POTERY • OMIETKY • FASÁDY
24-0010

REGIONPRESS
4. TÝŽDEŇ / 23. JANUÁR 2026

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

AKCIA ZIMA od 5,19 € s materiálom!
STAVEBNÉ IZOLÁCIE
16 ROKOV SKÚSENOSTÍ
Baumit
PARTNER FIRMY STAVPOČ
VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU
0915 363 983
24-0010

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 34 980 domácností

• opilovanie konárov
• redukcia stromov
RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV
ALTITUDO
www.altitudo.sk 0917 578 839
24-0023

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
ZATEPĽOVANIE RD FASÁD
MONTÁŽ SADROKARTÓNU
0904 845 444
Baumit
24-0010

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ
• prestavba bytových jadier
• rekonštrukcie kúpelní v rod. domoch a bytoch
• realizácia bezbariérových kúpelní - ZŤP
• rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádrokarton, maliarske práce, plávajúce podlahy)
www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577
86-0018

24-0032

Bezplatný týždenník
ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO
EV 6216/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026
Redakcia: Trojičné námestie 191
TVRDOŠÍN
oravsko@regionpress.sk

INZERCIA
Jessika Kontrová 0907 727 203
Ing. Vanesa Lucká 0905 400 035

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)
Každý týždeň:
Dolný Kubín (+ prímestské časti), Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trstená, Zábiedovo, Brezovica, Čimhová, Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo, Lokca, Vasiľov, Babín, Hruštín, Podbiel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice, Sedliacka Dubová, Horná Lehota, Oravský Podzámok, Medzibrodie nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné, Oravská Poruba, Párnica, Istebné, Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Zemianska Dedina
+ v párnom týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin, Bobrov, Zubrohlava, Rabča, Rabčice, Sihelné, Oravská Polhora, Pribiš, Leštiny, Osádka, Malatiná
+ v nepárnom týždni navyše:
Oravská Jasenica, Oravské Veselé, Mútne, Beňadovo, Breza, Krušetnica, Lomná, Zákamenné, Novoť, Oravská Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá Hora, Zázrivá, Kraľovany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou 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	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-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	LUČENECKO-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-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

FÚKANÉ IZOLÁCIE
STARŠIE RODINNÉ DOMY
NOVOSTAVBY
0951 387 690
86-0002

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
UŽ OD 409€ +montáž
DO BYTOV
vchodove-dvere.sk
0917 678 746
24-0006

Frézovanie a vložkovanie
KOMÍNOV
frézovanie od 15€/m
- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
Zľava na materiál 40%
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievlozkovanie@gmail.com
86-0006

VEDENIE JU, PU, DPH, MZDY, DAŇOVÉ PRIZNANIA
0907 471 518
24-0028

DREVOTVRDOŠÍN
PALIVOVÉ DREVO
33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky
SMREK 49€ prms (sypané)
BUK 69€ prms (sypané)
MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo za príplatok.
Objednajte už aj na www.drevotvrdosin.sk
0909 216 888
24-0002

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

Výročia a udalosti

30. januára 1649
bol **popravený anglický kráľ Karol I.**, z Anglicka sa stala republika vedená Oliverom Cromwellom.

Otec&Syn ponúkajú
• rekonštrukcia bytového jadra a kúpelne
• pokládka obkladov, dlažby, podlahy
• montáž sadrokartónu • maľovanie interiéru
00 48 602 117 811
24-0033

SERVIS OKIEN
OKNÁ VÁM PREFUKUJÚ A NETESNIA DOBRE?
DRAHEJ VÝMENE OKIEN SA DÁ PREDÍSŤ, PRETO VÁM PONÚKAM SERVIS OKIEN
• VÝMENA TESNENÍ
• NASTAVENIE KOVANIA A JEHO ČASTI
INFO | 0905 224 170
OBHLIADKA ZADARMO
24-0218

CHCETE CHOVAŤ HYDINU?
ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

obj. 0902 380 750, 0902 380 768
info: www.matejovdvor.sk
88-008
Rozvážame aj morky, brojlery, káčatá, húsatá a husokačky.
Auto stojí v každom okrese na Slovensku každý mesiac 3x.

Kamenárstvo KAMPOL
Oravská Lesná
Ponúkame kompletné kamenárske práce z prírodného kameňa (pomníky, parapety, schody, hrobky, urny, ...)
ZÁRUKA 10 ROKOV
www.kampolsro.sk
info@kampolsro.sk
0908 910 437

24-0011

od pondelka 26. 1. do 1. 2.

CENOVÝ LÍDER* NA SLOVENSKU. 1

Nakupovať inde nemá cenu.

Sa oplatí.

Rajo Smotana na šľahanie Retro
250 ml
33 % tuku
(1 l = 4,40)

UŠETRITE* -41 %
1.10

*Úspora k odporúčanej čiastkovej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

UŠETRITE* -44 %
2.19
1 kus od 0.39 €

UŠETRITE* -50 %
Plus
1.95

Sedita Horalky Retro
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 8,76), (LP: 1 kg = 7,80)

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Kofola Original Retro/Citrón
2 l, (1 l = 0,73)
+ záloh za obal 0,15 €

UŠETRITE* -32 %
1.45

*Úspora k odporúčanej čiastkovej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Retro týždeň sa oplatí

Pilsner Urquell Original Retro
0,5 l, + záloh za obal 0,13 €
(1 l = 1,98)

UŠETRITE* -30 %
0.99

*Úspora k odporúčanej čiastkovej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

-52 %
2.99
6.35

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku,
bez kosti

platí do 28. 1.
-42 %
4.29
7.49

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

Najnižšie ceny v Lidli za posledný rok

-50 % 3.99
1.99
-52 %
Plus
3.99

Jahody
250 g balenie
(1 kg = 7,96)
(LP: 1 kg = 7,56)
1.89

500 g
UŠETRITE* -46 %
1.49

Cherry paradajky
500 g balenie
(1 kg = 2,98)

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

PARKSIDE

Parkside Vysávač na mokré a suché vysávanie
kus

Heureka NAJLACNEJŠÍ* VYSÁVAČ vo svojej kategórii

*porovnané podľa stránky heureka.sk, dňa 16. 12. 2025 medzi vysávačmi na mokré a suché vysávanie

UŠETRITE* -50 %
39.99

POZNÁTE z TV

*v porovnaní s cenou 79,99 platnou 12. 1. 2026 na lidl.sk

*Potvrdzuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.–14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 26. 1. do 1. 2. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

49-0001

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444
24-0010

STRECHY Andrzej Kasperek
• STREŠNÉ KONŠTRUKCIE •
• STREŠNÁ KRYTINA •
• KROVY •
• VÝMENA STRIECH •
tel.: 0904 611 460
24-0010

www.krtkovanieorava.sk
NEODTEKÁ? Toaleta, drez, strešný zvod?
Čistenie a monitorovanie kanalizácií kamerou, novou vysoko-tlakovou a video technikou od 30-400 mm
RÝCHLO A ÚČINNE
/ krtkovanie orava a liptov
/ krtkovanie baník
MONITORING
0905 219 486
86-0020

INZERCIA
oravsko@regionpress.sk

STAVEBNÉ PRÁCE
KÚPEĽNE / OBKLADY
DLAŽBY
0951 387 690
BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAĽOVANIE, BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ
86-0002

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstové komíny
Rekonštrukcie komínov
Oplechovanie komínov
Frézovanie od 15€ / m
Obhliadka zdarma
MONTÁŽ V CELEJ SR
tel: 0907 265 361
86-0004

Itcomplet, s.r.o.
SERVIS A PREDAJ MOBILOV, TABLETOV NOTEBOOKOV A POČÍTAČOV
+421 43 202 13 58
86-0092

Stavba a rekonštrukcie RD a bytov
Sadrokartón
Obklady
Dlažby
Kúpeľne
tel: 0905 244 170
24-0021

Tradičná ručná práca
POSEZÓNNY VÝPREDAJ
1850€ 1300 €
celokeramický špárak BESKYD NA DREVO
na varenie aj pečenie
0903 806 720
0911 709 209
Cena platí na vyrobené kusy na sklade
www.pokrokextra.sk
47-017

PÍLA VASIĽOV S.R.O.
PELETY BRIKETY
ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU
VŠETKO SKLADOM
www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008
86-0005

Čujte.sk
Čítajte nás:
zdroj foto cc-negative-design.pixabay
www.cujte.sk

KAMENÁRSTVO
IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73
PONÚKAME
VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV
ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV Z PRÍRODNÉHO KAMEŇA
VÝHODNÉ CENY
AK NEMÔŽETE PRÍSŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME
www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540
86-0035

KAMENÁRSTVO
TVRDOŠÍN Vojtaššákova 635, pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3
NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN
KUPÓN 200€ zľava
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE
žulové hroby • pomníky • hrobky • urny
• renovácie starých hrobov
ŠIROKÝ VÝBER A VYSOKÁ KVALITA
VÝROBA NA MIERU PODĽA VAŠICH PREDSTÁV
0905 259 926
www.dobrekamenarstvo.sk
18-011

Výročia a udalosti

31. januára 1961
Šimpanz Ham sa v rámci projektu Mercury **stal prvým živým tvorom**, ktorý **bol Američanmi dopravený do vesmíru**

GLASSOVIA
"SPRÁVNA CESTA KU SKLU"

Sklenárske služby:
- rezanie skla na mieru
- zrkadlá na mieru
- zasklievanie okien a dverí
- opracovanie skla

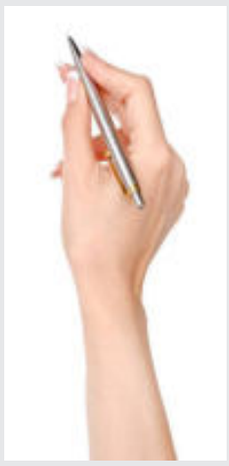
Izolačné sklá:
- bezpečnostné sklá
- protislnečné sklá
- zvukovoizolačné sklá
- protipožiarne sklá

+421 911 877 094
objednavky@glassovia.sk
www.glassovia.sk
Kollárova 85, 036 01 Martin

Člen skupiny SANCO GROUP
28-017

Riadková inzercia

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
10 RÔZNE



Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený 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 €

Čísla rubrík:
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 „OR" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

čujte.sk

Tatranský ľadový dóm vás očarí

www.cujte.sk

ŠTUDUJ NA GYMNÁZIU
a pripravuj sa na „výšku" svojich snov

Prijímacie skúšky:
4. a 11. mája 2026
4- ročné gymnázium - **146 študentov**
8- ročné gymnázium - **28 študentov**

- kvalitné vzdelanie
- seriózna príprava na vysokú školu
- moderné vybavenie
- kompletne zariadené laboratóriá
- multifunkčné športoviská a športová hala

Pridaj sa k nám
a využi unikátnu príležitosť nadobudnúť nové skúsenosti, vedomosti, rozširovať svoje obzory
a pripravuj sa na „výšku" svojich snov!

Viac informácií:
www.gabnam.sk

Mieru 307/23, 029 01 Námestovo

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
6. februára 2026 o 10.00 hod.
Gymnázium Antona Bernoláka Námestovo

24-0012

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA
Celestíny Šimurkovej v Trenčíne
Otvára v školskom roku 2026/2027 tieto študijné odbory

MASÉR *(28 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zdravotnícke a sociálne zariadenia, kúpele, wellness centrá
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia talentové skúšky

FARMACEUTICKÝ LABORANT *(30 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zariadenia lekárenskej starostlivosti farmaceutické firmy
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + chémia

PRAKTICKÁ SESTRA *(30 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia ambulantnej a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia

denné štúdium

ZDRAVOTNÍCKY LABORANT *(28 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia vyšetrovacích a liečebných zložiek pracoviská úradov verejného zdravotníctva
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + chémia

ZUBNÝ ASISTENT *(30 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zubné ambulancie ústavné zdravotnícke zariadenia (odd. zubného lekárstva)
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia

PRAKTICKÁ SESTRA *(24 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia ambulantnej a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb
Prijímacie konanie - test z predmetu: biológia

denné štúdium | **externé (večerné) štúdium**

Termín podania prihlášky na denné štúdium: do 20. februára 2026
na externé (večerné) štúdium: do 31. mája 2026

Kontakt: 032 65 19 810 studijne@szstn.sk www.szstn.sk

46-0001

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť
35-0003

EURO JACKPOT
HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY
120 000 000 €
HRAJ ZODPOVEDNE
18+
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
35-0003

Pripravte si gratinované alebo plnené pečené zemiaky

Zemiaky sú chutnou a zdravou potravinou

Zemiaky sú na Slovensku základnou a v našej kuchyni aj veľmi často používanou surovinou. Keďže obsahujú veľa zdraviu prospešných látok, rozhodne by sme nemali zabúdať na ich konzumáciu. Tiež nie sú náročné na pestovanie a dokážu nás potešiť celkom slušnou úrodou. Ich výhodou je, že ich môžeme vysadiť na políčko, prípadne pestovať vo vreciach. Voľba je na nás. Pripraviť si z nich môžeme množstvo chutných a výživných pokrmov.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Zemiaky obsahujú veľa zdraviu prospešných látok a tak prospievajú celému nášmu telu. Bohaté sú najmä na vitamíny A a C, vitamín B6 a sú tiež zdrojom viacerých minerálov a stopových prvkov, akými sú draslík, horčík, zinok, vápnik, fosfor, železo, meď, fluór, sodík či chróm.

PESTOVANIE

Vhodný čas na výsadbu zemiakov je polovica až koniec apríla, ideálne po posledných mrazoch. Ak chceme dosiahnuť dobrú úrodu, mali by sme si zakúpiť kvalitné sadbové zemiaky. Podľa toho, kedy plánujeme úrodu zberať, vyberáme vhodnú odrodu. Rozlišujeme veľmi skoré, poloskoré, skoré a neskoré. Veľmi skoré odrody majú najkratšiu dĺžku pestovania, niektoré len 65 dní, neskoré aj 130 a viac dní.

Príprava pôdy

Zemiaky najviac obľubujú piesočnaté až hlinitopiesočnaté kypré pôdy. Skôr ako začneme s ich výsadbou, mali by sme si pripraviť pôdu, kvalitne ju zrýľovať a odstrániť burinu. Motykou si urobíme do pôdy brázdy vzdialené od seba 50 až 75 cm. Zemiaky sadíme klíčkami nahor tak, že ich vkladáme do hĺbky 4 až 20 cm, pričom sa snažíme dodržať rozostupy medzi zemiakmi 20 až 60 cm, podľa typu pôdy. Následne zemiaky zasypeme zeminou tak, že z nej vytvoríme malé kopčeky.

Starostlivosť

V priebehu rastu treba zemiaky polievať, občas ich okopať a taktiež zbaviť políčko buriny. Ak sa na nich objaví známy škodca – pásavka zemiaková, môžeme ju na menšej ploche, odstrániť pravidelným ručným zberom.

Náš tip:

Od pestovania zemiakov vás nemusí odradiť ani to, že nemáte záhradu. Pestovať túto obľúbenú plodinu môžete aj na balkóne či terase a to v nádobách, sudoch alebo vo vreciach.

ZBER

To, že sú zemiaky už vhodné na zber a následnú konzumáciu či uskladnenie, spoznáme podľa vädnutia nadzemnej vňate, čo sa prejavuje aj žltnutím listov.

SKLADOVANIE

Zemiaky vyberieme z pôdy, očistíme od zeminy a skladujeme najlepšie v prepravkách alebo papierových vreciach na tmavom vzdušnom a dobre vetrateľnom mieste, pri teplote + 4 až +8 °C.

Zemiaky môžeme piecť aj v alobale.

zdroj foto RitaE pixabay

POUŽITIE

Zemiaky môžeme variť i piecť očistené alebo aj v šupke a pripraviť z nich rozličné polievky, prívarky, prílohy či šaláty. Nesmieme však zabudnúť, že v prípade zemiakov rozlišujeme niekoľko varných typov a podľa nich by sme ich mali používať aj pri príprave našich pokrmov:

Varný typ A - šalátové zemiaky

Takéto zemiaky sú pevné a držia tvar a hodia sa preto najmä na prípravu šalátov. Sú ideálne aj na varenie či pečenie v šupke.

Varný typ B - prílohové zemiaky

Zemiaky tohto typu majú univerzálne použitie a hodia sa na prípravu všetkých zemiakových pokrmov.

Varný typ C - zemiaky na pyré a cesto

Zemiaky typu C obsahujú najviac škrobu zo všetkých typov, čo ich predurčuje na použitie pri príprave rôznych druhov cesta, ale tiež zemiakovej kaše či placiek.

Zemiaky nie sú náročné na pestovanie.

zdroj foto Couleur pixabay

Zmiešané typy

Ide o zemiaky typu AB alebo BC. Tie majú vlastnosti oboch vyznačených typov, pričom prvé písmeno označuje, ktorý typ dominuje.

RECEPTY

Plnené pečené zemiaky

Suroviny: 8 zemiakov, 120 g mäkkého tvarohu, hrsť strúhaného tvrdého syra, 80 ml smotany, trochu petržlenovej vňate alebo pažítky, mleté čierne korenie, soľ

Postup:

• Zemiaky umyjeme a osušíme. Z alobalu si pripravíme 8 štvorcov. Na každý štvorec položíme jeden zemiak aj so šupkou, poprepichujeme ho na pár miestach vidličkou, pokvapkáme olejom, osolíme, okoreníme a zabalíme. Potom preložíme na plech a pečieme v rúre vyhriatej na 200°C približne hodinu.

• Po upečení zemiaky z alobalu vyberieme a necháme ich mierne vychladnúť.

• Následne každý zemiak prekrojíme pozdĺžne na polovicu a vydlabeme z neho časť dužiny. Tú v miske popučíme vidličkou a zmiešame s tvarohom a smotanou. Ochutíme soľou a korením. Vzniknutou zmesou naplníme vydlabané zemiaky, posypeme ich postrúhaným syrom a uložíme späť na plech. Takto naplnené zemiaky pečieme v rúre kým nie sú navrchu zlatisté a mierne chrumkavé.

• Podávame posypané čerstvou pažítkou alebo petržlenovou vňaťou.

Gratinované zemiaky

Suroviny: 1 kg múčnych zemiakov, 200 ml smotany na varenie a 250 ml mlieka, soľ, mleté čierne korenie, štipka muškátového orechu

Postup:

• Zemiaky umyjeme, ošúpeme a nastrúhame alebo nakrájame na tenké kolieska. Formu na pečenie vymastíme maslom a postupne do nej vo vrstvách ukladáme plátky zemiakov. Každú vrstvu vždy osolíme a okoreníme. Postup opakujeme až kým spotrebujeme všetky zemiaky.

• Potom v hrnci zohrejeme smotanu a mlieko, pridáme nastrúhaný muškátový oriešok, dochutíme soľou a korením. Zemiaky zalejeme pripravenou smotanovou zmesou tak, aby boli všetky ponorené. Následne formu zakryjeme alobalom a pečieme pri teplote 160°C asi 40 minút. Potom alobal odstránime a pečieme ešte ďalších 20 minút tak, aby povrch zemiakov získal zlatistú chrumkavú kôrku.

Náš tip:

Plnené pečené zemiaky a rovnako aj gratinované zemiaky môžeme podávať ako prílohu k pečenému či grilovanému mäsu. Chutia však aj samotné, ako výborná ľahká večera. V tom prípade si k nim môžeme pripraviť zeleninový šalát.

» ren

Gratinované zemiaky chutia skvelo.

zdroj foto mactin pixabay

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

69,60€

Gucci Guilty Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk

45,89€

Zastrihávač Philips OneBlade 360 QP2724/31

drmax.sk

799,00€

ASTORIA FORMA SAE2 čierna kat.b

Domkavy.sk

32,99€

CRIVIT Dámska lyžiarska bunda Glamour

Lidl.sk

14,78€

Musetti zrnková káva Gentile - 500g

Domkavy.sk

1019,54€

Plne vstavaná umývačka riadu Siemens 60 cm

Siko.sk

54,90€

Krycia plachta na traktorovú kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk

27,99€

ULTIMATE SPEED®Nabíjačka autobatérií 17 A ULG 17 B2

Lidl.sk

129,99€

Elektrická snežná fréza - HECHT 9014

Trtechnic.sk

39,99€

BerlingerHaus grilovacia panvica s pokrievkou

Kuchynovo.sk

4,09€

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

Obi.sk

15,99€

CIEN Beauty Kozmetické LED zrkadlo CKLK 6 A3

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

ODBORNÍCI BIJÚ NA POPLACH:

NEPODCEŇUJTE INKONTINENCIU MOČU!

– tento stav môže viesť k vážnym ochoreniam

NELIEČENÁ INKONTINENCIA MOČU MÔŽE VIESŤ K INFEKCIÁM MOČOVÝCH CIEST, POŠKODENIU A ZLYHÁVANIU OBLIČIEK A MÔŽE DOKONCA VYVINUŤ DO ŽIVOT OHROZUJÚCEJ SEPSY

Myslíte si, že inkontinencia moču je len drobná nepríjemnosť, ktorá vám len sťažuje život? **Inkontinencia moču je nepríjemný stav, ktorý bráni každodennému fungovaniu. Nie každý však vie, že savé vložky a plienky sa môžu stať živnou pôdou pre baktérie, ktoré sú škodlivé pre zdravie! Cesta od úniku moču k cystitíde je skutočne krátka. Táto nová metóda, ktorá funguje už od prvej dávky, znižuje nutkanie na močenie, eliminuje nepríjemné úniky a znižuje frekvenciu návštev toalety, čím obnovuje elasticitu a tesnosť močového mechúra. Taktiež potláča rast baktérií: chráňte sa pred nimi skôr, ako sa rozšíria po celom tele.**

Podľa štatistík sa odhaduje, že každý tretí senior trpí inkontinenciou moču, hoci väčšina ľudí tento trápny problém skrýva. Inkontinencia moču je výrazne častejšia u žien (43,1%) ako u mužov (8,9%) a jej výskyt sa zvyšuje s vekom. **Počiatočné príznaky spôsobujú predovšetkým nepríjemné pocity:** únik moču je spojený s nevzhľadnými škvrnami a nepríjemným zápachom a vyžaduje si častejšie návštevy toalety. Ignorovanie týchto príznakov však môže viesť k vážnemu ochoreniu!

Inkontinencia moču je trápny problém, ktorého následky postihujú tisíce slovenských mužov a žien!

Štatistiky sú neúprosné: každý piaty senior na Slovensku trpí chronickým ochorením obličiek! Jednou z príčin je bežná inkontinencia moču. Tento stav výrazne zvyšuje riziko infekcií močových ciest, pretože baktérie v moči sa vo vlhkom prostredí množia oveľa rýchlejšie. Časté infekcie zase predstavujú riziko poškodenia obličiek a dokonca ich zlyhania. V dôsledku toho môže takýto nenápadný stav, ako je inkontinencia moču, viesť k vážnym, dlhodobým zdravotným problémom.

Prečo inkontinencia moču nie je zdanlivo neškodný stav a môže viesť k vážnym ochoreniam? Profesor Ján Novák vysvetľuje:

„Inkontinencia je často prehliadaný problém, no príznaky sa časom zhoršujú a vedú k zníženiu kvality života. Tento stav sám od seba nezmizne, tak-že nemá zmysel čakať! Okrem toho inkontinencia moču zvyšuje riziko infekcií močových ciest: baktérie majú ľahší prístup do močových ciest a tam sa množia. Infekcie močových ciest sa môžu opakovať a oslabovať celé telo. Aby sa zabránilo šíreniu infekcie, mala by sa okamžite začať liečba, ktorá nielen zmierni nepríjemné príznaky, ale aj natrvalo odstráni príčinu problému na mikrocelulárnej úrovni.“

URI-CARE – silná zbraň v boji proti akémukoľvek typu inkontinencie moču

Či už trpíte stresovou inkontinenciou, preplňovacou inkontinenciou alebo syndrómom hyperaktívneho močového mechúra, URI-CARE je produkt, ktorý vám pomôže bojovať nielen s príznakmi, ale aj s príčinami inkontinencie. Unikátne zloženie URI-CARE, založené na prírodných extraktoch, posilňuje svalové štruktúry a zvyšuje tonus steny močového mechúra. Fytoaktívne zložky rastlinného pôvodu majú tiež silné regeneračné a antibakteriálne vlastnosti, ktoré zaručujú…

Koniec s inkontinenciou moču – príznaky zmiznú už po 2 dňoch!

„Uri-Care je biotechnologická revolúcia. ***Úplne eliminuje inkontinenciu moču,*** *posilňuje zverač a steny a svaly močového mechúra a poskytuje trvalú ochranu pred recidívou. To umožňuje ľuďom s inkontinenciou rýchlo sa vrátiť k normálu. Fytoaktívne zložky dosahujú najmenšie tkanivové štruktúry močového mechúra. Výsledkom je posilnenie svalových vlákien a návrat k normálu kontraktility. Dôležité je, že zložky majú aj antibakteriálne vlastnosti, čím eliminujú príčinu recidivujúcej cystitídy. Ich účinok na mikrocelulárnej úrovni a hlboká regenerácia svalového tkaniva a kapilár močových ciest raz a navždy zabraňujú recidíve inkontinencie* – dodáva profesor Novák.

Nenechajte inkontinenciu moču spôsobiť vážnejšie problémy .

URI-CARE sa v posledných mesiacoch teší obrovskej obľube! Konečne môžete začať s účinnou receptúrou a raz a navždy bojovať proti inkontinencii moču. Cvičenia a prášky nepriniesli očakávané výsledky? Obávate sa, že ďalším krokom je operácia? Vyskúšajte prípravok, ktorý si za menej ako 24 hodín kúpilo viac ako 470 000 Európanov!

Už mnoho rokov som bojovala s inkontinenciou a teraz mám konečne pokoj!

„Vždy som si užívala aktívny život a nevedela som sa dočkať dôchodku, aby som si konečne mohla naplno užiť život. Medzitým som sa kvôli inkontinencii a strachu z mokrých miest musela vzdať mimoškolských aktivít, výletov a fyzickej aktivity. Hanbila som sa chodiť s priateľmi do kaviarní; zostávala som doma, aby som sa uistila, že stihnem včas na toaletu. A potom tu boli tie neustále infekcie močového mechúra... Cvičenia, ktoré mi dával fyzioterapeut, vôbec nepomáhali a lekár začal spomínať operáciu. Bála som sa, že sa už nikdy nevrátim k svojim obľúbeným aktivitám. Zabral iba URI-CARE a to už od prvej dávky. Po rokoch hanby si konečne môžem vydýchnuť a robiť na dôchodku, čo chcem.“

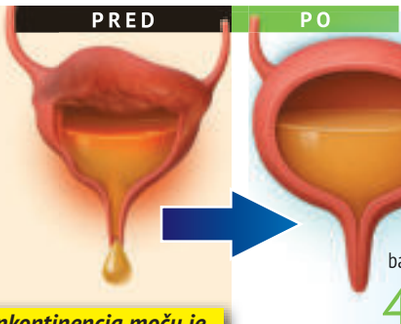
Martina K. (65 rokov) Košice

POZOR:

Ak nezačnete OKAMŽITE bojovať s inkontinenciou moču, riskujete:

- ✕ infekciu močových ciest
- ✕ zápal obličiek
- ✕ dlhú, náročnú a drahú liečbu
- ✕ väznenie vo vlastnom dome

Profesor Novák: ***„Inkontinencia moču je viac než len trápny problém!“***



4 OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

1. **Zastavenie nekontrolovaného úniku moču do 48 hodín** – močový mechúr sa stane až 3-krát pevnejším a pružnejším a potreba močenia bude menej častá a ľahšie kontrolovateľná,
2. **3-násobné predĺženie času medzi návštevami toalety** – aj v noci, vďaka posilneniu svalovej štruktúry zvierača a detruzora močového mechúra, ako aj svalov panvového dna ,
3. **Úplné a kontrolované vyprázdnenie močového mechúra** – podpora odplavovania baktérií a toxínov z močových ciest,
4. **Znovuzískanie pohodlia života bez trápneho úniku** – až 94% účastníkov testu zaznamenalo zníženie nepríjemných príznakov inkontinencie.

100 balení

ZADARMO!

Špeciálna akcia!

Prvých **100 ľudí,** ktorí zavolajú na číslo **054/230 44 10 do 30.01.2026,** bude mať nárok na špeciálnu akciu a získa produkt zadarmo! **NEVÁHAJTE** – ak máte problémy s inkontinenciou moču, zavolajte čo najskôr a dostanete

ZADARMO

URI-CARE

- ✓ Okamžite **zmierňuje** nepríjemné príznaky inkontinencie
- ✓ **Preniká do** najhlbších tkanív močových ciest, posilňuje svaly močového mechúra a zvyšuje tesnosť jeho stien.
- ✓ **Regeneruje** močový mechúr už od prvej dávky
- ✓ **Zabraňuje** opätovnému výskytu infekcie
- ✓ Je 100% **prírodný a bezpečný** na používanie

ZAVOLAJTE:

054/230 44 10

Linka dostupná:
Po-Pia 8:00-20:00,
So a Ne 9:00-18:00.
Bežný miestny hovor bez príplatku.

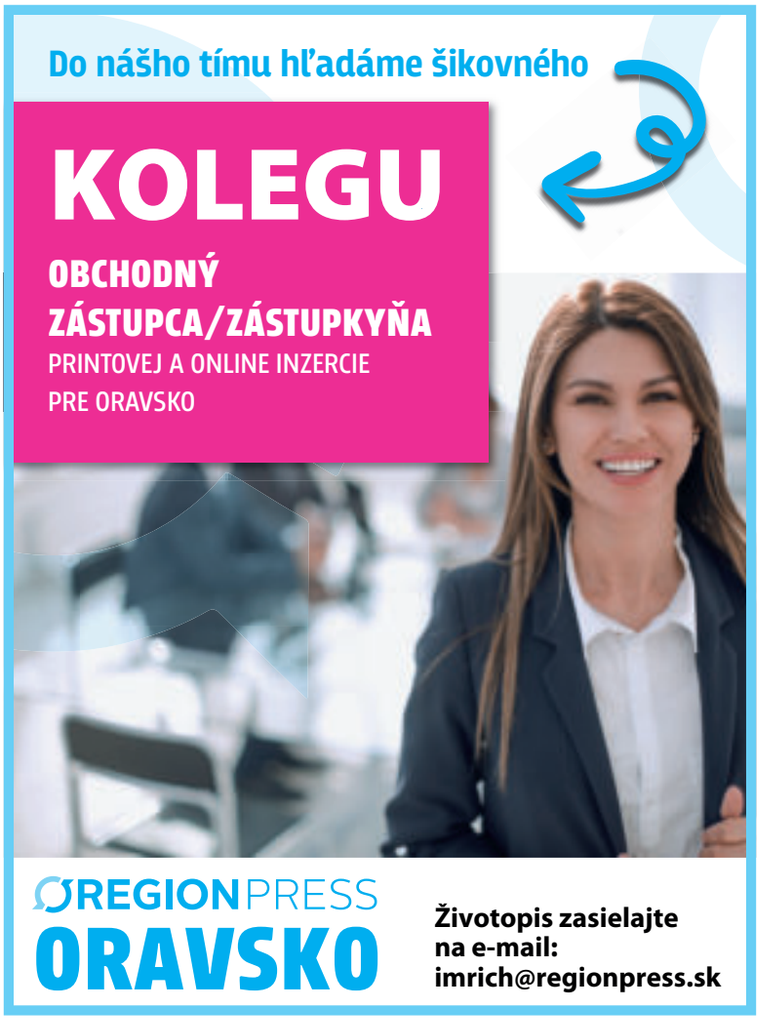
Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifi káciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdra- votnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

47-009

SUDOKU

		8		9	3		6	2
				2			8	
								1
4	5			3	9			
		1				5		
2	3							
	2		3	6	8			
					2		1	
5		3	1					

59-0009



Veľkolepá ľadová pocta dvom pápežom

Tatranský ľadový dóm

Tatranský ľadový dóm vstúpil do svojej trinástej sezóny a tentokrát vzdáva poctu dvom pápežom – Františkovi, ktorý v roku 2025 zomrel, a Levovi XIV., ktorý ho nahradil. Symbolicky spája koniec jednej éry s nástupom novej a prináša tému, ktorá má duchovný aj umelecký rozmer. Najobľúbenejšia zimná atrakcia na Hrebienku (1 285 m n. m.) bude návštevníkov vítať až do 19. apríla 2026. A ako vždy, vstup je bezplatný.

Tatranský ľadový dóm.
autor foto Marek Hajkovský

Bazilika sv. Jána v Lateráne – Matka všetkých kostolov

Stavba z 225 ton ľadu a 1 800 ľadových blokov je inšpirovaná Bazilikou sv. Jána v Lateráne v Ríme – hlavným chrámom mesta Rím a oficiálnym sídlom pápeža ako rímskeho biskupa. Bazilika sv. Jána je hierarchicky najvyššie postaveným chrámom katolíkov, často označovaná titulom „Matka a hlava všetkých kostolov mesta a sveta."

Ľadová architektúra a symbolika

Pod vedením hlavného staviteľa Adama Bakoša na diele pracovalo 20 rezbárov zo Slovenska, Česka, Poľska a Nemecka. Ľadová bazilika zachytáva typické architektonické prvky Lateránu – sochy apoštolov, svätú bránu, pápežský oltár aj pápežské kreslo, kde novozvolený pápež symbolicky začína svoju Petrovu cestu. Pápežský oltár (Altare Papale) tvorí duchovné centrum celej baziliky. V skutočnom chráme sa pod ním nachádzajú relikvie svätého Petra a Pavla – apoštolov, na ktorých základoch stojí Cirkev. Pápežské kreslo (Cathedra Papalis), umiestnené za oltárom, symbolizuje pápežskú autoritu a duchovné vedenie. Slovo cathedra (stolica) dalo vznik aj pojmu „katedrála" – chrám, v ktorom sídli biskup. Je znakom služby, nie moci – z kresla pápež učí a vedie Cirkev ako nástupca svätého Petra.

Tatranský ľadový dóm.
autor foto Marek Hajkovský

Novinka tohtoročného Ľadového dómu

Novinkou tejto sezóny je tunel, ktorý vedie priamo od vstupu do Tatranského dómu k samotnej ľadovej stavbe. Po jeho prejdení sa návštevníkom otvorí pohľad na monumentálne priečelie baziliky sv. Jána v Lateráne so sochami 13 apoštolov na vrchole. Na pravej strane sa nachádza Svätá brána – symbol viery a nádeje, ktorá sa v skutočnej bazilike otvára len raz za 25 rokov počas jubilejného roka. Na ľavej strane ľadového chrámu návštevníci uvidia pápežský oltár, obklopený portrétmi šiestich posledných pápežov – Leva XIV., Františka, Benedikta XVI., Jána Pavla II., Jána Pavla I. a Pavla VI. – a vedľa neho aj pápežské kreslo. Spolu vytvárajú obraz jednoty viery, tradície a služby.

Detaily, ktoré stoja za pozornosť

Pre pozorných návštevníkov je pripravená malá výzva – nájsť päť tatranských plesnivcov, ktoré rezbári dômyselne ukryli v ľadovej architektúre. Kupola má 25 metrov v priemere a dosahuje výšku 10,7 metra. Atmosféru dopĺňajú umelecké diela sklára Achilleasa Sdoukosa, ktoré vďaka hre svetla posúvajú ľadovú architektúru na úplne novú úroveň.

Informácie poskytla
Oblastná organizácia cestovného ruchu Región Vysoké Tatry

» ren

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

Stannah

Ponuka
Darček v hodnote až 200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Pretože Stannah zmení Váš život.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 13.02.2026 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

91-0002

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G

MISTERO BLEND 80/20 500G

VENETO BLEND 1KG

TOSCANA 100% ARABICA 1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30
Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.

68-001

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30
Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.

24-0014