

MALACKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 25 500 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nezabudnite podať daňové priznanie

Daňové priznanie (DP) k dani z príjmov za rok 2024 je potrebné podať do 31. marca tohto roka a do tohto termínu je potrebné daň aj zaplatiť.

DP k dani z príjmov fyzických osôb je povinný podať každý daňovník, ak jeho zdaniteľné príjmy za minulý rok presiahli sumu 2 823,24 eura, alebo ak vykazuje daňovú stratu. Do týchto príjmov sa zahŕňa akýkoľvek dosiahnutý príjem, ktorý je predmetom dane a nie je od dane z príjmov oslobodený. Do celkových zdaniteľných príjmov sa zahŕňa aj príjem dosiahnutý zo zdrojov v zahraničí, ak ide o daňovníka s neobmedzenou daňovou povinnosťou, teda rezidenta SR.

Daňovník nemá povinnosť podať daňové priznanie:

- ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2024 nepresiahli sumu 2 823,24 eura s výnimkou daňovníka, ktorý vykázal daňovú stratu, alebo
- dosiahol príjmy oslobodené od dane - napríklad poberal materský a rodičovský príspevok,
- dosiahol príjmy, ktoré nie sú predmetom dane - napríklad úver, pôžička, dar – s výnimkou darov, ktoré súvisia s podnikaním,
- dosiahol príjmy, u ktorých bola daň vyberaná zrážkou - napríklad podiely na zisku, dávky z doplnkového dôchodkového sporenia, plnenia z poistenia.

DP k dani z príjmov právnických

osôb (PO) je povinná podať každá právnická osoba, okrem:

- daňovníka, ktorý nie je zriadený alebo založený na podnikanie, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou;
- Národnej banky SR, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou;
- občianskeho združenia, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou a príjmy z členských príspevkov podľa stanov, štatútu, zriaďovacích alebo zakladateľských listín, ktoré sú oslobodené od dane;
- rozpočtovej a príspevkovej organizácie, ak má okrem príjmov, z ktorých sa daň vyberá zrážkou len príjmy oslobodené od dane;
- registrovanej cirkvi a náboženskej spoločnosti, ak má iba príjmy, ktorými sú výnosy z kostolných zbierok, cirkevných úkonov, príspevky im plynúce a príjmy, z ktorých sa daň vyberá zrážkou.

Ak daňovníci zákonom stanovený termín nestíhajú, môžu finančnej správe oznámiť predĺženie lehoty na splnenie si tejto povinnosti o tri mesiace, respektíve o šesť mesiacov v prípade príjmov zo zahraničia. Oznámenie o predĺžení lehoty musí byť podané najneskôr do 31. marca 2025.

Informácie poskytl
Finančná správa
» [ren](#)

ESTD 1919
WOODSTORY



MARCOVÁ AKCIA

Pri kúpe kuchynskej linky vstavaná rúra Teka HLB 8400 BK v hodnote 449 € ZDARMA

15% ZĽAVA
na vstavané šatníky

Malacky, L. Zúbka | 0907 636 302 | www.woodstory.sk

OKNÁ DVERE

SALAMANDER BluEvolution 82 mm

Doplnky: rolety • siete • žalúzie • parapety

40% ZĽAVA

SALAMANDER myWindow

MALACKY BŘECLAVSKÁ 3 0911 690 217 0905 690 217

datom@datom.sk www.datom.sk

VYCVIČÍM vašho PSA, profesionál
0908 728 081

INZERCIA
0908 979 469

UPCHATÝ ODPAD?
KANALIZÁCIA?
NETRÁPTE SA!
POMŮŽEME VÁM!
NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk

VÝKOPOVÉ PRÁCE
PRÍPOJKY | ZÁHRADY

MINIBAGER
TRAKTORBAGER
0902 301 555
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
BÚRACIE PRÁCE

UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE
Vysoká kvalita
www.topservis.sk
0908 437 079

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bernolákova 1 A
MALACKY
 malacko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Vladislava Ufrtlová 0908 979 469

Distribúcia:
 Silvia Lukúvková 0908 979 377
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (29.680 domácností)

Každý týždeň:

Malacky, Stupava, Borinka, Mariánka,
 Gajary, Jakubov, Kostolište, Kuchyňa,
 Láb, Lozorno, Veľké Leváre, Malé Leváre,
 Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký
 Mikuláš, Plavecký Štvrtok, Rohožník,
 Sološnica, Studienka, Suchohrad, Zá-
 vod, Zohor



Vydavateľ 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
 nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SÁLIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVIČKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TREŇČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

Pestrec mariánsky ulaví pečeni

Pestrec mariánsky je liečivá bylina svojim vzhľadom pripomínajúca bodliak. Z jeho semien sa získava extrakt silymarín, ktorý má vysoký ochranný účinok pre naše pečene bunky. Pomôcť môže čaj ale aj priama konzumácia podvrvených semiačok.

Pestrec mariánsky je silný antioxidant, obsahuje látku silymarín, ktorá jednak chráni pečeň pred škodlivými vplyvmi a tiež napomáha obnove už poškodených buniek, čím našu pečeň regeneruje.

Liečivé účink - Pestrec mariánsky má podľa odborníkov veľa priaznivých účinkov na náš organizmus, najmä na správnu funkciu pečene. Používa sa však aj pri liečbe žltacky, mononukleózy, stukovatej pečene a rôznych otravách. Táto bylina tiež podporuje imunitu či tvorbu a distribúciu žlče. Má priaznivý vplyv na naše trávenie a harmonizuje tráviaci systém.

Použitie - Medzi najúčinnšie formy užívania tejto bylinky patrí pitie odvaru a konzumácia semien rastliny. Ich liečivá sila sa však prejaví iba v prípade, že ich pred užitím podvríme.

Pripravte si čaj:

Ak vám nevyhovuje priama konzumácia semiačok pestreca mariánskeho, môžete si z nich pripraviť čaj. Pije sa

jedna šálka denne. Jednu čajovú lyžičku rozdrvených semien rastliny, zalejte vriacou vodou a nechajte vylúhovať v prikrytej nádobe asi 10 až 15 minút. Čaj si pripravujte vždy čerstvý, bezprostredne pred použitím a pite ho teplý.

Náš tip:

Ak nemáte možnosť si semená doma podvríť, môžete si ich zakúpiť už podvrvené.

Pozor!

Pestrec mariánsky sa neodporúča podávať deťom do 5 rokov, tehotným a dojčiacim ženám. Ešte než sa rozhodnete užívať tento doplnok, uistite sa, či neužívate liek so silymarínom, ktorý vám predpísal váš lekár. Rovnako by ste počas užívania tejto liečivej bylinky nemali piť alkohol. Ak si nie ste istý, skôr ako začnete pestrec mariánsky užívať, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.



zdroj foto RitaE pixabay

» ren



Autorizovaný servisný partner



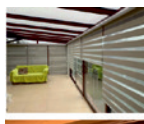
- Pravidelné ročné prehliadky plynových a elektrických kotlov
- Uvedenie kotlov do prevádzky
- Záručný a pozáručný servis

0902 233 400

www.serviskotlovmalacky.sk



ŽALÚZIE OKNÁ DVERE
ZÁHORIE PÔSOBÍME NA CELOM ZÁHORÍ
 www.zaluzie-zahorie.sk · info@zaluzie-zahorie.sk



žalúzie · siete · rolety · roletky · roletky deň a noc
 okná · dvere · zasklenie balkónov · zimné záhrady

AKCIA -30% ZĽAVA

na látkové roletky, interiérové žalúzie a siete



Krátke dodacie termíny, široký sortiment kvalitných výrobkov.
 Moderné vonkajšie žalúzie na staršie domy - manuál, vypínač,
 alebo diaľkové ovládanie - všetko je s nami možné!

ZAMERANIE · MONTÁŽ · OPRAVY

0903 526 876 | 0910 114 407



UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

BROJLEROVÉ KURATÁ OČISTENÉ
(aj živé)

Predaj // Kostolište 152, tel.: 0908 151 966

Hľadám do prenájmu starší RD s dvorom

príp. pozemok s elektrinou, 0903 759 353 (po 17 h)

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

PREDAJTE NEHNUTELNOSŤ
S NAMI15 rokov praxe v realitách
Slušnosť, serióznosť, profesionalita**JANA HOOZOVÁ**

tel. 0948 720 141 e-mail: domovsnov@gmail.com
 Domov snov domov.snov web: reality-domovsnov.sk



VŔTANIE STUDNÍ

ČISTENIE A DEZINFEKČIA STUDNÍ
 STUDNÉNE ŠACHTY
 ČERPADLÁ
 STUDNÉNE RÚRY

WWW.STUDNESZABADOS.COM
 0915 123 143



KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIE
VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCENON STOP
0915 213 700 · www.upchaty-odpad.skREKONŠTRUKČIE RD, BYTOV
A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV

fasády × maliarske práce × zatepľovanie ×
 sádkokartóny × zámkové dlažby



0905 297 980 | info@legendsk.sk

Frézovanie
komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

www.kominicek.sk

0905 702 276 · 0917 850 155

**ZĽAVA
NA NEREZ**



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **MARCOVÁ** PONUKA



5,49 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA BUK CMI
19,3 × 138 cm, hrúbka 6 mm. Obsah balenia 2,93 m².
OBI č. 3812807



6,99 m²

**LAMINÁTOVÁ
PODLAHA DUB „BODENSEE“**
19,3 × 138,3 cm, hrúbka 7 mm. Obsah balenia 2,669 m².
OBI č. 2004000



14,99 m²

VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“
18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m².
OBI č. 2106839



6,99 m²

DLAŽBA „ARA“
1,700 m²/bal. (14 ks). Rozmer 34 × 34 cm.
Hrúbka 7 mm. Do interiéru. Trieda oteru PEI3.
Protišmyková úprava R9. Vzhľad dreva, matná.
OBI č. 5222997



10,99 m²

DLAŽBA „METROPOLIS BROWN“
1,620 m²/balenie (9 ks). Rozmer 30 × 60 cm.
Hrúbka 7,5 mm. Trieda oteru 4. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Rektifikovaná. Vhodná do interiéru
aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva. OBI č. 2325462



12,99 m²

DLAŽBA „LEIDA“
1,080 m²/bal. (3 ks). Rozmer 60 × 60 cm. Hrúbka
8,5 mm. Trieda oteru. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Vhodná do interiéru aj exteriéru. Matný
povrch, vzhľad kameňa. Glazovaná. OBI č. 2057529

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 7. 3. 2025 do 13. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Predám Škoda Fabia 1,4 strieborná, centrál, tažné, nová TK, nové rozvody, dy-mové sklá, cena 900 €. Tel. 0907457962

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

» Darujem do dobrých rúk 3-ročnú čiernu kastrovanú mačičku a sivo-bieleho kocúrka, navyknuté v byte. Tel. 0908979469

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) MA (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

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

Inzerát bude po skontrolovaní spon-platnený 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 ne-verejňujeme. 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 „MA“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži.

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

Detox pre dušu

40 dní pred veľkonočnými sviatkami máme príležitosť prehliť náš vzťah s Bohom. Pretriediť svoje priority, urobiť jarné upratovanie vo svojom vnútri. Detoxikačnú kúru pre dušu. Stáročiami overený recept na takýto detox má tri body: pôst, modlitba, almužna.

Pôstom sa rozhodneme odrieknuť si niečo, čo nás rozptyľuje, a dať namiesto toho väčší priestor Bohu a láske k blíznym. Môže to byť jednoduché. Zrieknime sa niečoho, čo nám robí radosť, ale zároveň bráni v duchovnom raste. Možno je to sladkosť, pivo, či zbytočné nákupy. Čokoľvek, čo nám pomôže viac sa sústrediť na náš vzťah s Bohom a s blíznymi.

Modlitba nás vovádza do Božej prítomnosti a pomáha nám počuť jeho hlas. Súčasťou nášho duchovného detoxu preto môže byť krátke čítanie zo Svätého písma, ranných 10 minút modlitby či ruženec cestou do práce.

A almužna je pomoc, ktorú dávame druhým z lásky, aby sme zmiernili ich utrpenie a ukázali im Božiu lásku. Každé rozhodnutie zrieknuť sa niečoho môže byť cestou, ako ušetrné peniaze použiť na pomoc tým, ktorí to naozaj potrebujú.

V tomto pôste sme všetci pozvaní jednou rukou sa niečoho vzdať, a zároveň druhou obdarovať tých, ktorí sú v núdzi. Ešte nikdy toľko ľudí netrpelo pre vieru v

Krista, ako dnes. Sme jedným spoločens-tvom a navzájom sa potrebujeme. Oni sú nám inšpiráciou, keď vydávajú svojím životom svedectvo o nádeji. My ich môžeme posilňovať praktickými skutkami lásky.

Vstúpme do tohto pôstneho obdobia so srdcom otvoreným pre pomoc druhým. To, čo ušetríme za svoje pôstne odopretie, môžeme venovať ako almužnu našim bratom a sestram. Naša pôstna obeta bude praktickou pomocou pre tých, ktorí ju potrebujú najviac. Zrieknete sa v pôste sladkostí a sladených nápojov? Ušetrné peniaze môžete venovať na za-bezpečenie jedla pre rodiny v utečeneckých táborech v Mozambiku. Alebo si odopriete návštevu reštaurácie? Za túto sumu môžete pomôcť organizácii, ktorá sa stará o zneužívané dievčatá a ženy v Pakistane.

Viac príkladov pomoci nájdete na www.svedkovianadeje.sk.



» acn zdroj foto ACN

KAMENÁRSTVO Nad potokom 32A, ZOHOR
ROBÍME NAJLACNEJŠIE Po-Pia: 10-15, So: 9-12
(len po tel. dohovore)

MAREC

1-hrob 2-hrob
1500 € 1800 €

ZÁMKOVÁ DLAŽBA OKOLO HROBU, DOPLNKY A SEKANIE PÍSMO ZDARMA pri objednaní kompletného pomníka
0948 650 959 | jankebis@gmail.com

INZERCIA
0908 979 469

• Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
• Búracie práce
• Likvidácia nebezpečného odpadu
0902 266 147

Zateplenie domov, fasády (s dotáciou), rekonštrukcie byty/domy, jadrá, omietky, potery, maľovky, nátery fasád, striech, elektroinštalácia, montáž výmena okien/dverí, oplotenia, zámková dlažba, strechy/krovy, izolácie a výmena rín
0902 266 147

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

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

• Likvidácia autovrakov
• Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
• Odt'ahová služba ZADARMO!

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

Samota nám zvierá srdce, spomienky bolia, slzy sa tísnu do očí. Ťažko sa nám žije bez Teba.

Dňa 1. 3. 2025 uplynulo 9 rokov, kedy nás navždy opustila naša milovaná dcérenka

ZLATKA POLLÁKOVÁ

S láskou spomína mama, otec a brat.

Kto ste ju poznali, venujte jej tichú spomienku.



Odišla si cestou, ktorou ide každý sám, len dvere spomienok si nechala otvorené dokoľ. Ten kto Ťa poznal, si spomienku a ten kto Ťa mal rád, nikdy nezabudne.



Dňa 13. 3. 2025 uplynú 5 rokov, kedy nás navždy opustila naša milovaná mama, babka

ŽOFIA JUROVICHOVÁ z Lozorna.

S láskou spomínajú synovia Dano, Braňo a dcéra Adriana s rodinami. Kto ste ju poznali, venujte jej spolu s nami tichú spomienku.

Sú vety, ktoré Ti už nikdy nepoviem, sú chvíle, na ktoré nikdy nezabudneme, sú okamihy, na ktoré stále spomínáme.



Dňa 13. 3. 2025 si pripomíname 10 rokov, kedy nás navždy opustil náš drahý syn

ĽUBOŠ OŽVOLD z Malaciek.

S láskou a úctou spomínajú rodičia a sestra s rodinou. Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku.

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
facebooku HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

FOTOVOLTIKAnečakajte na zdráženie, **objednajte TERAZ****historicky najvýhodnejšie ceny
+ dotácie aj v BA kraji**

5kW fotovoltaický systém

Cena v roku 2022: 9600€
Cena v roku 2024: 6427€***konečná cena 3927€**

10kW fotovoltaický systém

Cena v roku 2022: 13 300€
Cena v roku 2024: 9995€***konečná cena 6495€**

* s dotáciou Zelená domácnosti - vybavíme pre Vás

FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE
KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ0911 122 070
AFK MALACKY**mdmgroup.sk****-50%**
oproti roku 2022**R&T TRADE****SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ
NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ**Vonkajšie
hliníkové
roletyRoletky
deň a noc**PLASTOVÉ OKNÁ
A DVERE**cena zahŕňa: demontáž, montáž, parapety,
zácládky, murárske práce a DPH**10% ZĽAVA**vymalovanie
interiéru
pri výmene okien0903 342 475 | rttrade11@gmail.com**KOMPLETNÉ POHREBNÉ A KREMAČNÉ SLUŽBY**

- Výkop a zásyp hrobu
- Rakvy od 350 €, urny od 50 €
- Umelé vence a ikebany
- Vybavenie úmrtného listu a príspevku na pohreb

**NONSTOP prevoz zosnulých**

📍 Malacky, Mierové námestie 1166 • Stupava, Hlavná 29

☎ 0911 222 696 🌐 www.ivos-ps.sk 📘 Pohrebná služba - IVOS**PRACOVNÉ ODEVY A POMÔCKY****JARNÉ NOVINKY**MALACKY, PEZINSKÁ 11 • 0903 742 222
pon - pia 7:30 - 18:00 h, so 8:00 - 12:00 hwww.kastaplus.sk

Blíži sa čas testovaní a dôležitých skúšok

Ako sa efektívne pripraviť na testovanie

Blíži sa obdobie dôležitých testovaní a skúšok, čo pre mnohých žiakov znamená zvýšený tlak a stres. Aby sa im podarilo zvládnuť toto obdobie s čo najlepším výsledkom, prináša Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR nasledovné osvedčené tipy a metódy na efektívne učenie, zlepšenie sústredenia a optimalizáciu študijného času:

- Jednou z efektívnych techník je spoločné učenie v skupine. Pociť, že „sme v tom všetci spolu“ pomáha s motiváciou, žiaci sa môžu navzájom skúšať, robiť spolu testy či kvízy, čím sa zvyšuje efektívnosť zapamätania si učiva. Uče-

nie nahlas aktivuje viac zmyslov, čo pomáha lepšie si informácie zapamätať a spracovávať ich hlbšie.

- Odhaliť medzery v porozumení a lepšie si upevniť vedomosti pomáha Feynmanova metóda. Jej podstatou je vysvetliť učivo vlastnými slovami, akoby sme učili niekoho, kto ho nepozná.

- Pri príprave na testy nestačí iba čítať poznámky. Je vhodné sa pravidelne testovať, skúšať si písomne alebo ústne odpovede, využívať aj AI nástroje na generovanie otázok k učivu.

- Na lepšie zorganizovanie učenia môžu pomôcť techniky **time managementu**:

Pomodoro technika: Žiaci by si mali nastaviť časovač na 25 minút intenzívneho učenia, po ktorom nasleduje 5-minútová prestávka. Tento prístup podporuje sústredenie a pomáha predchádzať vyhoreniu.

SMART ciele: Namiesto vágnych plánov ako „naučím sa matematiku“, je efektívnejšie si stanoviť konkrétne ciele, napríklad „za hodinu precvičím riešenie piatich typov rovníc“.



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

Plánovanie učenia dopredu: Organizované študijné plány eliminujú potrebu chaotického učenia na poslednú chvíľu.

Zvoľte vhodné prostredie

Dôležitou súčasťou úspešného učenia je vhodné prostredie. Organizovaný stôl a tiché miesto môžu výrazne prispieť k lepšiemu sústredeniu. Ak nie je možné eliminovať hluk, môžu pomôcť slúchadlá s tlmením okolitého ruchu. Každý človek má svoj optimálny čas na učenie, niektorí sa lepšie sústredia ráno, iní večer, preto je dôležité prispôbiť

si štúdium vlastnému biorytmu. Okrem toho je vhodné minimalizovať rušivé faktory, napríklad vypnutím notifikácií na mobilnom zariadení alebo využitím aplikácií, ktoré podporujú sústredenie.

„Príprava na skúšky môže byť náročná, ale ak si ju žiaci rozložia systematicky, budú si vedieť udržať prehľad a zvládnu to s menším stresom. Rodičia a učitelia môžu žiakov podporiť tým, že im odporučia relaxačné techniky a vytvoria prostredie, ktoré znižuje napätie,“ uzatvára rezort školstva.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

ONLINE

s REGIONPRESS-om

■ PPC kampane

■ Tvorba webstránok

■ Sociálne siete

■ Online marketing

a iné služby

Sme tu pre vás www.regionpress.sk

INZERCIA

0908 979 469

DOVOZ NA ADRESU

18. týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka,

husi, kačky,
husokačky,
morky

www.hydinashop.sk

0944 842 953

SBS GUARDING s. r. o.

bezpečnostný pracovník na prevádzke Kaufland **Malacky**

Mzda: 6€/h. brutto

Nástup ihneď. POS/osvedčenie, bezúhonnosť, spoľahlivosť

Tel. kont.: +421 948 137 340
volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h

SBS GUARDING s. r. o.

bezpečnostný pracovník na prevádzke Billa **Stupava**

Mzda: 6€/h. brutto

Nástup ihneď. POS/osvedčenie, bezúhonnosť, spoľahlivosť / možnosť ubytovania

Tel. kont.: +421 948 137 340
volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h

LÁBSKA 16, ZOHOR

KAMENÁRSTVO

KAMEX

NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE

VÝRAZNÉ ZĽAVY
A AKCIE AŽ DO -40 %

ZADARMO:

DOPRAVA, ZAMERANIE, MONTÁŽ, VÁZA + SVIETNIK, IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY

0903 792 674 KAMEX.SK

PO - PIA:

9.00 - 16.00 H

PRACOVNÁ PONUKA

Spoločnosť aktívna v oblasti úpravy vody so sídlom v **Lozorne**

hľadá pracovníkov na nasledovné pozície:

- servisný elektrotechnik
- technolog
- obchodník
- zvärač

Plat:

1700-2200
EUR

Vzdelanie min. SŠ ♦ Prax v oblasti ♦ Vodičský preukaz sk. B

Kontakt: 0915 973 529

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

Profesionálna montáž.
Doprava **ZADARMO**
po celom Slovensku!

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu



32-0017

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

68-002

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

91-0049

Ponuka práce pre

MURÁRSKE partie

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky
4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne
s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

91-0045

MORE JE LIEK! NA PLŮCA, KOŽU, CHRBTICU, DUŠU...

GRÉCKO jún, júl, august, september 2 týždne 330 €
TALIANSKO Caorle, Lignano, Bibione, Lido di Jesolo
RIMINSKÁ RIVIÉRA 2 osoby + 2 dospelé osoby 0 €
ŠPANIELSKO od 400 €
BULHARSKO, CHORVÁTSKO

DOPRAVA: AUTOBUSOM z KÚTOV, MALACIEK, BRATISLAVY a okolia
alebo VLASTNÝM AUTOM

OBJEDNÁVKY: CK ZÁBOJNÍK happy holiday travel
0918 191 141, magdalena.zabojnikova@azet.sk

• CK České kormidlo
• CK Čebus
• CK Bon Ton
• CK Teplická rekrea

10-0078

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

CHCETE OKULIARE
NA VŠETKY VZDIALENOSTI?

MULTIFOKÁLNE SKLÁ

ZĽAVA

40%

ŠIROKÝ VÝBER
OKULIAROVÝCH RÁMOV

MERANIE ZRAKU
BEZ ČAKANIA

AKCIA PLATÍ NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ SKLÁ.



OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK

WWW.DROPTIC.SK

75-005

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



**GS
EUROTHERM
MONT**

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***
Ponuka

**Zachovajte si svoju
pohyblivosť s nami!**

Spoločnosť Stannah, rodinná firma pôsobiaca na Slovensku, už viac ako 20 rokov pomáha svojim zákazníkom dosahovať väčšiu nezávislosť, bezpečnosť a pohodlie. S dokonalým servisom.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Pre ŽZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

*Kampaň platí pre každú objednávku do 21.03.25, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEĽ, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

ZÁRUKA 20 ROKOV

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRYVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽÍ
- ✓ OPRAVA ŽĽABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽĽABOV

JANEK - 0919 495 628

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH

Ponúkame Vám profesionálne služby:

- ⇒ hydroizoláciu strechy bituménovými pásmi
- ⇒ zateplenie strechy
- ⇒ cenová kalkulácia zadarmo
- ⇒ zľava pre dôchodcov
- ⇒ záruka 20 rokov
- ⇒ rodinné domy, bytovky
- ⇒ skladové priestory, firmy ...

!!! NOVINKA !!!
Bituménová lepenka určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

0918 773 790

COPERNIT
WATERPROOFING PRODUCTS

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

0948 88 88 55 **galerica.sk**

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

MONTTER

ROČNÉ 12 SKÚSENOSTÍ

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

NOVINKA DREVOHLINÍKOVÁ zimná záhrada

0919 383 881
www.montter.sk

objednavky@montter.sk