 Oskarolex
oskarolex.sk oskarolex

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

ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, foto-
aparáty, vianočné ozdoby, starý
nábytok a iné **0904 046 416**

Slováci bojujú o futbalové MS

Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE



Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOKCO

EV 6230/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Coborihó 9,
NITRA
novozamocko@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 (35.050 domácností)

pámy týždeň:

Nové Zámky, Bánov, Komjatice,
Mojzesovo, Palárikovo, Šurany,
Uľany nad Žitavou, Dvory nad
Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

+ nepámy týždeň:

Nové Zámky, Bánov, Komjatice,
Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce,
Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Ko-
mča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký
KýrVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou 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	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKCO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TN	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SB	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCENECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SB	
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	LUBOVNICKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

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:

- štípenidiá zo štátneho rozpočtu, vysokých škôl alebo zo zahraničia,
- štípenidiá 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 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

ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS Č. 001/2025

Žilinský samosprávny kraj,
Komenského 48, 011 09

Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 1 písm. a) zák. č.446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení zverejňuje zámer predaja svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže:

- stavby s. č. 325 (dom) na pozemku parc. KN-C č. 2657,
- pozemku - parc. KN-C č. 2657 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 644 m²,
- pozemku - parc. KN-C č. 2658 záhrada o výmere 1835 m²,

ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 1296, kat. územie Radava, obec Radava, okres Nové Zámky pre vlastníka Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina v podiele 1/1 a v správe: Správa ciest Žilinského samosprávneho kraja, M. Rázusa 104, 010 01 Žilina.

Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo, a to: plot na parc. KN-C č. 2657, vodovodná prípojka na parc. KN-C č. 2657, vodomerná šachta na parc. KN-C č. 2657, armatúrna šachta na parc. KN-C č. 2657, kanalizačná prípojka na parc. KN-C č. 2657 a parc. KN-C č. 2568, žumpa na parc. KN-C č. 2658, elektrická prípojka na parc. KN-C č. 2656 a parc. KN-C č. 2657, spevnené plochy na parc. KN-C č. 2657, vonkajšie schody na parc. KN-C č. 2657 a oporný múr na parc. KN-C č. 2657.

Rodinný dom s. č. 325 sa predáva spolu s hnutelným majetkom, ktorého zoznam tvorí Prílohu č. 3 Osobitných obchodných podmienok.

Minimálna cena ponúknutá účastníkom súťaže musí byť vo výške 76 500,00 €.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na www.zilinskazupa.sk v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je do 30.04.2026 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.

Informácie: e-mail: martina.krivanova@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 332, 0948 306 621.

ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY
PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

HELUX - Peter Helmeš

Ďalej ponúkame:

OPRAVY

všetkých typov

- žalúzií a okien
- dverí a sietok

Predaj
Montáž
Servis0918 109 149 www.helux.sk

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.skMURÁRSKE -
STAVEBNÉ PRÁCE

rekonštrukcie domov a bytov
zatepľovanie fasády
betónovanie
prenájom lešenia
zámková dlažba
stierky - omietky - maľovanie
búracie práce
stahovanie a vypratávanie
ploty - pletivá
najlacnejšie v okrese
záruka na prácu

0919 211 533 - 0940 173 313

PLÁNUJETE OBNOVU
ALEBO NOVÝ
NÁHROBNÝ KAMEŇ?zľava 10%
na vybrané druhy kameňa

- zlátenie, striebrenie a dosekvanie písma
- možnosť na splátky

KAMENARSTVO
MONUMENTBezplatné poradenstvo
0905 328 814

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

LEPŠIA
PRÁCANÁJDITE
NOVÝCH
ĽUDÍ

0903 921 710

DOVOZ NA ADRESU
husi, kačky,
husokačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059PÍLENIE
STROMOVDRTENIE KONÁROV
FRÉZOVANIE PŇOV

0903 921 670

ONLINE s REGIONPRESS-om

PPC kampane

Sociálne siete

Tvorba webstránok

Online marketing

a iné služby

www.regionpress.sk

STRECHY predávame montujeme

Zavolajte, za ponuku nič nedáte!

Zľavy
na krytiny až do
- 50%



ROVA

MEDITERRAN
Fondy svet. stien

TONDACH

BRAMAC

škridly plechové klasické | trapézy | odkvapky | krovy | pur-panely | montované haly, domy

tel.: 0905 577 222
0905 598 924

www.stresnekrytiny.sk

ODVOZ A LIKVIDÁCIA ČOHOKOLVEK

OD ROKU 2011

VYPRATÁVAME / KITAKARÍTUNK

POZOSTALOSŤ, DOM, BYT,
GARÁŽ

ÖRÖKSÉGET, HÁZAT,
LAKÁST, GARÁZST

0948 734 096

remeslosluzba@ksluzby.eu



Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Odvoz auta zadarmo

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT



Predaj kŕmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399

0905 355 145

80-0002

80-0005

Slovenské smrek v ohrození

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

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

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

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

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

» ren



zdroj foto pixabay

HYDROIZOLÁCIE ZATEPLENIA PLOCHÝCH STRIECH

Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —
www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com

HYDINÁRSKA FARMÁ 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 FARMÁ TOPOLNICA

CENA DOPRAVY: 7,50€

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

81-0068

20-0028

KOMJATICE 0911 711 887 NOVÉ ZÁMKY 0902 944 323 ŠURANY 0903 550 565 ŠTÚROVO 0904 326 599
0903 818 601

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 zabráni vstúpiť na vozovku. „Zábrany sa následne niekoľkokrát denne kontrolujú, obojživelníky sa vyzbierajú a bezpečne prenesú na druhú stranu cesty,“ priblížil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a doplnil, že najčastejšie migrujúcimi druhmi

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

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

Viac informácií na webovej stránke ŠOP SR.

» ren



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

čujte.sk

Slovenské smrek v ohrození

www.cujte.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim továrenský traktor. Tel. 0949 350 195

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» Seriozny muž hľadá priateľku nad 65r. 0903404189

0 RÔZNE

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Člen prístried do nášeho mesta...
Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac priadku...

Štvrťstranový 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: Mgr. Alena Valašková | valasekova@regionpress.sk | 0910 455 919

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

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



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Va vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výroba 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, zaisťujú 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.

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní sponplatnený 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 - Zoznámenie
 - 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „NZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



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)

Biele
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 kostí

-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 1 kus = 1,69 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 2,53 €
Cena za 1 kus = 1,69 €



UŠETRITE!
-51 %

1.49

Salko
tradičné
397 g
(1 kg = 3,75)

*Cena k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

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

UŠETRITE!
-26 %

1.69

UŠETRITE!
-39 %

1.39

*Cena k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



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

UŠETRITE!
-34 %

6.89

*Cena k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



PARKSIDE



aj online

Parkside
Aku nožnice na konáre 20 V
kus

UŠETRITE!
-37 %

24.99

*Cena porovnávacia s cenou 24.99 €



*Porovnáva sa so systémom agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Porovnať tovar v letáku platí od 23. 3. do 29. 3. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Titulka LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk



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 €

WWW.TIPOSBET.SK

Registrácia:



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 stávk v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

*Kurzy sa v čase menia

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

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

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

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

Švédsko, z čoho ide rešpekt.

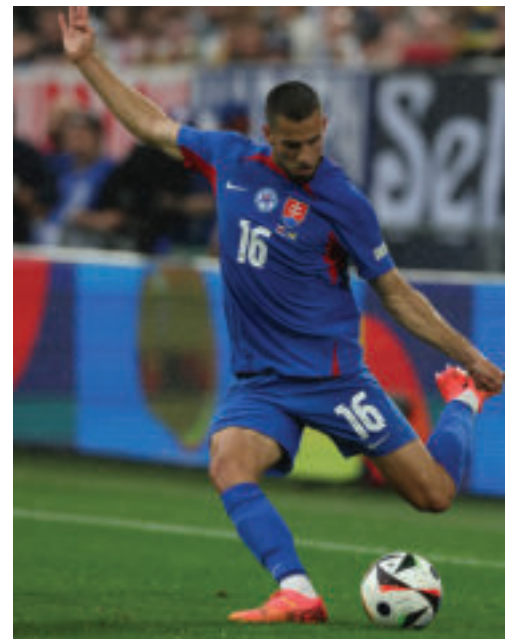
Semifinálový zápas odohrá reprezentácia na Tehelnom poli v Bratislave. V prípade postupu sa Slováci stretnú vo finále baráže rovnako na Tehelnom poli s jedným z dvojice Turecko – Rumunsko v utorok 31. marca.

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.

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

HECHT®

špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO

PREDAJNE



NOVÉ ZÁMKY



KOMÁRŇANSKÁ CESTA 9470/9A, 940 02

64
é Zámky
- centrum

64

Komárňanská cesta

letisko

64

FÉROVÁ CENA

HECHT®
špecialista na záhradu

AAA AUTO

platnosť akcie
25. 3. – 7. 4. 2026

BENZÍNOVÝ KROVINOREZ

HECHT 15444 BTS

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

motor
52 cm³

príslušenstvo
ZADARMO



~~159,99**~~

79,99*

ELEKTRICKÝ DRVIČ

HECHT 628

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

turbo
motor

drvený
materiál



~~129,99**~~

79,99*

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

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

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

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



VÝPREDAJ

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

SADA RUČNÉHO NÁRADIA

HECHT 2076

76 ks náradia



materiál CRV

~~39,99 €**~~

33,99 €*

RUČNÝ ROZMETAČ

HECHT 270

hmotnosť 4,4 kg
max. objem 27 l
kolesá 9×3"
max. šírka posypu 3 m



**regulácia
posypu**

~~59,99 €**~~

44,99 €*

KOMPOSTÉR

HECHT 6600

objem 600 l
rozmery 933 × 933 × 805 mm



odolný plast

~~74,99 €**~~

64,99 €*

AKU PRÍKLEPOVÁ VŔTAČKA

HECHT 1278

**dvojrychlostná
prevodovka**

príkon 1 × 2/4/6/8 Ah
otáčky bez zaťaženia
0-440 / 0-1650/min
veľkosť skľučovadla
1,5-13 mm



~~94,99 €**~~

79,99 €*

ELEKTRICKÁ PÍLA

HECHT 2416 QT

**lišta + reťaz
OREGON**

príkon 2400 W
dĺžka listy 40 cm
rýchlosť reťaze 14 m/s



~~104,99 €**~~

89,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH

HECHT 695

príkon 900 W
max. Ø strihu 20 mm
prac. dĺžka lišty 41 cm

**otočná rukoväť
180°**

**dĺžka
2,64 m**



~~104,99 €**~~

89,99 €*

LANOVÝ NAVIJAK

HECHT 8450

**upevňovacie
príslušenstvo
súčasťou balenia**

príkon 800 W
priemer lana 4 mm
nosnosť bez kladky /
s kladkou 250 / 500 kg
výška zdvihu bez kladky /
s kladkou 12 / 6 m



~~104,99 €**~~

89,99 €*

VYSOKOTLAKOVÁ UMÝVAČKA

HECHT 334

príkon 2200 W
max. tlak 170 bar
max. prietok 450 l/h

**pomocný naviják
na hadicu**



~~134,99 €**~~

114,99 €*

PONORNÉ ČERPADLO

HECHT 3122 INOX

príkon 1200 W
max. výtlak 44 m
max. prietok 5800 l/h



**4 obežné
kolesá**

~~134,99 €**~~

119,99 €*

ZÁHRADNÝ GRIL

HECHT VESUV

3in1

rozmery 88 × 73 × 92 cm
rozmery ohniska 46 × 46 cm
hrúbka plechu 1,2 mm



BBQ & OHNISKO

~~144,99 €**~~

134,99 €*

STOLNÁ HOBL'OVAČKA

HECHT 8751

príkon 1250 W
rezná hĺbka 0-2 mm
rozmery stola hobľovanie / pretah
740 × 210 mm / 250 × 204 mm
max. rezná šírka 204 mm



**rýchlosť posuvu
6,3 m/min.**

~~229,99 €**~~

199,99 €*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA

HECHT 1803 S

príkon 1800 W
záber 46 cm
výška zdvihu 30-75 mm
kôš 60 l



„turbo motor“

~~309,99 €**~~

279,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA

HECHT 1830

**digitálny
ovládací panel**

vstupná kapacita 6,9 kVA
zvárací prúd 20 - 200 A
zváracie napätie 27,2 V
priemer elektród 1-4 mm



~~334,99 €**~~

289,99 €*

JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR

HECHT GG 3300W

sklápacie madlo

motor 223 cm3
prúd 12/230 V 9 / 13 A
max. el. výkon 3800 W



**zásuvky
1× 12 V DC,
2× 230 V**

~~389,99 €**~~

369,99 €*



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

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
31,91
EUR
30,00 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN
FORTE
39,98
EUR
47,05 EUR

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*


**MEDIKA
EXPERT**

**Môžete teraz
objednať na:**

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

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

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



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový 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.

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

Použitie

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

PRVOSIENKA JARNÁ

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

Pozor!

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

» ren

