

KOMÁRŇANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18-80 ROKOV

od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

INFOLINKA 66-009

Predám poschodový dom v Patinciach, blízko termálneho kúpaliska.

Cena: 95 000 € | 0950 307 470

76700

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

81-0050

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

76700

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, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

08-0026

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 NOSNÍK OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

CENA DOPRAVY: 7,50€

01-0004

ŽP EKO DELET

VÝKUP ŠROTU

KOMÁRNO

0911 611 920

81-0068

Kompletné strechy, rekonštrukcie

VÝPREDAJOVÉ CENY od 3,50 € / m²

Okoč STRECHY

0951 444 444

Školiace centrum strechárov

91-0012

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE 0903 921 710

LEPŠIA PRÁCA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

STOP VODA

20-0026

Slováci bojujú o futbalové MS

Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS BET

35-0013

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA
komarnansko@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** (16.450 domácností)Každý týždeň:
Kolárovo, Komárno, Bohatá, HurbanovoVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešio jazy-
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, 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	HÍHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.980	TOPOUČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇECKO-VIK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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

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:

- štípenďia zo štátneho rozpočtu, vysokých škôl alebo zo zahraničia,
- štípenďia 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 zamestnávateľia zrážali preddavky na daň. V takom prípade sa im opláti 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 daní vo výške 160,43 eura.

» ren

Jar je časom migrácie obojživelníkov

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

S príchodom teplejších dní a vlahy v podobe dažďa sa prebúdzajú mnohé obojživelníky, ktoré následne migrujú zo zimoviska k reprodukčným vodným plochám, kde kladú vajčká. 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 štihlý. 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. „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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

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

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

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP KM 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou spätnou SMS, ktorú Vám vyčítuje 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 neuvádzame. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „KM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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

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

Čítať sa bude opäť po celom Slovensku

Blíži sa Čítajme si...2026

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

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

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

Kniha ako nástroj psychohygieny a „digitálneho detoxu“

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

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

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

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

porozumenie textu a znižuje únavu mozgu.

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

Denne pomáhajú deťom a mladým ľuďom

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



zdroj foto sunrise forever pixabay

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

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

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



IAM academy

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

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

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



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

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

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota





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 stávku 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 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 zdoláť

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.

Púpava, žihlava, podbel, prvosenka, či sedmokráska

Nastal čas nazbierať si prvé liečivé bylinky

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

ŽIHLAVA

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

Použitie

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



Bylinky zbierame mimo ciest, najlepšie na lúkach.

zdroj foto couleur pixabay

Kúpeľ - čerstvo nazberanú žihlavovú vňať zalejte šiestimi litrami studenej vody a nechajte lúhovať asi 12 hodín. Hotový výluh preceďte, 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 prhlhena.

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 nezvädnú. 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 preceďte 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 vajičko uvarené na tvrdo, 1 jarnú cibuľku, viazaničku red'kovky, 1 PL olivového oleja, 1 PL citrónovej šťavy, 1 ČL medu, soľ na dochutenie

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

Náš tip:

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

Pozor!

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

PLÚCNIK LEKÁRSKY

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



Bylinkové čaje môžu podporiť naše zdravie.

zdroj foto ivabalk pixabay

v podobe obkladov uľahčuje hojenie rán.

PODBEL LEKÁRSKY

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

SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

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

Použitie

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

PRVOSIENKA JARNÁ

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, poradte sa radšej so svojim lekárom alebo lekárnikom.

» ren



55,08€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



799,00€

ASTORIA FORMA SAE2
čierna kat.b

Domkavy.sk



32,99€



LIVARNO home Podložka
na matrac, 160 x 200 cm

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



1177,00€

Plne vstavaná umývačka
riadu Siemens 60 cm

Siko.sk



54,90€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



59,99€



PARKSIDE® Aku vrtací
skrutkovač 20 V bez aku.

Lidl.sk



1290,00€

Benzínový záhradný drvič
STIHL GH 370 S

Trtechnic.sk



62,70€

BALLARINI Ferrara
Nepril'navá panvica 32cm

Drmax.sk



4,09€

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

Obi.sk



7,99€



CRIVIT Dámske funkčné
termotričko

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

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

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



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

gzsasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred do

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

Alib: 0909 121 121

Spoločnosť
Energetická služba

Spoločnosť
Projektová služba
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 180m²

Galmet