POTERY • OMIETKY • FASÁDY
24-0010

REGIONPRESS
6. TÝŽDEŇ / 6. FEBRUÁR 2026

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 34 980 domácností

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

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
GYMNÁZIUM P.O.HVIEZDOSLAVA DOLNÝ KUBÍN
študuj tam, kde ťa to baví

PIATOK
13. február 2026
ZAČÍNAME o 8:00
v športovej hale
PREDSTAVUJEME štvorročné, osemročné aj bilingválne gymnázium
Pre poskytnutie presných informácií prosíme o vyplnenie dotazníka na stránke školy gympoh.edupage.org alebo skenovaním QR kódu:
Non scholae sed vitae
Nie pre školu, ale pre život
24-0035

rubino jewellery
výkup zlata
výkup striebra
predajňa: Hviezdoslavovo nám. 200/5, Námestovo / pri VÚB banke /
24-0012

13. februára 1992 — Výročia a udalosti
v Česko-Slovensku bol oficiálne spustený internet, ako prvé bolo pripojené České vysoké učení technické v Praze

AUTOSERVIS LADEL
- geometria
- klimatizácia
- automatické prevodovky
- príprava a prevedenie STK,EK
- diagnostika BOSCH
- bezhotovostné opravy pre poisťovne Kooperatíva, Komunálna poisťovňa
Čimhová 16 0911 790 086
24-0046

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

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

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

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

18+ HRAJ ZODPOVEDNE
Hrajte až o 300 000 €
so žrebom Radosť z víťazstva
TIPOS Vaše výhry, naša radosť
35-0013

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

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059
59-0009

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

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

Frézovanie komínov
Vložkovanie komínov
Revízie komínov na kolaudáciu
Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov
Všetko pre Váš komín
www.kominy-kabac.sk
0908 591 216
0905 742 808
24-0026

SPOĽAHLIVO A HLAVNE KOREKTNE
PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV
SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER
0918 086 431
24-0038

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

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

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

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

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

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

PROFESIONÁLNA MONTÁŽ GPS MONITOROVANIA VOZIDIEL
-SLEDUJTE POLOHU, JAZDY AJ SPOTREBU V REÁLNOM ČASE
-RIEŠENIE PRE FIRMY AJ SÚKROMNÉ VOZIDLÁ
Autoservis ŠÁLKA s.r.o. 0904 252 197
TVRDOŠÍN oproti žel. stanici 0903 395 114
24-0034

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

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, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)
www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577
86-0018

od pondelka 9. 2. do 15. 2.

LIDL

Sa oplatí.

CENOVÝ LÍDER* NA SLOVENSKU. 1

Nakupovať inde nemá cenu.

XXL

Nutella
1 kg
1 kg

UŠETRITE* -37 %
7.99

Kúpiť viac zaplatiť menej

Kofola Original
4 x 2 l = 8 l
+ záloh za obaly 0,60 €
(1 l = 0,63)

UŠETRITE* -38 %
4.99

1 kus iba 1.25 €
4 kusy

*Ponuka k odpredajnej hotovej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Biele hrozno bezjadierkové
500 g balenie, (1 kg = 3,78)
500 g

-42 %
1.89 3.29

-10 % s zápkou na celý nákup ovocia a zeleniny

-35 % 3.99
2.59

-38 %
Plus
2.45 3.99

Konzumné zemiaky
10 kg balenie, varný typ B-prílohové, neprané
(1 kg = 0,26/LP: 1 kg = 0,25)
10 kg
1 kg od 0,25 €

Bravčové karé XXL
cena za 1 kg
v celku, bez kosti

-42 %
2.99 5.19

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg

-37 %
4.69 7.49

PARKSIDE

Parkside Aku vŕtací skrutkovač s príslušenstvom 20 V
súprava

aj online

CENOVÝ HIT

POZNÁTE TV

49.99

-38 %
4.39 7.19
Merci Finest Selection
250 g
(1 kg = 17,56)

Prosecco D.O.C. Treviso Frizzante
0,75 l
biele, suché
(1 l = 3,85)

-33 %
Plus
2.89 4.33

*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 9. 2. do 15. 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

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

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk
Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov
24-0017

14. februára 1970 **Výročia a udalosti**
prvé farebné vysielanie Česko-slovenskej televízie

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
26-017

Tradičná ručná práca
POSEZÓNNY VÝPREDAJ
celokeramický sporák BESKYD NA DREVO
na varenie aj pečenie
1050€ 1300 €
0903 806 720
0911 709 209
www.pokrokextra.sk
Cena platí na vyrobené kusy na sklade
47-017

Čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

15. februára 1947 **Výročia a udalosti**
v Prahe sa **začali majstrovstvá sveta v ľadovom hokeji** na ktorých česko-slovenskí reprezentanti po **prvýkrát získali zlatú medailu**

KAMENÁRSTVO
TVRDOŠÍN Vojtaššáková 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

Keď sa povie pôst

... mnohým z nás sa v hlave rozsvieti červená kontrolka. Obmedzovanie. Zákazy. Sebazapieranie. Niečo, čo sa možno hodilo do čias našich starých mám, ale dnes? V dobe plných chladničiek, neobmedzených dát a seriálov na jeden klik? Priznajme si, pôst znie ako zbytočná povinnosť v už aj tak preplnenom živote.

A predsa sa pôstne obdobie každý rok vracia. Cirkev ho ponúka ako dar a priestor. Čas, ktorý má človeku niečo dať, nie zobrať. Lenže aby to mohlo fungovať, treba si priznať jednu nepríjemnú pravdu: že často nevlastníme my svoje veci, ale ony nás.

Mobil ako prvá vec ráno, posledná večer. Sociálne siete ako nekonečný pás cudzích životov, ktoré sledujeme namiesto toho vlastného. Televízor ako výplň ticha, ktoré by nás možno prinútilo rozmýšľať. Pohodlie a veci, ktoré sme si kúpili, no v skutočnosti si ony kúpili nás.

Ježiš to pomenoval jednoducho: „Nemôžete slúžiť aj Bohu aj mamone." Pointa je čitateľná aj pre nekresťanov. Nedá sa žiť naplno, ak nás niečo neustále ťahá za rukáv. Ak sme stále niekomu alebo niečomu k dispozícii: aplikácii, algoritmu, návyku.

Pôst nie je o tom, že si človek na štyridsať dní zakáže čokoládu a potom sa s pocitom víťazstva vráti do starých koľají. Ak má mať zmysel, musí sa dotknúť niečoho podstatnejšieho. Nie banality, ale toho, o čom vo vnútri vieme, že nám berie slobodu, čas a energiu.

Možno je to práve ten mobil, ktorý máme stále po ruke. Možno seriály, ktoré nás stoja spánok. Možno zvyk byť stále zaneprázdnený, aby sme nemuseli byť sami so sebou. Pôst nás pozýva urobiť experiment: skúsiť sa toho na chvíľu vzdať. Nie zo vzdoru, ale zo zvedavosti. Čo sa stane, keď sa uvoľní čas?

A tu prichádza druhá, menej nápadná, no podstatná časť pôstu. Nestačí len niečo pustiť. Dôležité je, čím vzniknutý priestor naplníme. Pre niekoho to môže byť ticho či modlitba. Pre iného odkladaný rozhovor, alebo súcit k tým, čo potrebujú pomoc. Keď sa oslobodíme od niektorých pripútaností, zrazu máme viac priestoru pre lásku.

Viac na ***www.postpremisie.sk***

zdroj foto ACN

» ACN

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim staré, havarované alebo nepojazdné auto. T.č.: 0905 505 129

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

»Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

»Kúpim plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»Slobodny 56 rocny trstencan zijuci sam v rodinnom dome si hlada slobodnu slecnu.0911759190

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.

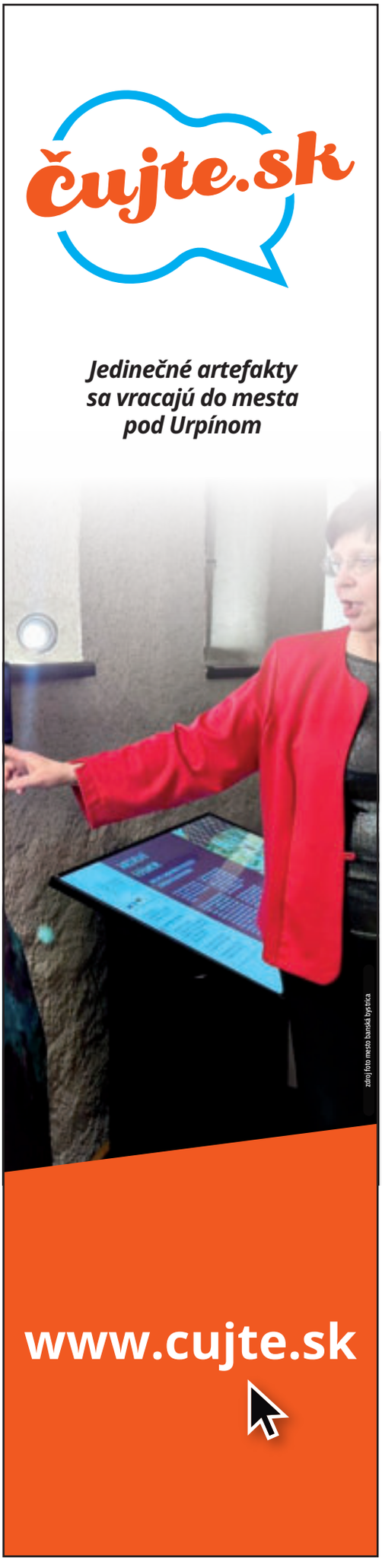
Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- 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.)



Daňová amnestia - dlhy bez sankcií

Od 1. januára 2026 sa spustila daňová amnestia, ktorá umožní daňovníkom zbaviť sa dlhov voči štátu bez pokút a úrokov z omeškania. „Jej cieľom je pomôcť tým, ktorí majú k 30. septembru 2025 daňové nedoplatky alebo do tohto dátumu nepodali daňové priznanie,“ informuje Finančná správa na svojej webovej stránke a uvádza podrobnosti a príklady, ako amnestia funguje:

Daňovník môže využiť daňovú amnestiu, ak svoj dlh uhradí v období od 1. januára do 30. júna 2026. V tomto čase môže:

- zaplatiť existujúci daňový nedoplatok k 30. 9. 2025, alebo
- podať (dodatočné) daňové priznanie a uhradiť v ňom vypočítanú daň.

Len v takom prípade mu štát odpustí pokuty a úroky z omeškania, ktoré by inak musel zaplatiť.

Platby uskutočnené pred 1. januárom 2026 nie sú súčasťou amnestie – pokuty a úroky sa pri nich neodpúšťajú. Amnestia sa vzťahuje výhradne na úhrady vykonané v období 1. 1. – 30. 6. 2026.

Príklad 1:
Spôsob aplikácie daňovej amnestie
Otázka:
V prípade, ak sú splnené podmienky pre uplatnenie daňovej amnestie, akým spôsobom si ju daňovník uplatní? Je potrebné podať žiadosť správcovi dane?

Odpoveď:
Nariadenie vlády SR č. 243/2025 Z. z. jednoznačne stanovuje, že daňovému subjektu nebude uložená pokuta ani vyrubený úrok z omeškania (za predpokladu splnenia podmienok), to značí, že daňovník nemusí žiadať o upustenie od vyrubenia úroku z omeškania, respektíve uloženia pokuty, alebo ich odpísanie.

Príklad 2:
Uplatnenie daňovej amnestie – splnenie podmienok
Otázka:
Akým spôsobom správca dane informuje daňový subjekt o splnení podmienok podľa nariadenia vlády, respektíve o upustení od uloženia pokuty/vyrubenia úroku z omeškania?

Odpoveď:
Nariadenie neupravuje, že by mal byť daňový subjekt nejakým spôsobom informovaný o tom, že sa upustilo od uloženia pokuty, respektíve od vyrubenia úroku z omeškania. Daňovník má k dispozícii saldokonto na svojom osobnom účte na portáli finančnej správy.

Finančná správa SR pripravila na svojom portáli komplexný informačný materiál o daňovej amnestii – s podrobnými vysvetleniami, odpoveďami na najčastejšie otázky a praktickými príkladmi.

» ren

Vedci SAV oživujú regeneratívne agrolesníctvo

Regeneratívne poľnohospodárstvo predstavuje moderný a udržateľný spôsob hospodárenia, ktorého cieľom nie je len zmierňovať negatívne dopady konvenčného farmárčenia na prírodu, ale aj aktívne zlepšovať stav pôdy, vody a biodiverzity. Stavia na dlhodobej udržateľnosti, prirodzených procesoch a princípe živej pôdy ako základu zdravej krajiny.

Účinky týchto prístupov môže ešte znásobiť prítomnosť stromov na poľnohospodárskej pôde – agrolesníctvo. Práve tieto princípy dnes prenášajú do praxe experti z Ústavu ekológie lesa Slovenskej akadémie vied (SAV) v rámci projektu Living Labs of Regenerative Agriculture and Agroforestry (Živé laboratóriá regeneratívneho poľnohospodárstva a agrolesníctva) na pôde Arboréta Mlyňany.

V Mlyňanoch vznikol jedinečný priestor, kde sa v reálnych podmienkach testujú, porovnávajú a demonštrujú nové prístupy k hospodáreniu s pôdou a krajinou. Prvé výsledky sú mimoriadne povzbudzujúce. „Na polhektárovom pozemku rastú v radoch agáty, levandule a byliny a medzi nimi poľnohospodárske plodiny. Nepoužívame žiadne pesticídy (okrem predsejbovej prípravy), ani organické či anorganické hnojivá. Ide o návrat od priemyselného poľnohospodárstva k prírodnému hospodáreniu, ktoré má významný efekt pre biodiverzitu,“ vysvetľuje Peter Ferus z Oddelenia dendrobiológie Ústavu ekológie lesa SAV.

Na Slovensku ide o stále ojedinelý prístup v hospodárení, hoci aj vďaka úsiliu neziskových organizácií sa osveta v tejto oblasti postupne dostáva k čoraz väčšiemu počtu farmárov. „Pestovanie plodín bez hlbokého obrábania pôdy prispieva k akumulácii uhlíka, čo zlepšuje vododržnú schopnosť pôdy. Permanentný rastlinný kryt ju zároveň chráni pred eróziou. Je to praktický príklad toho, ako môže poľnohospodárstvo fungovať v súlade s prírodou, podporovať živú pôdu, zvyšovať odolnosť krajiny voči klimatickým zmenám a zároveň zostať produktívne,“ dodáva Peter Ferus.

Vedci z Ústavu ekológie lesa SAV už výsledky svojich zistení prezentovali aj na medzinárodných fórach, kde zaujali dôkazmi, že poľnohospodárska krajina môže byť zároveň produkčná aj ekologicky šetrnejšia. Projekt tak predstavuje konkrétny príklad aplikovaného výskumu a dôležitý krok k udržateľnej budúcnosti poľnohospodárstva na Slovensku aj v širšom európskom kontexte.

» ren

Ilustračné foto. ***zdroj foto fietzfotos pixabay***

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť
20
RADOSŤ
Z VÍŤAZSTVA
VÝHRY AŽ DO 300 000 €
RADOSŤ
Z VÍŤAZSTVA
18+
HRAJ
ZODPOVEDNE
Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk
35-0013

Hrajte až o
300 000 €
so žrebom
Radosť z víťazstva
Nevyhrali ste? Zaregistruje nevýherný žreb do predĺženia na tipos.sk a hrajte o výlet do Montrealu!
WWW.TIPOS.SK
35-0013

Folklórne tanečné divadlo

PASTIER ĽUDU DETVIANSKÝHO

KAROL ANTON MEDVECKÝ

SLÁVNY RODÁK Z ORAVY

VÝROČNÝ PROGRAM FS PODPOĽANEC Z DETVY

27.2.2026

19:00

MSKS DOLNÝ KUBÍN

DOLNÝ KUBÍN

77-0026

Pripravte si netradičný chutný koláčik alebo voňavý punč

Doprajme si šťavnaté zdravé pomaranče

Pomaranče sú výborným zdrojom vitamínu C a zvyšujú tak našu odolnosť voči infekciám. Vedeli ste, že stačí, ak denne skonzumujeme jeden väčší pomaranč, približne 200g a máme pokrytú odporúčanú dennú dávku tohto vitamínu? Využiť ich môžeme na veľa spôsobov a pripraviť si napríklad netradičný koláčik či voňavý punč.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Pomaranče sú jedným z najvýdatnejších zdrojov stopového prvku selénu, ktorý sa tiež účastní na zachovaní prirodzenej imunity. Obsiahnutý je v nich aj vitamín A, B1, B2, B6 a E a minerály – horčík, fosfor, mangán a draslík, ktorý prispieva k prevencii srdcových infarktov a vzniku krvných zrazenín. Konzumáciou pomarančov môžeme predchádzať tvorbe obličkových kameňov, podporíme naše trávenie, vstrebávanie živín, najmä železa. „Chránia tiež naše cievy, udržiavajú ich pružné a priechodné, pôsobia ako prevencia rakoviny a mnohých so zápchou. „Vôňa týchto šťavnatých plodov má vplyv aj na naše duševné zdravie, zmierňujú stres a podráždenosť, pôsobia antidepresívne," dopĺňa odborníčka.

Pozor!

Aj v prípade pomarančov by sme však mali byť opatrní. Ako hovorí odborníčka, pri konzumácii nadmerného množstva tohto ovocia môže dôjsť k podráždeniu sliznice žalúdka, nakoľko obsahujú vyšší obsah kyselín. Spôsobiť by nám tak mohli viaceré negatívne reakcie, ako je napríklad pálenie záhy či tráviace problémy.

PESTOVANIE

Keďže citrusy sú teplomilné rastliny, darí sa im najmä v teplejších klimatických podmienkach. Pokúsiť sa však o pestovanie pomarančovníka môžeme aj u nás na Slovensku. Bude to však vyžadovať väčšiu starostlivosť a úroda bude tiež oveľa skromnejšia.

V našich podmienkach môžeme pomarančovníky pestovať v nádobách.
zdroj foto dimitrisvetsikas1969 pixabay

Pomaranče prevoňajú a ochutia aj čaj alebo punč. *zdroj foto MGoldi pixabay*

chronických ochorení," hovorí odborníčka na zdravé stravovanie Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a vymenúva aj ďalšie benefity tohto chutného voňavého ovocia. Pomaranče pomôžu udržať našu pokožku sviežu a znižujú príznaky starnutia. Dostatok vitamínu C v tele tiež napomáha k hojeniu rán. Vďaka vysokému obsahu draslíka majú pomaranče odvodňujúce a lypolytické účinky – teda rozkladajú naše tukové „vankúšiky". Nakoľko sú pomaranče z veľkej časti tvorené vodou, doplnia nášmu telu aj tekutiny, keďže nedostatok tekutín môže viesť k problémom

Pomaranče sa hodia aj do rozličných šalátov. *zdroj foto zuzyusa pixabay*

Ako na to:

• Ak nevlastníme skleník, je možné pomarančovníky v našich podmienkach pestovať v nádobách. Pomarančovníkom sa bude dariť v mierne kyslej pôde s dobrým odtokom. Preto nezabudnite na dne nádoby vytvoriť drenážnu vrstvu, ktorá umožní odvádzanie prebytočnej vody od koreňov. Vytvoriť ju môžeme z keramzitu, alebo hlinených črepov, ktoré získame z rozbitých starších kvetináčov, prípadne zo štrku či okrúhlych kameňov.

• Cez leto črepníky umiestnime na slnečné miesto na terasu, na balkón alebo do záhrady. V zime ich však musíme preniesť dovnútra. Miestnosť, v ktorej prezimujú by mala byť svetlá a teplota v nej by mala dosahovať 8 až 12 °C. Vhodná na tento účel je zasklená terasa, či chladná, menej vykurovaná chodba.

• V zimnom období pomarančovníky zalievame menej, na jar opäť zálievku zvýšime a môžeme začať aj s prihnojovaním a po prvých mrazoch aj s postupným privykaním na vonkajšie prostredie.

POUŽITIE

Pomaranče majú v našej kuchyni bohaté využitie. Konzumovať ich môžeme čerstvé, prípadne si z nich pripraviť šťavu, smoothie alebo limonádu. Tiež ich môžeme použiť pri príprave dezertov, šalátov či ako prísadu k mäsovým pokrmom. Veď kačka či losos na pomarančoch chutia naozaj skvelo.

NÁŠ TIP:

Pomarančový koláčik

Budete potrebovať: 380 g polohrubej múky ,180 g práškového cukru, 150 g kyslej smotany, 100 g masla, 2 vajcia, 1/2 kypriaci prášok do pečiva, šťavu z 1 pomaranča

Postup:

• Do misky vložíme zmäknuté maslo a polovicu cukru a vymiešame do peny. Postupne za stáleho miešania pridáme vajcia, kyslú smotanu a na záver ešte múku zmiešanú s kypriacim práškom. Vznikne nám hutné cesto.

• Plech vyložíme papierom na pečenie, cesto doň vylejeme a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C približne 45-50 minút.

• Kým sa koláčik pečie, pripravíme pomarančovú zálievku tak, že v nádobe zmiešame pomarančovú šťavu so zvyškom cukru.

Pomaranče môžeme využiť pri príprave dezertov.
zdroj foto peaceileave pixabay

• Upečený koláčik po celej ploche poprepichujeme špajľou a následne prelejeme zálievkou. Tá celý koláčik zvláčni.

• Po vychladnutí môžeme koláčik poliať polevou z bielej alebo horkej čokolády a posypať sekanými pistáciami.

Nealkoholický punč

Suroviny: 250 ml pomarančový džús alebo šťava z čerstvých pomarančov, 250 ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiany a celá škorica

Postup: Do hrnca nalejeme pomarančový a jablkový džús alebo šťavu, pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodou. Vložíme klinčeky, badián a škoricu a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šálkach zdobené ovocím.

Vedeli ste, že...

• z pomarančov môžeme použiť aj ich kôru? Pridáva sa najmä do koláčov, perníkov či sušienok. Ochutiť ňou môžeme tiež čaje, punč, omáčky či rozličné marinády.

• Skvelou ingredienciou na pečenie či varenie je aj kandizovaná pomarančová kôra, ktorá vzniká varením pomarančovej kôry v cukrovom sirupe. Rovnako ako tá sušená nám prekrásne ochutí a prevonia dezerty či nápoje. Neodolateľnú dvojicu tvorí tiež v spojení s čokoládou.

• Mnohoraké využitie však nájde pomarančová kôra aj v našej domácnosti. Prevonia náš príbytok, ale aj šatník či chladničku a dokonca vraj odpudzuje mravce.

Pozor!

Nezabúdajme však, že ak chceme pomarančovú kôru použiť pri príprave pokrmov, musí pochádzať len chemicky neošetrených pomarančov najlepšie v bio kvalite.

» ren

Klauke EMERSON

Spoločnosť Klauke je po celom svete známa svojou vysokokvalitnou elektrickou spojovacou technikou a nástrojmi na krimpovanie, rezanie a dierovanie. Ponúka špeciálne riešenia pre spojovaciu techniku.

Voľné pracovné pozície

ZORAĎOVAČ / NASTAVOVAČ LISOV

Pracovná náplň:
- Zoraďovanie a nastavovanie výrobných zariadení a nástrojov.
- Kontrola kvality a uvoľňovanie produkcie.
- Údržba zariadení podľa plánu údržby.

Mzda: OD 1400€/ mesiac (finálna mzda bude stanovená s prihliadnutím na skúsenosti/ prax kandidáta)

Požiadavky na kandidátov:
- Stredoškolské vzdelanie- strojársky a technický smer
- Technické kreslenie v strojárstve a kovovýrobe
- **Počítačové zručnosti** - úroveň bežného užívateľa
- **Praktické myslenie, konštrukčná predstavivosť** a presnosť

ZAMESTNANECKÉ VÝHODY
- **Zázemie stabilnej medzinárodnej spoločnosti**
- 2-zmenná prevádzka, NÁSTUPNÝ BONUS DO VÝŠKY 500 EUR
- Kvartálny príspevok na dopravu
- Koncoročné odmeny podľa hospodárskeho **výsledku spoločnosti**
- Odmeňovanie za odpracované roky
- Dni zdravia, nanukové dni
- Dochádzkový bonus do výšky 375€
- **Firemné akcie pre zamestnancov a ich deti**
- Gastrokarty, Cafetéria (vitamínové balíčky, relax)
- Vzdelávanie, školenia
- Príspevok na doplnkové dôchodkové sporenie
- Darček k životnému jubileu

Kontaktná osoba: Simona Senková, +421 911 614 439, Klauke-personalne@emerson.com

24-0044

24-0050

17. februára 1932 — **Výročia a udalosti**

britský fyzik **James Chadwick oznámil objav neutrónu**, čím začala éra modernej jadrovej fyziky

SPOJENÁ ŠKOLA
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

SOŠ STAVEBNÁ L. MIKULÁŠ

SOŠ stavebná

Študijné odbory 4-ročné štúdium

3650 M staviteľstvo MS
3695 K technik/čka stavebnoinštalačných z ariadení MS+ZS
2413 K mechanik/čka strojov a zariadení MS+ZS

Učebné odbory 3-ročné štúdium

3661 H murár/ka ZS
3678 H inštalatér/ka ZS
2464 H strojný/á mechanik/čka ZS DUÁL
2487 H 01 autoopravár/ka - mechanik/čka ZS
2683 H 11 elektromechanik/čka - silnoprúdová technika ZS

Nadstavbové 2-ročné štúdium

3659 L Stavebníctvo ZS
(3650 N staviteľstvo - pomaturitné)
2414 L01 Strojárstvo ZS

https://spslm.edupage.org/contact/
Liptovský Mikuláš, tel:+421 44 55 229 63

SOŠ agropotravinárska a technická

Študijné odbory 4- ročné štúdium

2413 K mechanik strojov a zariadení MS (aj DUÁL + MS)
4210 M 11 agropodnikanie - agroturistika MS

Učebné odbory 3- ročné štúdium

4524 H agromechanizátor, opravár ZS (aj DUÁL + ZS)
2988 H mliekar a syrár DUÁL + ZS

Učebné odbory 2- ročné štúdium

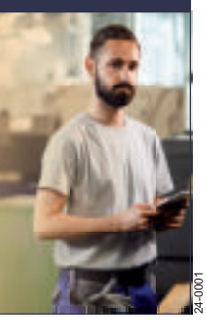
2982 F potravinárska výroba

https://sosatlm.edupage.org/
Liptovský Mikuláš, tel: +421 44 55 229 63

14-0002

Spoločnosť Plastkovo s.r.o., prevádzka Nižná, Závodná 459, pôsobiaca v strojárskom priemysle príjme do pracovného pomeru:

Operátora - zoraďovača na galvanickú linku



Požadujeme:
- Práca s PC,
- zodpovednosť,
- samostatnosť
- možnosť zaškolenia

Mzda a benefity budú dohodnuté pri osobnom pohovore

Kontakt: 0905 477 621
0905 477 620

24-0001

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
Rodinný dom
Dolný Kubín - Beňova Lehota
Najnižšie podanie: 181 800,00 EUR

Termín konania dražby: dňa 24.02.2026 o 14:00 hod.
Miesto konania dražby: Hotel Galileo, Hlinská 2584/25, 010 01 Žilina, Stredný salónik
Dražobná zábezpeka: 15 000,00 EUR

Predmet dražby: Rodinný dom súpisné č. 2140, na ul. Beňovolehotská v meste Dolný Kubín, časť Beňova Lehota. Predmetom dražby sú tiež pozemky parcelné č. 288/25 o výmere 400 m². Predmet dražby je evidovaný na LV č. 3525, k.ú. Beňova Lehota.

Kontakt: 0903 404 713, drazby@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay dobrovoľné dražby

91-0005

LEPŠIAPRÁCA SK

PEMŠAL s.r.o.

PRIJME VODIČA NA LESOVOZ

od 1800 € brutto prípadne dohodou
Čimhová
0940 655 008

VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK

LP-0001

PRIJMEME UPRATOVAČKU
kancelárskych priestorov
1,5 hodiny denne
Námestovo - Centrum
MZDA: 210€/mes v čistom
0948 70 70 76

68-003

LEPŠIA PRÁCA SK

NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ
0907 727 203

TU MOHLA BYŤ VAŠA **REKLAMA**

INZERCIA
oravsko@regionpress.sk

HĽADÁME VODIČOV
MKD
VEGA CAMION
Your transport star
JAZDÍME JUH EU, TAK NEVÁHAJ A PRIDAJ SA
VEGA CAMION, spol.s.r.o, E.T. Böhma 5, Martin, 038 61 Slovakia
Kontakt: 0918 888 022
marek@vegacamion.eu

26-025

Výročia a udalosti
19. februára 1986
začala sa výstavba vesmírnej stanice Mir

Máš chuť pracovať a zarábať?
Sadenie stromkov, prerezávky, vyžínanie a rôzne manuálne činnosti v lesnom hospodárstve
2800 - 3500€
PRÁCA V NEMECKU
Pre viac Info: 0904 487 852
aj brigádne

75-008

PEČIVÁRNE LIPT. HRÁDOK s.r.o. LIPT. PORÚBKA 347, 03301
Stabilná spoločnosť hľadá zodpovedného pracovníka na pozíciu:
Elektromechanik, Strojár a Údržbár - zvárač

Miesto výkonu práce: Liptovská Porúbka
Zmennosť: Dvojzmenná (37,5 hod. týždenne) ranná zmena od 6:00 do 14:00, poobedná zmena od 14:00 do 22:00
Termín nástupu: Podľa dohody
Mzdové podmienky (brutto): od 11,48 €/hod. príplatky za prácu nadčas, príležitostne prácu v sobotu podľa potreby výroby
Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:
- nastavovanie strojov podľa potrieb produkcie
- oprava a údržba strojov a zariadení

Zamestnanecké výhody, benefity:
- práca v stabilnej spoločnosti na trvalý pracovný pomer
- možnosť pridelenia služobného 2 a 3- izbového bytu , cena nájmu 250€/mesiac + voda, elektrika
- možnosť zamestnať rodinného príslušníka vo výrobe

Požadované vzdelanie:
Elektrotechnické - výučný list, stredoškolské
Strojárske - výučný list, stredoškolské

Osobnostné predpoklady a zručnosti:
- znalosti elektrotechniky, strojariny
- technické myslenie, manuálna zručnosť, spoľahlivosť a zodpovednosť
- odborná spôsobilosť v elektrotechnike- osvedčenie podľa § 22 Vyhlášky č.508/2009 Z.z. výhodou, zabezpečíme preškolenie
- zváračské oprávnenie

e-mail: dopater@plh.sk, Tel. kontakt: 0905 985829

56-0018

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

Stannah

Ponuka
Darček v hodnote až 200,- €

Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.

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.

*Táto ponuka je k dispozícii do 27.02.2026 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0002

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

68-001

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA

-10% Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0020

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO AL HNOJIVA

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	ŠxVxD	
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 predlžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-0011

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15% na objednávky prác do 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

91-0019

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Kežmarku

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

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

Príďte si vyskúšať
inspirimate
Trhovište 748/4,
060 01 Kežmarok
Tel.: 0902 469 374

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk