

# L'UBOVNIANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

## FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadržovaných komínov
- fasádne komíny
- čistenie a kontrola komínov

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.

obhliadka  
ZDARMA

[www.kominar-poprad.sk](http://www.kominar-poprad.sk)  
[www.kominyfrezovanie.sk](http://www.kominyfrezovanie.sk)

Erimont s.r.o. Lučivná 315



**0905 279 418**

Michal Hudáč

### RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

**AKCIA** pri predložení inzerátu  
čistenie+vankúšik, alebo  
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR  
Tel:0905 267 750 St. L'UBOVŇA

## Páči sa mi



LUBOVNIANSKO  
na facebooku

Staň sa fanúšikom  
stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže...

## Bezpečne na ľade

Zima je obdobím, kedy mnohí vyfahujú korčule a využívajú možnosť užiť si korčuľovanie na zamrznutých prírodných vodných plochách. Odborníci z Vodnej záchrannej služby Liptovský Mikuláš vyzývajú k obozretnosti a odporúčajú osvojiť si päť pravidiel bezpečného korčuľovania na zamrznutých vodných plochách.

### No toto si treba dať pozor:

- Nikdy nechodte korčuľovať sami. Pred vstupom na ľad ho vizuálne skontrolujte. Hľadajte praskliny, nerovnosti a iné príznaky slabého ľadu.

- Vyskúšajte ľad pri brehu - urobte do neho diery sekáčikom, sekerou alebo vrtákom, aby ste zistili jeho hrúbku. To je najkritickejší faktor.

### Odporúčania sú:

- jeden človek: aspoň 10 cm
- malá skupina (4 – 5 ľudí): aspoň 12-15 cm
- väčšia skupina - aspoň 20 cm

- Pomaly postupujte ďalej od brehu a priebežne skúšajte tuhosť ľadu. Pozorne počúvajte zvuky, ktoré ľad vydáva. Tupé zvuky alebo praskanie môžu naznačovať jeho potenciálne oslabenie. Oslabiť ho môžu napríklad teplé pramene, ktoré nie sú viditeľné nad hladinou.

- Ak okolo vás začne ľad praskať, lahnite si a roztriahnite končatiny, aby ste svoju váhu čo najviac rozložili. Postupne sa doplzte na bezpečnejšie miesto.

- Vždy uprednostňujte bezpečnosť a nikdy zbytočne neriskujte. V prípade pochybností si nájdite iné miesto na korčuľovanie alebo počkajte na priaznivejšie podmienky.

Ak ste svedkom nehody - volajte tiesňovú linku 112. Pomáhajte iba z bezpečnej vzdialenosti.

Zdroj informácií  
Slovenský červený kríž / Fb

» ren



zdroj foto JillWellington pixabay

## INZERUJTE U NÁS

0907 877 862

lubovniansko@regionpress.sk

- najčítanejšie regionálne noviny
- najväčšia distribúcia
- vydávané každý týždeň
- grafika v cene inzerátu

OD BRATISLAVY PO HUMENNÉ



lubovniansko

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

REGION  
PRESS

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

sieť 39  
regionálnych  
novín

### 2. februára 1943

Druhá svetová vojna: o 8:40 sa skončila Bitka o Stalingrad, po tom čo sa vzdali poslední nemeckí vojaci v Stalingradskom traktorovom závode.

### 3. februára 1940

sa narodil Milan Lasica, slovenský herec, zabávač a podnikateľ

### Výročia a udalosti

REGION  
PRESS

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 28. januára 2026

HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

TIPOS  
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ  
S ROZVAHOU 18+

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
**POPRAD**  
 lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Lenka Šubová 0907 877 862

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



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdné,  
 Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Ka-  
 mienka, Kolačok, Kyjov, Ľubotín, Nižné  
 Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč,  
 Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské  
 Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné  
 Ružbachy

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	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitranské
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinské
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martinské+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	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinské+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=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

## Nezabudnite na priznanie k dani z motorových vozidiel

Finančná správa avizuje, že od 3. januára 2026 bude zasielať daňovým subjektom predvyplnené daňové priznania k dani z motorových vozidiel za zdaňovacie obdobie 2025.

Daňové priznanie k dani z motorových vozidiel (DzMV) za zdaňovacie obdobie 2025 je potrebné podať a daň zaplatiť najneskôr do 31. januára 2026. Keďže posledný deň lehoty pripadá na sobotu, v súlade s daňovým poriadkom sa lehota posúva na pondelok 2. februára 2026. „Daňovníci podávajú daňové priznanie na novom vzore tlačiva (formulár DMVv25),“ informuje Finančná správa a dodáva, že automaticky vygenerované priznania nájdu daňovníci v osobnej internetovej zóne na portáli finančnej správy v časti História komunikácie – Prijaté dokumenty.

**Predvyplnené priznanie obsahuje najmä:**

- identifikačné údaje daňovníka,
- zdaňovacie obdobie,
- druh daňového priznania,
- výpočet dane vrátane aktuálnej sadzby.

„Ak sa oproti predchádzajúcemu roku nezmenili rozhodujúce skutočnosti, daňovník údaje len skontroluje a daňové priznanie podá,“ hovorí Finančná správa.

**Povinnosť podania a kontroly údajov**

Daňové priznanie k dani z motorových vozidiel sú povinné podať všetky daňové

subjekty, ktoré používajú vozidlo evidované v Slovenskej republike na podnikanie. Subjekty, ktoré majú povinnú elektronickú komunikáciu s finančnou správou (napríklad platiteľ DPH, právnické osoby zapísané v obchodnom registri alebo fyzické osoby – podnikatelia), podávajú daňové priznanie výlučne elektronicky. Ostatné subjekty môžu daňové priznanie doručiť aj osobne alebo poštou na príslušný daňový úrad. „Aj pri predvyplnenom daňovom priznaní je daňovník povinný skontrolovať správnosť údajov a doplniť informácie týkajúce sa zdaňovacieho obdobia 2025, ktoré neboli uvedené v priznaní za predchádzajúci rok a preto nemohli byť automaticky predvyplnené,“ približuje Finančná správa s tým, že pomockou je Informácia k predvyplnenému DP k DzMV, ktorá je dostupná prostredníctvom odkazu priloženého k vygenerovanému priznaniu.

**Zmeny v novom vzore daňového priznania**

V novom vzore daňového priznania k dani z motorových vozidiel (DMVv25) dochádza v III. oddiele k zmene číslovania riadkov a pribúdajú nové údaje:

- Riadok 04 – Kód druhu karosérie
- Riadok 05 – Typ pruženia hnacej nápravy

Tieto údaje sa vyplňajú pri vozidlách kategórie M3 a N3 s kódom druhu karosérie BA, BB, BC a BD, pri ktorých ročná sadzba dane závisí nielen od počtu náprav a hmotnosti, ale aj od typu pruženia hnacej nápravy. » ren

# HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

## INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

čujte.sk

Rakovina krčka  
 maternice a prevencia

www.cujte.sk

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR

Hcete si  
 podať riadkový  
 inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866  
 v tvare RP (medzera) 51  
 (medzera) číslo rubriky  
 (medzera) Text inzerátu.

Príklad:  
 RP 51 Predám hlboký  
 modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
 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 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky  
 na akcie, ponuky zamestnania  
 a reality v riadkovej inzercii neu-  
 verejňujeme. V prípade záujmu  
 o zverejnenie tohto typu inzerátu  
 kontaktujte našich obchodníkov.  
 SMS je možné podať aj v novinách  
 v iných regiónoch. V takom prípa-  
 de nahraďte písmena „51“ v texte  
 Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete  
 v tlači. (Službu platbarobilom.sk  
 technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

v ponuke aj **hladké dvere a odtieň Wenge** všetky dvere **SKLADOM**

**odborná montáž s licenciou**  
**technickej služby od polície SR**

V ponuke aj bezpečnostné dvere  
**SECURIDO a SECUM**

**AKCIA 460 €**

kovanie **ZDARMA**  
 zameranie **ZDARMA**

v ponuke aj  
**INTERIÉROVÉ DVERE**

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené:  
 www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>



Sa oplatí.

UŠETRITE\*  
-41 %

Rajo Smotana  
na sfahanie  
Retro

250 ml  
33 % tuku  
(1 l = 4,40)



1.10

\* Úspora k odporúčanej lehotnej  
maximálnej predajnej cene výrobcu.

UŠETRITE\*  
-44 %



2.19

1 kus od  
0.39 €

UŠETRITE\*  
-50 %



1.95

Sedita Horalky Retro

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

\* Úspora na porovnanej cene v porovnaní  
s porovnaním s bežnou predajnou cenou výrobcu.

Kofola Original  
Retro/Citron

2 l, (1 l = 0,73)  
+ záloh za obal 0,15 €



UŠETRITE\*  
-32 %

1.45

\* Úspora k odporúčanej lehotnej  
maximálnej predajnej cene výrobcu.

Pilsner Urquell  
Original Retro

0,5 l, + záloh za obal 0,13 €  
(1 l = 1,98)

UŠETRITE\*  
-30 %

0.99

\* Úspora k odporúčanej lehotnej  
maximálnej predajnej cene výrobcu.



Retro  
týždeň sa  
oplatí

od pondelka 26. 1. do 1. 2.

CENOVÝ  
LÍDER\*

NA SLOVENSKU.  
Nakupovať inde nemá cenu.

1



Bravčové  
karé  
cena za 1 kg  
v celku,  
bez kostí

-52 %  
2.99  
6.35



Kuracie  
prsné rezne  
cena za 1 kg

platí do 28. 1.  
-42 %  
4.29  
7.49

Najnižšie  
ceny v Lidli  
za posledný  
rok



-50 % 3.99  
1.99

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

1.89  
3.99



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

500 g  
UŠETRITE\*  
-46 %

1.49

\* Úspora na porovnanej  
cene v porovnaní  
s porovnaním s bežnou  
predajnou cenou výrobcu.

/// PARKSIDE

Parkside  
Vysávač na mokré  
a suché vysávanie  
kus

Heureka  
NAJLACNEJŠÍ\*  
VYSÁVAČ  
vo svojej kategórii

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

UŠETRITE\*  
-50 %

39.99

\* porovnanie k cene 79,99 eur dňa 12. 1. 2025 na SK.sk



POZNATE  
TV

\*Pravidlo je vo výstupe agentúry NMS Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Porovnať tovar = leničku platí od 26. 1. do 1. 2. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Dôber maľný v obvyklom množstve.



Vaše výhry, naša radosť

**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](http://www.tipos.sk)

## Auto, ktoré vozí nádej

**Pondelky rána sú v škôlke v Carore tichšie než inokedy. Nie preto, že by sa deťom nechcelo hovoriť. Jednoducho nemajú z čoho čerpať energiu. Dôvod je prozaický a krutý zároveň: doma alebo to čo jesť.**

Venezuela prežíva krízu a politickú nestotu. Asi 80 percent obyvateľov dnes žije v chudobe. Kto nemá príbuzných v zahraničí, ktorí by občas poslali peniaze, balansuje na hrane prežitia.

V diecíze Carora stoja v prvej línii rehoľníčky z Misijnej asociácie Ježiša a Márie. V ich starostlivosti našlo domov tridsať dievčat, ktorým rodičia zomreli alebo ich opustili. Niektoré z nich si nesú skúsenosť s násilím, ktoré by žiadne dieťa nemalo poznať. U sestier sa učia znovu dôverovať ľuďom aj svetu.

Popi tom sestry prevádzkujú škôlku pre osemdesiat detí. Nie je to len priestor na učenie a hru. Pre mnohé deti je toto jediné miesto, kde sa počas týždňa poriadne najedia. Sestry hovoria otvorene: keby škôlka nefungovala, niektoré deti by hladovali.

Pomoc v Carore sa však nekončí pri deťoch. Sestry navštevujú chorých a starých, starajú sa o bezdomovcov a rodiny, ktoré stratili všetko. Sú tam, kde iní už nechodia.

Aby mohli pomáhať aj materiálne – po-

travinami, oblečením či liekmi –, musia sestry pravidelne cestovať až ku kolumbijskej hranici. Je to 460 kilometrov tam a späť. V samotnej Venezuele sa mnohé základné veci nedajú zohnať. Okrem toho vyrážajú do odľahlých dedín. Často pritom vo svojom aute prevážajú chorých, ktorí by sa inak k lekárovi nedostali.

Staré vozidlo, ktoré mali k dispozícii, už túto záťaž nevládalo. Poruchy, zdržania, obavy, či sa vôbec vrátia. Obrátili sa preto na nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. Vďaka štedrosti dobrodincov dostali nové, odolné terénne vozidlo. Pre sestry to znamená viac než len spoľahlivý motor. Znamená to viac ciest, viac pomoci, viac ľudí, ku ktorým sa dostanú včas. Sestra Yamile je vďačná: „Nech Boh požehnáva všetkých, ktorí umožňujú toto dielo milosrdenstva a pomáhajú Venezuelčanom niesť ich utrpenie.“ [www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



zdroj foto ACN  
» ACN

## Optimalizácia siete základných škôl

**Veľkou témou roku 2026 má byť optimalizácia siete základných škôl. Ministerstvo školstva v tejto súvislosti informovalo, že so zástupcami miest, obcí, cirkevných, súkromných, národných a združených základných škôl podpisuje Memorandum o spolupráci pri zvyšovaní kvality vzdelávania a optimalizácii siete základných škôl.**

„Cieľom ministerstva školstva nie je rušiť školy „od stola“. Naopak, našim cieľom je zlepšiť podmienky na vzdelávanie v spolupráci so zriaďovateľmi škôl. Vieme, že mnohé školy sú pre svoje obce a mestá dôležité, a preto k zmenám pristupujeme citlivo. Memorandum, ktoré sme podpísali, je jasným signálom, že chceme spolupracovať, navzájom sa počúvať a hľadať optimálne riešenia,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Rozdrobenosť siete základných škôl, demografický vývoj a výrazné regionálne rozdiely majú podľa rezortu školstva dlhodobý negatívny vplyv na kvalitu vzdelávania, dostupnosť kvalifikovaných učiteľov aj finančnú stabilitu systému. „Memorandum vytvára rámec, ako tieto výzvy riešiť koordinovane, udržateľne a bez ohrozenia dostupnosti vzdelávania pre deti,“ upresnilo ministerstvo školstva a dodalo, že sa v memorande zároveň zaväzuje, že každá základná škola, ktorej financovanie bude v dôsledku úprav veľkostného koeficien-

tu znížené, dostane v prechodnom období kompenzáciu, ak predloží jednoduchý plán svojho ďalšieho rozvoja. Rezort bude s partnermi memoranda tieto plány zbierať, analyzovať a využívať pri príprave metodiky racionalizačných opatrení aj pri návrhoch legislatívnych zmien.

Ako ďalej rezort školstva informoval, súčasťou spolupráce bude aj nastavenie dlhodobej vízie fungovania a financovania neplnoorganizovaných škôl, ako aj vytvorenie priestoru pre pravidelný dialóg so zriaďovateľmi a odbornou verejnosťou. „Prvé návrhy zmien právnych predpisov by mali byť pripravené do polovice roka 2026. Uplatňovanie veľkostného koeficientu bude v nasledujúcich rokoch postupne redukované, až do jeho úplného zrušenia k 31. decembru 2030. Cieľom optimalizačných opatrení je dlhodobá udržateľná sieť základných škôl, ktorá zabezpečí kvalitné a dostupné vzdelávanie pre všetky deti bez ohľadu na to, kde žijú,“ uzavrelo ministerstvo.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto WOKANDAPIX pixabay

## Podpora pri ceste do zahraničia

# Konzulárne služby počas zimnej dovolenky

**Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí Slovenskej republiky informovalo, že poskytuje dôležité informácie pre občanov SR, ktorí sa rozhodnú vycestovať do zahraničia, a aj počas zimnej dovolenkovej sezóny je pripravené poskytovať konzulárnu pomoc a asistenčné služby – či už na cestách do európskych destinácií, alebo pri dovolenkách v exotických krajinách.**

Minister zahraničných vecí a európskych záležitostí SR Juraj Blanár apeluje na občanov, aby nepodceňovali krízové situácie, ku ktorým môže dôjsť v zimnom období, a venovali zvýšenú pozornosť príprave pred vycestovaním. „Pred cestou odporúčame dôkladne si overiť podmienky vstupu a pobytu v cieľovej krajine, ktoré sú vždy aktuálne a overené na našej webstránke ministerstva zahraničných vecí. Rovnako ponúkame občanom SR bezplatnú registráciu, vďaka ktorej vieme dovolenkárov okamžite kontaktovať, ak dôjde v krajine, kde sa nachádzajú, k neočakávanej situácii. A v prípade akútnej potreby sa vedľa Slovency a Slováci 24 hodín denne zo všetkých časových pásiem sveta obrátiť na naše Medzinárodné operačné krízové centrum,“ upozornil šéf slovenskej diplomacie s tým, že zimná sezóna so sebou prináša špecifické riziká od zhoršených poveternostných

podmienok, dopravných komplikácií, až po úrazy pri lyžovaní či pobyte v horskom teréne. Slovenská republika má preto v zahraničí sieť 74 konzulárnych pracovísk pripravených pomôcť občanom SR v núdzových situáciách.

### V akých prípadoch pomôžu?

Konzulárna služba asistuje podľa slov generálneho riaditeľa sekcie konzulárnej a medzinárodnoprávnej MZVEZ SR Igora Pokojného najmä v prípade straty alebo odcudzenia cestovných dokladov, pri dopravných nehodách, úrazoch, ako i vážnych zdravotných problémoch. „Podporu poskytujeme tiež pri zadržaní alebo úmrtí občana v zahraničí. Naše veľvyslanectvá a konzuláty zároveň zohrávajú dôležitú úlohu pri komunikácii s miestnymi úradmi a pri priamom kontakte s rodinnými príslušníkmi,“ priblížil I. Pokojný. Zdôraznil pritom, že zastupiteľské úrady môžu konať vždy len v rámci právnych možností a v súlade s právnym poriadkom krajiny, v ktorej pôsobia.

### Sledujte odporúčania

Ministerstvo zahraničných vecí odporúča sledovať overené a praktické cestovné odporúčania, ktoré sú priebežne aktualizované na oficiálnej webovej stránke MZVEZ SR [i.mzv.sk/cestovanie](http://i.mzv.sk/cestovanie). Generálny riaditeľ



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

Igor Pokojný v tejto súvislosti upozornil, že ak občania vycestujú do krajiny napriek platnému odporúčaniu „necestovať“ alebo výzve na opustenie krajiny, musia počítať s tým, že z objektívnych dôvodov im nemusí byť poskytnutá konzulárna pomoc v plnom rozsahu.

### Na čo nezabudnúť?

Ďalšími dôležitými krokmi pred vycestovaním sú overiť si platnosť občianskeho preukazu alebo pasu, overiť vízové povinnosti a taktiež zhotoviť a mať pri sebe kópie cestovných dokladov. Rezort diplomacie zároveň apeluje na uzavretie vhodného cestovného poistenia, ktoré zohľadňuje riziká spojené s plánovanými aktivitami.

„Pred cestou do zahraničia môžu občania využiť bezplatnú registráciu na webstránke [i.mzv.sk/registracia](http://i.mzv.sk/registracia) a stiahnuť si aplikáciu Svetobežka, ktorá poskytuje dôležité informácie, ako napríklad kontakty na zastupiteľské úrady SR či ďalšie praktické rady a odporúčania,“ radí ministerstvo.

### Nonstop núdzová linka

„V prípade núdze je slovenským občanom k dispozícii nonstop núdzová linka konzulárnej služby, ktorá je prostredníctvom Medzinárodného operačného krízového centra MZVEZ SR dostupná 24 hodín denne vo všetkých časových pásmach na čísle +421 2 5978 5978,“ uzavrel rezort diplomacie.

» ren

# 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 poličko, 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

objaviť 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 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, hrst strúhaného tvrdého syra, 80 ml smotany, trochu petržlenovej vňate alebo pažitky, 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 prekrájame 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 pažitkou 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, osúpeme 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



Zemiaky môžeme piecť aj v alobale.

zdroj foto RitaE pixabay

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.

### Priprava pôdy

Zemiaky najviac obľubujú piesočnaté až hlinitopiesočnaté kypké pôdy. Skôr ako začneme s ich výsadbou, mali by sme si pripraviť pôdu, kvalitne ju zrýlovať 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 rozstupy 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 poličko buriny. Ak sa na nich

### 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 placiiek.



Gratinované zemiaky chutia skvelo.

zdroj foto mactin pixabay

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Stannah**

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

**PRENÁJOM KÁVOVAROV**

**SANREMO D8**  
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

**JURA X10**  
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

**JURA E6**  
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

**FILORENZATO F64**  
Filtrický

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIGBEAN.SK  
BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 416 info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

## 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.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

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

☎ 0800 162 162

www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD**  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BEZ WAPKY**

**BEZPLATNÁ UKÁZKA**

**BOMBA FASÁDA**

www.bomba-fasada.sk  
+421 908 348 393  
info@bomba-fasada.sk

**Oplatí sa.sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**

**BUĎTE NA OČIACH AJ V JANUÁRI**

**Vyskúšajte čím skôr ÚČINNÚ REKLAMU**

**v najčítanejšom týždenníku na Slovensku**

**ĽUBOVNIANSKO**

**Týždenne až v 12 940 domácnostiach**

**TU MÔŽE BYŤ VAŠA REKLAMA**

**OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA**

**DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

**ECO Energy** info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

**4790€\***

**60L AKU**

**POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE**

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

**...nečakajte kým zdražíme**

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**

**Galmet**

\*cena pri verzii 10kw  
- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhle 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