

KOMÁRŇANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč ✓

tel.: 0905 746 124

91-0011

HYDINÁRSKA FARMA
TOPOLNICA

NEPREHLIADNITE
AKCIA



Ročné sliepky
v plnej znáške

0905 551 499 • 031/781 15 63
www.hydinarskafarma.sk

01-0008

Inzerujte v najčítanejších
regionálnych novinách
na Slovensku

/Hirdessen Szlovákia legolvasottabb
regionális újságaiban/



Mgr. Veronika Baumajsterová

0910 851 307

Mgr. Alena Valašková

0910 455 919

Veronika Klenková

0910 569 093

www.regionpress.sk



S trávením pomôžu bylinky

Najmä po sviatkoch, kedy to zvyčajne preženieme s jedlom a aj pohybu máme menej, sa zvyknú u mnohých z nás objaviť ťažkosti s trávením. V kuchyni pri tom máme bylinky, ktoré nám vedia od problémov uľaviť. Poznáte ich?

Bazalka pravá, pamajorán obyčajný, rozmarín lekársky, dúška tymianová či mäta pieporná sú bylinky, ktoré zvyčajne používame pri ochutení našich pokrmov a pritom ani netušíme, aké poklady sa v nich ukrývajú.

Bazalka pravá – čaj z tejto bylinky nám môže pomôcť pri nadúvaní a nadmernej tvorbe plynov. Pripravíme si ho tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 až 15 minút. Scedíme.

Pamajorán obyčajný - zlepšuje naše trávenie a odstraňuje kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 15 minút. Scedíme.

Rozmarín lekársky - pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme.

Dúška tymianová - má výborný

vplyv na náš tráviaci systém. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody, lúhujeme 10 až 15 minút, scedíme.

Mäta pieporná - pomáha pri nevoľnosti aj nadúvaní a mierni kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 minút. Scedíme.

Pozor – neprežeňte to

Aj v prípade týchto bylín platí, že hoci sú výborným pomocníkom pri rôznych ťažkostiach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou. Ak nie ste si istí, či sú pre vás vhodné, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom. Vhodnosť daného čaju konzultujte aj v prípade, že ho chcete podávať deťom. Opatrné by mali byť aj tehotné či dojčiacie ženy.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decorem.sk

PROJECTOR
PRO ASTRONAUT
GALAXY 3D LASEROVÝ
PROJECTOR
+ DIALKOVÉ OVLÁDANIE



-10%

22,00 EUR
19,80 EUR

decorem.sk

ESPO LÁTKOVÉ OTOČNÉ
KRESLO-TMAVOŠEDÁ



-10%

179,00 EUR
161,10 EUR

SKLENÍKOV

- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY
- ZÁHRADNÉ DOPLNKY

+421 915 516 672

www.sklenikovo.sk

INFOLINKA
PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 12- 15 TÝŽ.
MLÁDKY RÔZNEJ FARBY



AKTUÁLNE
DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA
komarnansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
Alena Valašková 0910 455 919
Veronika Klenková 0910 569 093www.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. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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-ŠALIAANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
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	41.930	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	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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	POPRAVDKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Mrkva je chutná i plná živín

Mrkva je koreňová zelenina, ktorú asi nie je potrebné veľmi predstavovať. Dostupná je u nás počas celého roka a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, je pevnou súčasťou našich jedálničkov.

Ako približujú odborníci, mrkva je veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín, akými sú karotenoidy či vláknina. Obsahuje tiež minerálne látky - napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. Pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opalovanie. Žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu

pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie

Mrkvu by sme mali skladovať v chladničke. „Mrkvová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa, mala by sa rýchlo spotrebovať, pretože je krehká a rýchlo začne vadnúť,“ radia odborníci.

Použitie

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren

zdroj foto Couleur pixabay

Nominácie na Cenu regiónov

Združenie Samosprávne kraje Slovenska (SK8) v spolupráci so samosprávnymi krajinami otvorilo prihlasovanie nominácií do 2. ročníka prestížneho ocenenia CENA REGIÓNOV. Tento projekt je venovaný oceneniu výnimočných osobností, ktoré v roku 2024 svojimi skutkami a činmi prispeli k pozitívnym zmenám a rozvoju našich regiónov.

Každý z nás pozná osobnosti, ktoré formujú budúcnosť nášho prostredia: učiteľov, ktorí inšpirujú žiakov, podnikateľov prinášajúcich inovatívne riešenia, umelcov, ktorí skrášľujú miestne spoločenstvá, alebo dobrovoľníkov, ktorí s obetavosťou venujú svoj čas druhým. CENA REGIÓNOV je práve o týchto inšpirujúcich príbehoch, ktoré si zasluhujú verejné uznanie.

Verejnosť môže nominovať každého, kto svojim prínosom alebo činom zanechal stopu v regióne. Nominácie sú otvorené do 31. januára a občania ich môžu zasielať prostredníctvom formulára na webovej stránke www.cenaregionov.sk.

Podmienkou prihlásenia do ocenenia je, aby bol čin osobnosti uskutočnený v roku 2024, výnimku tvorí len kategória Mimoriadne ocenenie za celoživotný prínos.

Nominácie sú otvorené v nasledujúcich ôsmich kategóriách, ktoré odrážajú široké spektrum spoločenského života:

- Vzdelávanie a veda,
- Umenie a kultúra,
- Rozvoj športu,
- Zdravotníctvo a sociálne veci,
- Rozvoj občianskej spoločnosti,
- Férové podnikanie,
- Mimoriadny čin,
- Mimoriadne ocenenie za celoživotný prínos.

Vyhlasenie ôsmich laureátov sa uskutoční na slávnostnom galavečeri 20. marca 2025 v Slovenskom komornom divadle v Martine. Tento večer bude oslavou inšpiratívnych ľudí a ich príbehov, ktoré prispievajú k pozitívnemu rozvoju našej spoločnosti.

Pomôžte objaviť a oceniť výnimočných ľudí, ktorí robia naše kraje lepším miestom na život.



» ren

Čujte.sk

Nezabúdajme na zeler

www.cujte.sk

Odborníci približujú príznaky aj liečbu Informujeme o ľudskom metapneumovíruse

Zvýšený nárast infekcií ľudským metapneumovírusom (HMPV) na severe Číny vyvolal otázky aj na Slovensku. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v tejto súvislosti uvádzajú, že na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie a zároveň pripravili odpovede na najčastejšie otázky ohľadom tohto ochorenia. Prinášame vám ich odpovede:

Čo je ľudský metapneumovírus?

„Ľudský metapneumovírus (Human metapneumovirus, HMPV) cirkuluje v populácii najmä v období chrípkovej sezóny, zároveň s vírusmi chrípky, respiračným syncyciálnym vírusom a ďalšími patogénmi. Spôsobuje infekciu horných aj dolných dýchacích ciest. Patrí do čeľade Pneumoviridae. Objavený bol v roku 2001 v Holandsku,“ popisujú odborníci.

Je to vážne ochorenie?

„Priebeh infekcie je vo väčšine prípadov mierny a neodlišuje sa od iných respiračných ochorení. Komplikácie môže spôsobiť najmä v prípade, ak sa k nemu pridruží

ďalšie, napríklad bakteriálne ochorenie. V riziku sú najmä malé deti, seniori a osoby s oslabenou imunitou,“ približujú odborníci.

Ako sa šíri?

„Podobne ako ďalšie vírusy spôsobujúce respiračné ochorenia, HMPV sa šíri kvapôčkami pri kašľaní a kýchaní infikovaného človeka. Prenos je možný aj z povrchov a predmetov, na ktorých sa vírus nachádza,“ uvádzajú odborníci.

Čo spôsobuje?

„Inkubačný čas, teda čas, kedy od nakazenia choroba vypukne, je približne 3 až 6 dní. Príznaky ochorenia sú podobné ako pri iných respiračných ochoreniach: kašeľ, nádcha, horúčka, dýchavičnosť. V závažných prípadoch môže prerásť do zápalu priedušiek alebo pľúc,“ hovoria odborníci.

Ako rozoznať, či je ochorenie spôsobené vírusom HMPV? Do akej miery je v populácii rozšírený?

„Len na základe príznakov nie je možné jednoznačne diagnostikovať infekciu spôsobenú HMPV. To dokáže určiť len laboratórne vyšetrenie. V laboratóriách úradov verejného

zdravotníctva sme v chrípkovej sezóne 2024/2025 do 1. kalendárneho týždňa 2025 laboratórne potvrdili jednu vzorku pozitívnu na HMPV, a to v 40. kalendárnom týždni 2024. V predchádzajúcej chrípkovej sezóne 2023/2024 sme v laboratóriách ÚVZ SR potvrdili tri prípady. Tieto výsledky odrážajú len časť rozsahu infekcie v populácii, nakoľko sa týkajú iba tých vzoriek, ktoré boli vyšetrené, testované a potvrdené v laboratóriách úradov verejného zdravotníctva. Celkový výskyt metapneumovírusu v populácii môže byť vyšší, aj vzhľadom k tomu, že nie všetky infikované osoby sa podrobia laboratórnemu vyšetreniu, a teda nie všetky prípady sú zachytené v týchto štatistikách,“ objasňujú odborníci.

Liečba a prevencia

„Liečba je symptomatická, teda zameraná na úľavu príznakov. V súčasnosti nie je dostupná vakcína. Podobne ako pri iných vírusoch šíriacich sa vzduchom, v prevencii voči HMPV sa odporúča časté a dôsledné umývanie rúk, nedotýkať sa neumytými rukami očí, nosa alebo úst, vyhýbať sa kontaktu s chorými, dodržiavať respiračnú etiketu (kýchať a kašľať do jednorazovej vreckovky, ak nie je narýchlo poruke, tak do ohybu lakťa),



Ilustračné foto.

zdroj foto FotoRichter pixabay

vyhýbať sa preplneným priestorom, dôkladné nárazové vetranie interiérov, dezinfekcia povrchov a podobne. Zvýšte obozretnosť aj pri cestovaní, najmä v súčasnosti, keď je na severnej pologuli chrípková sezóna, počas ktorej sa vo zvýšenej miere vyskytujú akútne respiračné ochorenia,“ radia odborníci.

Hrozí nová pandémia?

„Na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie. HMPV nie je nový vírus. Objavený bol v roku 2001, pričom sérologické štúdie v Holandsku potvrdili, že v podstate všetky deti sa s ním stretli pred dovŕšením piateho roku života a v holandskej populácii už v tom čase cirkuloval minimálne 50 rokov. Nárast respiračných infekcií je v tomto ročnom období a v čase chrípkovej sezóny očakávaný. Epidemiologickú situáciu pravidelne monitorujeme,“ uzatvárajú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR.

» ren

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 nechtov.

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



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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk 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.



86,50€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

notino.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polychromované 0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HF7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



17,99€



Vákuovačka Silvercrest®
Kitchen Tools SV 125 C6

Lidl.sk



13,80€

Musetti zrnková káva Deca
bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



11,00€

Samolepiace hodiny G21
Elegant Style

esat.sk



62,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

trtechnic.sk



381,00€

Vysokotlakový čistič K 4 Power
Control Car & Home

karcher-store-karimtech.sk



152,25€

Detský bicykel, VOLARE - NERF,
16 palcový

market24.sk



10,39€

AMBITION forma
na 12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



19,99€



Aku sonická zubná kefka
nevadent Nszb 3.7 D5

Lidl.sk



49,99€



Skrinka nad práčku Liverpool,
Livarno home biela

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

Nezabudnite na daň z motorových vozidiel

Finančná správa (FS) rozposlala vyše 202 tisíc daňovým subjektom predvyplnené daňové priznania (DP) k dani z motorových vozidiel (DzMV) za zdaňovacie obdobie 2024. DP je potrebné podať a daň zaplatiť do 31. januára 2025.

Finančná správa už siedmykrát zaslala daňovníkom elektronicky vygenerované predvyplnené DP k DzMV. „V uplynulých dňoch sme ho rozposlali 202 746 daňovým subjektom, čo predstavuje nárast o 7 963 v porovnaní so zdaňovacím obdobím 2023, kedy sme rozposlali 194 783 predvyplnených DP,“ informuje inštitúcia a dodáva, že týmto opatrením chce zjednodušiť plnenie daňových povinností zo strany daňových subjektov. „Dostali ho subjekty, ktoré majú aktívnu elektronickú schránku na portáli FS (PFS) a podali DP za zdaňovacie obdobie roku 2023. Automaticky vygenerované dáta z informačného systému si nájdú v osobnej internetovej zóne na PFS. Na DP je vypočítaná aj aktuálna sadzba dane. Ak sa nič oproti minulému roku nezmenilo, daňovník údaje skontroluje a DP podá najneskôr do 31. januára 2025,“ približuje FS.

Kto daňové priznanie k DzMV podáva?

Daňové priznanie k DzMV podávajú daňové subjekty, ktoré používajú vozidlo evidované v SR na podnikanie. „Používaním vozidla na podnikanie sa rozumie skutočné používanie vozidla na podnikanie, účtovanie o vozidle v zmysle zákona o účtovníctve, evidovanie vozidla v daňovej evidencii

a uplatňovanie výdavkov spojených s používaním vozidla. Všetky daňové subjekty, ktoré sú povinné komunikovať s FS elektronicky - platitelia DPH, právnické osoby zapísané v obchodnom registri, fyzické osoby – podnikatelia, musia podať toto DP výhradne elektronicky. Ostatné subjekty môžu priznanie doručiť aj osobne, alebo poslať poštou na daňový úrad - napríklad občianske združenia, ktoré majú oprávnenie na podnikanie a nie sú zapísané v obchodnom registri,“ objasňuje FS.

Treba ho skontrolovať a doplniť

Predvyplnené DP k DzMV si subjekty nájdú v osobnej internetovej zóne na PFS. Dokument obsahuje identifikačné údaje daňovníka, zdaňovacie obdobie, druh DP aj samotný výpočet dane. „Aj takto vyplnené priznanie však musí daňovník skontrolovať a doplniť aktuálne údaje pre nové zdaňovacie obdobie 2024, ktoré neboli uvedené v DP za rok 2023, a preto nemohli byť v predvyplnenom DP zaznamenané. Pomôckou pre kontrolu a doplnenie údajov je návod uverejnený v obsahu správy, ktorý daňovník dostane spolu s vygenerovaným DP,“ uzatvára FS.



» ren

zdroj foto Crithian_Adame_Photo pixabay

Bezpečná lyžovačka a prvá pomoc

Lyžiarska sezóna je na Slovensku v plnom prúde. Ak sa aj vy chystáte sa na zimnú lyžovačku, mali by ste poznať pravidlá správania sa na lyžiarskej trati a pravdaže sa nimi aj riadiť. Jedným z nich je podľa bieleho kódexu aj povinnosť poskytnúť prvej pomoci.

Pri úraze na lyžiarskej trati je každý lyžiar povinný podľa svojich schopností a možností poskytnúť pomoc a bezodkladne oznámiť úraz prevádzkovateľovi lyžiarskej trate a / alebo Horskej záchrannej službe a / alebo inej oprávnenej osobe - lyžiarska služba, orgán verejnej správy, zotrvať na mieste úrazu do poskytnutia pomoci povereným zamestnancom prevádzkovateľa a/ alebo Horskou záchrannou službou.

Prvá pomoc

Odborníci zo Slovenského červeného kríža na sociálnej sieti radia, ako poskytnúť prvú pomoc pri zlomenine dolnej končatiny, ktorá je na lyžiarskych svahoch častým zranením. „Ak je končatina deformovaná, znehybníme ju podložením a aj obložením po stranách a privoláme pomoc. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatláčame, zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obvazov po stranách vyčnievajúcej kosti, tak aby ich priemer bol väčší, ako vyčnievajúca kosť.

Ranu prekryjeme a nohu znehybníme,“ približujú odborníci a dodávajú, že znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Zároveň je podľa nich potrebné mať na pamäti, že zlomeninu nikdy nenaprávame.

Nezabudnime na protišokové opatrenia

Rovnako je dôležité nezabúdať na to, že u postihnutého až do príchodu zdravotníkov treba dodržiavať protišokové opatrenia:

- Brániť stratám tepla.
- Upokojiť zraneného.
- Nedávať nič jesť a piť - smäd je možné potlačiť navlhčením pier.
- Tíšiť bolesť – ošetriť rany a znehybníť zlomeniny.
- Zabezpečiť transport – teda bezodkladne zavolať horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).



» ren

zdroj foto mitjamikol pixabay

24. januára 1458

Výročia a udalosti

Matej Korvín sa stal kráľom Uhorska.

27. januára 1944

Výročia a udalosti

bola ukončená dva roky trvajúca blokáda Leningradu nemeckou armádou.

28. januára 1945

Výročia a udalosti

sovietska armáda oslobodila Poprad.

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decorem

25,00 EUR
22,50 EUR



6-DIELNA KÚPEĽŇOVÁ
SÚPRAVA BIELEJ FARBY

-10%

decorem

22,00 EUR
19,80 EUR



3D LASEROVÝ PROJEKTOR
PRO ASTRONAUT GALAXY
+ DIALKOVÉ OVLÁDANIE

-10%

decorem

179,00 EUR
161,10 EUR



ESPO LÁTKOVÉ OTOČNÉ
KRESLO-TMAVOSEDÁ

-10%

f

**SLEDUJ
NÁS**



FB/ KOMÁRŇANSKO

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON - Fleisch

BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ LINKY

od 13€

PODLA KVALIFIKÁCIE BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva Nemecké sociálne poistenie Vybavíme všetko potrebné pre prácu Možnosť turnusov Ubytovanie zabezpečené Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de +421 944 995 400

58-0002

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

www.bombafasada.sk
+421 905 548 393
info@bombafasada.sk

68-0001

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trojejeu@gmail.com

48-0006

Stannah

Nový rok, nové príležitosti!

Spoločnosť Stannah ponúka **DARČEKOVÚ KARTU v hodnote 500 €** za objednávky uskutočnené do 2.2.2025. *

Toto hovoria naši zákazníci. Neni k tomu čo dodať

Služby **Špičkovej** Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výtah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Soťáková Trustipilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výtahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

91-0001

Oplatí sa¹.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.