

# TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

STREDNÉ  
A VYSOKÉ  
ŠKOLY



Téma týždňa  
v tomto čísle

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

## 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, návychu.

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 zaprázdnený, 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 postupovať. 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.postpremie.sk](http://www.postpremie.sk)



zdroj foto ACN  
» ACN

### Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno DOMINANT



Predaj kýmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • [www.farmafrajkovci.sk](http://www.farmafrajkovci.sk)

0940 658 399  
0905 355 145

### PRAVÝ OVOCNÝ DESTILÁT 52%

Jablkovica, slivovica, hruškovica



v cene zahrnutý kvas pálenie + ostatné náklady

Možnosť dokúpiť hotový kvas

[www.palenicakrasno.sk](http://www.palenicakrasno.sk)  
0948/ 95 55 59

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky, brojlerové kuriatka**  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0905 207 059

**Kompletne stavebné a rekonštrukčné práce**  
Vypratávanie domov a bytov  
0902 266 147

ZLAVA PRE SENIOROV

**KÚPIM ORNÚ PÔDU** aj podiely  
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti  
☎ 0950 713 550

**VŔTANIE STUDNÍ**

ČISTENIE - ŠACHTY - ČERPADLÁ

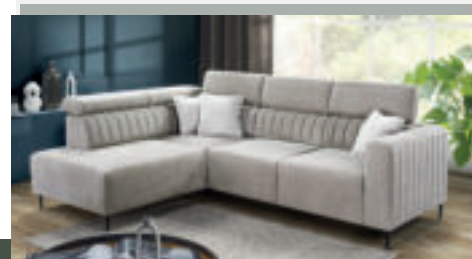
0948 926 580 [www.studnepovazie.sk](http://www.studnepovazie.sk)

## DOM NÁBYTKU LEA ILAVA

ul. Ružová (pri kostole)

Široký výber matracov a postelí.

Výpredaj sedacích súprav a obývacích stien.



☎ 0915 972 918

PARKOVISKO VEDĽA PREDAJNE ZDARMA

PONDELOK - PIATOK: 8,30 - 17,00 HOD.

SOBOTA: 8,00 - 11,00 HOD.

## REKONŠTRUKCIE

bytov, bytových jadier, kúpeľní, domov, elektroinštalácie

Bezplatné a nezáväzne obhliadky a cenové ponuky



✉ [www.recostav.sk](http://www.recostav.sk)

☎ 0917 071 289

18+ HRAJ ZODPOVEDNE



Hrajte až o **300 000 €**  
so žrebom Radosť z víťazstva

**Bezplatný týždenník**

**TRENČIANSKO  
DUBNICKO-ILAVSKO**

EV 6224/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bratislavská 31  
**TRENČÍN - Zlatovce**  
trenciansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Simona Pellerová 0905 719 148

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



**DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)**

**pápmý týždeň:** Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tunežice, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mláčce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Tepliče, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

**nepápmý týždeň:** Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Klúčové/Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mláčce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Tepliče, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bierovce, Zamarovce

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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
DA	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	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-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	KYŠUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇECKO-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-BŠ
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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

**Vedci SAV oživujú regeneratívne agrolesníctvo**

Regeneratívne poľnohospodárstvo predstavuje moderný a udržateľný spôsob hospodárenia, ktorého cieľom nie je len zmiernovať 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 laboratória 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. Perманentný 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 produktívna aj ekologicky šetrnejšia. Projekt tak predstavuje konkrétny príklad aplikovateľného výskumu a dôležitý krok k udržateľnej budúcnosti poľnohospodárstva na Slovensku aj v širšom európskom kontexte.



Ilustračné foto. zdroj foto fietzefotos pixabay

**ČISTENIE KANALIZÁCIE  
VRANÁK - 0903 457 792**

**SERVIS** **Okná a dvere** **30 rokov**  
Dodávka a montáž  
**LUNA 1**  
luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 45%**  
0948 012 507 • www.profikominy.sk

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETĚKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

**WILLIMAN**  
**OKNÁ - DVERE** Termín dodania = 14 dní  
**ZIMNÁ ZĽAVA -40%**  
Vzorkovne PB: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD  
www.williman.sk 0907 974 791

**Chcete si podať riadkový inzerát?**

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.  
Cena spätnej SMS (vrátane DPH):  
• Text do 50 znakov 1 €  
• Text 51 až 100 znakov 2 €  
• Text 101 až 150 znakov 3 €

- Číslo rubriky:**  
1 - Auto-Moto  
2 - Elektro, technika  
3 - Domácnosť, nábytok  
4 - Dom a záhrada  
5 - Zverinec, drobnochov  
6 - Hobby a šport  
7 - Deťom  
8 - Darujem  
9 - Zoznámenie  
0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii 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 „TN“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**Občianska riadková inzercia**

**1 AUTO-MOTO**

» Kúpim babetu manet korado starého pioniera aj nepojazdné dlho odstavené aj vzduchovku vojensku slaviu zbrojovku som zberateľ 0915 215 406

**2 ELEKTRO, TECHNIKA**

**3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK**

**4 DOM A ZÁHRADA**

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

» Kupim po starenc z povale stare sukne, Konopné gate, košele škrobenice vlnáky, bluzky. Veci ku krojom, čepce, stuhu, oplecká. Obrazy taniere, hrnky sošky a iné. Tiez starú motorku a súčiastky z motorky do 800eu. Tel: 0904582551

**5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**

**6 HOBBY A ŠPORT**

**7 DEŤOM**

**8 DARUJEM**

35 ROKOV okná a dvere **Slovaktual®**

**3-SKLO ZA CENU 2-SKLA**

**AKCIA PLATÍ DO 28.2.2026**

Akcia sa vzťahuje na plastové okná v laminácii alebo s hliníkovým klipom.

**DUBNICA NAD VÁHOM**  
0903 800 023 • 0902 950 738

Obrancov mieru 344/2  
dubnica@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk/akcia



Sa oplatí.

XXL

Nutella  
1 kg

UŠETRITE\*  
-37 %  
7.99



1 kg

Kúpiť viac  
zaplatiť  
menej

Kofola Original

4 x 21 - 8 l  
+ záloh za  
obaly 0,60 €  
(1 l = 0,63)



UŠETRITE\*  
-38 %  
4.99



1 kus iba  
1.25 €

4 kusy

/// PARKSIDE

Parkside Aku vŕtací skrutkovač  
s príslušenstvom 20 V  
súprava



aj online

CENOVÝ  
HIT

POZNAŤ  
TV 8

49.99

od pondelka 9. 2. do 15. 2.

CENOVÝ  
LÍDER\*  
NA SLOVENSKU.  
Nakupovať inde nemá cenu.

1

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

-42 %  
1.89  
3.29



500 g

-10 %  
na celý nákup  
ovocia a  
zeleniny



-35 %  
2.59  
3.99

-38 %  
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 kostí

-42 %  
2.99  
5.19



Kuracie prsné  
rezne XXL  
cena za 1 kg

-37 %  
4.69  
7.49



-38 %  
4.39  
7.19

Merci Finest  
Selection  
250 g  
(1 kg = 17,56)

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

-33 %  
2.89  
4.33



\*Porovnanie so systémom agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Posledná tovara a letitka platí od 9. 2. do 15. 2. 2025 alebo do vypredania zások. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



## 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 (dodatocne) 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:

#### Sposob 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



SPŠ STAVEBNÁ  
EMILA BELLUŠA  
TRENČÍN

... ŠKOLA, KTORÁ JE ZAPOJENÁ DO NÁRODNÉHO PROJEKTU  
CENTRA EXCELENTNOSTI ODBORNÉHO VZDELÁVANIA A PRÍPRAVY

### 4-ročné študijné odbory ukončené maturitnou skúškou:

- 3650 M Staviteľstvo  
oblasť pozemné staviteľstvo  
oblasť architektúra a dizajn
- 3963 M Geodézia, kartografia a kataster

### NOVINKA

- 3696 M Príprava a rozpočtovanie stavieb

**Uplatnenie absolventov:** Odborné pozície v stavebnom priemysle, projektové kancelárie, rozpočtári stavieb, geodetické firmy, štátna správa, údržba a prevádzka budov, štúdium na vysokej škole doma, v zahraničí

## KONTAKTY

- ✉ slavka.hudcovicova@stavebnatrencin.sk
- ☎ 032/650 59 11
- 📞 0901/918 337 - Riaditeľka školy
- 📞 0901/918 336 - Zástupca školy
- 🌐 www.sstn.edupage.org

# VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Otvorené Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín  
po-pia 7:00 - 16:00 www.laurie.sk • obchod@laurie.sk  
sobota 8:00 - 12:00 tel. 0950 460 456

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky  
či náradie, aj po inom hodinárovi  
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

**INZERCIA**

0905 719 148

## PREDÁM

pšenicu, jačmeň,  
kukuricu, repku,  
OVOS.

Tel. 0907 155 250

**NAJLACNEJŠIE  
VYPRATÁVANIE  
DOMOV, BYTOV  
PIVNÍČ, POVALÍ  
GARÁŽÍ  
ZÁHRAD**

Búracie práce  
likvidácia  
nebezpečného odpadu  
pílenie stromov

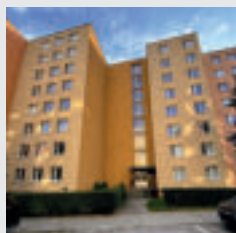
0910 710 514

## DOBROVOĽNÁ DRAŽBA

2 izbový byt

Trenčín

Najnižšie podanie: 77 800,00 EUR



**Termín konania dražby:**  
dňa 13.03.2026 o 11:30 hod.  
**Miesto konania dražby:**  
Administratívna budova  
SEINSTITUTE, miestnosť: Meeting  
room 4, 2. poschodie, Bratislavská  
614, 91105 Trenčín.  
**Dražobná zábezpeka:**  
15 000,00 EUR

**Predmet dražby:** dvojizbový byt na ul. Šafárikova v meste Trenčín. Byt č. 14 je na 3. p., vchod č. 5, v bytovom dome súpisné č. 2733. Podiel priestoru na spoločných častiach a zariadeniach bytového domu a spoluvlastnícky podiel na pozemkoch parc.č. 2180/18 je o veľkosti 46/2083. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 5482, k. ú. Trenčín.

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

**HeyPay**

dobrovoľné dražby



**STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA  
TECHNICKÁ**  
Dubnica nad Váhom

**POZÝVAME VÁS NA DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ  
11.2.2026**

### Študijné odbory:

- mechanik nastavovač
- mechanik mechatronik
- mechanik elektrotechnik
- grafik digitálnych médií
- technik informačných a telekomunikačných technológií

### Učebné odbory:

- nástrojár
- strojní mechanik
- elektromechanik

ŠTUDUJ ODBORY, KTORÝCH  
HODNOTU OCENÍ PRIEMYSEL 5.0

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

Stredná odborná škola technická  
Dubnica nad Váhom

info@sosdca.tsk.sk  
042/4456223

Bratislavská 439/18  
Dubnica nad Váhom, 018 41

# Pomáhajú deťom a tínedžerom v najťažších chvíľach Linka detskej istoty oslavuje 30 rokov

Linka detskej istoty (LDI) si v uplynulých dňoch pripomenula významný mílnik – presne pred 30 rokmi zazvonil na Linke 116 111 po prvýkrát telefón. Od svojho vzniku v roku 1996 LDI nepretržite, vo dne i v noci, poskytuje bezpečný priestor a odbornú pomoc deťom a mládeži po celom Slovensku, pričom funguje nonstop, bezplatne a anonymne.

## Bilancia pôsobenia Linky detskej istoty

• 30 rokov nepretržitej práce v prospech detí a mládeže.

• 10 958 dní a 10 957 nocí neustálej dostupnosti odbornej pomoci.

• Viac ako 3,5 milióna poskytnutých odborných intervencií: psychosociálne poradenstvo, krízové intervencie a prevencia.

• Tím 70 psychológov, sociálnych pracovníkov a špeciálnych, liečebných a sociálnych pedagógov pôsobiacich na LDI zabezpečuje vysokú úroveň služieb, ktoré sú odborne garantované.

## Dlhoročne vysoký záujem o odbornú podporu

Dáta LDI potvrdzujú, že organizácia je kľúčovým záchytným bodom, ktorého štatistiky prinášajú autentický pohľad do sveta detí a mládeže a majú vysokú výpovednú hodnotu pre mapovanie ich reálnych potrieb. Zároveň tieto čísla podčiarkujú dôle-

žitosť odborného dištančného poradenstva ako nízkoprahového a nenahraditeľného prvku v systéme ochrany duševného zdravia:

• Za rok 2025 realizovali odborníci LDI celkovo 202 179 kontaktov (telefonicky, čtom a e-mailom)

• V priemere ide o viac ako 500 kontaktov denne

• Najviac kontaktov, až 90 %, je realizovaných telefonicky

• 73 % volajúcich je vo veku 11 až 18 rokov

• Pomoc na LDI vyhľadávajú vo vyššej miere chlapci (62 %) ako dievčatá (38 %)

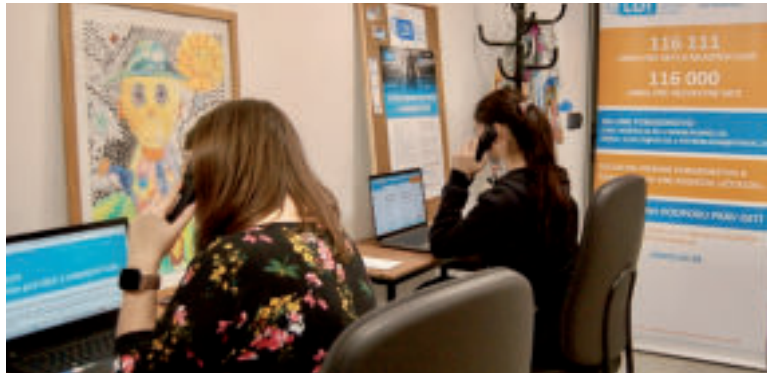
## Ochrana práv a podpora duševného zdravia detí a mládeže

Počas troch desaťročí odborníci na Linke detskej istoty vnímajú určité zmeny v skladbe tém. Kým v minulosti dominovali skôr rovesnícke vzťahy, rodina, škola a tiež šikana, dnes sa k nim stále častejšie pridávajú témy spojené s ochranou a podporou duševného zdravia. Deti a dospievajúci sa na poradcov obracajú s:

• Úzkosťami a depresívnym prežívaním, ktoré sa ešte viac prehĺbili po pandémie.

• Pocity osamelosti, ktoré sprevádzajú ich každodenný život.

• Problémami v online prostredí, kam patrí kyberšikana, porovnávanie sa na sociálnych sieťach či neustály tlak na výkon



Linka pomoci pre deti a mládež.

zdroj foto LDI

a dokonalosť.

• Už niekoľko rokov výraznejšie stúpa aj počet kontaktov s témami sebapoškodzovania a myšlienkami na ukončenie života.

## Každá téma je vnímaná ako dôležitá

Na Linke detskej istoty je každá téma vnímaná ako dôležitá a odborní poradcovia nehodnotia problémy detí ako malé či veľké. Každý jeden kontakt si zaslúži plnú pozornosť, rešpekt, prijatie a citlivý odborný prístup.

## Komplexný systém pomoci

LDI dodržiava národné štandardy liniek pomoci a je súčasťou Integrovaného zá-

chranného systému 112. Prevádzkuje medzinárodné zjednotené čísla sociálneho významu odporúčané Európskou komisiou:

• **116 111** – Linka pomoci pre deti a mládež

• **116 000** – Krízová linka pre nezvestné deti a ich rodiny

Obe čísla fungujú nonstop, bezplatne a anonymne. Okrem nich LDI poskytuje odborné dištančné poradenstvo cez niekoľko online poradní (čítové a e-mailové) na [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk) a prevádzkuje aj tri špecializované poradne pre dospelých kontaktujúcich LDI v záujme detí na tel. č. **0800 500 500** a tiež Linku dôvery v ukrajinskom a ruskom jazyku.

» ren

**LEXAN**  
komórkové polykarbonáty • plné platne  
od 2 do 10 mm • rezanie na mieru  
**10mm číry už od 13,30/m<sup>2</sup> s DPH**  
Možný dovoz k Vám domov. **MONTÁŽ**  
Objednávajú aj mailom [info@virgoplast.sk](mailto:info@virgoplast.sk)  
tel. **0915 750 934** [www.virgoplast.sk](http://www.virgoplast.sk)  
areál PH Konzulta • Zlatovská 27, Trenčín

**Kamenárstvo** 0902 118 250  
[www.tna.sk](http://www.tna.sk)  
Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK  
**VÝRAZNÉ ZIMNÉ ZĽAVY**  
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

**SBS príjme pracovníkov**  
do výrobného objektu v Dubnici nad Váhom.  
Plat 915 € + flex. zložka + odmeny.  
Nedele a sviatky možnosť voľna.  
Preukaz SBS/kurz nutný.  
Viac informácií: **0907 689 304**

[www.Cistenie-Peria.sk](http://www.Cistenie-Peria.sk)  
šitie - renovácia - výroba paplónov a podhlavníkov  
Zamarovce 101 (pri Trenčíne) 032/743 72 24

**Prijmeme**  
▪ zručného mechanika  
▪ zručného autoelektrikára  
**Miesto výkonu Ilava**  
Bližšie informácie: **0905 449 843**

**Zateká Vám strecha?**  
Spoločníte sa na odborníkov  
a budete šťastní spať!  
- opravy asfaltových a plechových  
striech - lokálne aj celoplošne  
novými elastickými materiálmi  
so životnosťou min. 30 rokov  
v cene už od 12,90 € / m<sup>2</sup>  
Výber z viac druhov materiálov  
- obhliadka a vypracovanie  
cеноvej ponuky **zadarmo**

S okamžitým nástupom **prijmem**  
do TPP mladú posilu muža alebo  
ženu na dlhodobú spoluprácu  
na pozíciu **dispečera,**  
ktorého náplňou práce bude práca s PC,  
prehľad v sklade, starostlivosť o servis áut, o STK  
a EK áut, riadenie servisu.  
**Podmienkou je mať logické myslenie,  
vodičský preukaz sk. B  
a minimálne stredoškolské vzdelanie.**  
Ak máte záujem, ale bojíte sa, že z tohto niečo  
neviete, radi vás zaučíme.  
Práca je v Ilave. Ak máte radi prácu, kde  
sa stále niečo deje, tak zavolajte.  
kontakt: **0905 449 843**

**STRECHY  
MONTÁŽ  
VÝMENA**

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovvov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

**MURÁRSKE  
PRÁCE**

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

**0948 107 877**

**ODKÚPIME  
BYT, DOM,  
POZEMOK**  
Môže byť aj zadĺžený.  
Platba v hotovosti.  
**0948 107 877**

**STRECHAFER, s.r.o.**  
Božík Peter  
**0948 606 860**

**INZERCIA**  
**0905 719 148**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž **STOP VODA**  
**100% odstránenie vlhkosti**  
[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: **0908 124 331**



Vaše výhry, naša radosť



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

Hrajte až o  
**300 000 €**  
so žrebom  
Radost' z víťazstva

Nevyhrali ste? **Zaregistruje**  
**nevýherný žreb do predĺženia**  
**na tipos.sk a hrajte o výlet**  
**do Montrealu!**

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)

**VÝPREDAJ****predlžujeme****ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH  
HECHT 603****hmotnosť  
iba 1,9 kg**príkion 550 W  
max. Ø strihu 16 mm  
celková dĺžka lišty 50 cm~~39,99 €\*\*~~  
**29,99 €\*****HORNÁ FRÉZKA  
HECHT 1795**príkion 1200 W  
otáčky bez zataženia 1000-3000/min  
rezná hĺbka 55 mm**nastavenie  
rýchlosti**~~54,99 €\*\*~~  
**44,99 €\*****VRTACIE KLDIVO  
HECHT 1082****sila úderu  
2,4 J**príkion 800 W  
otáčky bez zataženia 0-1470 min<sup>-1</sup>  
príklep 0-5100 min<sup>-1</sup>  
max. Ø vrtania - betón 24 mm~~57,99 €\*\*~~  
**44,99 €\***1278  
ACCU  
PROGRAM  
20/40 V**AKU MIEŠADLO  
HECHT 1142****hliníková  
rukoväť**accu Li-ion 20 V  
batéria 1x 2/4/6/8 Ah  
otáčky bez zataženia 0-710 ot./min.  
priemer nástroja 100 mm  
výška nástroja 590 mm  
Batéria a nabíjačka nie sú súčasťou balenia**dvojstupňová  
prevodovka**~~74,99 €\*\*~~  
**59,99 €\*****DRVIČ VETIEV  
HECHT 625**príkion 2500 W  
drví vetvy až do priemeru 4,5 cm  
zberný vak 50 l**hmotnosť  
10,5 kg**~~89,99 €\*\*~~  
**69,99 €\*****BENZÍNOVÝ VYŽINAČ  
HECHT 126R**objem 25,4 cm<sup>3</sup>  
záber 40 cm**veľmi ľahký  
5,1 kg**~~99,99 €\*\*~~  
**79,99 €\***1278  
ACCU  
PROGRAM  
20/40 V**AKU SPONKOVAČKA /  
KLINCOVAČKA  
HECHT 1515**Accu Li-Ion 20 V  
batéria DC 20 V /  
1x 2/4/6/8 Ah  
U-sponky / T-klince 19-40 / 20-50 mm**2 režimy  
nastrel'ovania**~~109,99 €\*\*~~  
**84,99 €\*****VYSOKOTLAKOVÁ  
UMÝVAČKA  
HECHT 333**príkion 2000 W  
max. tlak 160 bar  
max. prietok 450 l/h**variotryska, nádržka  
na čistiaci prostriedok  
s penovou tryskou**~~119,99 €\*\*~~  
**89,99 €\*****MULTIFUNKČNÝ PLOTOSTRIH  
HECHT 690****3in1**príkion 900 W  
dĺžka lišty - píla 26 cm  
dĺžka lišty - plotostrih 41 cm  
záber - vyžinač 36 cm**laserom  
rezaná lišta**~~169,99 €\*\*~~  
**134,99 €\*****PREVZDUŠŇOVAČ  
HECHT 1999****2in1**príkion 2000 W  
pracovná šírka 38 cm  
nastavenie hĺbky -10 až 5 mm  
zberný kôš 45 l**16  
ocel'ových  
nožov**~~179,99 €\*\*~~  
**139,99 €\*****ČERPADLO DO VRTU  
HECHT 3520**príkion 1000 W  
max. výtlak 55 m  
max. prietok 5200 l/h**Ø vrtu 110 mm****čistá voda**~~209,99 €\*\*~~  
**169,99 €\*****CIRKULÁRKA  
HECHT 8220**príkion 2200 W  
max. priemer dreva 135 mm  
pilový kotúč ø 405 mm**otvárací  
bezpečnostný kryt**~~279,99 €\*\*~~  
**229,99 €\*****JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR  
HECHT GG 3300****zásuvky  
1\* 12 V DC,  
2\* 230 V**motor 208 cm<sup>3</sup>  
prúd 12/230 V 9 / 13 A  
max. el. výkon 3000 W  
nádrž 15 l~~329,99 €\*\*~~  
**299,99 €\*****BENZÍNOVÝ KULTIVÁTOR  
HECHT 7970****212 cm<sup>3</sup>**max. krútiaci moment 12 Nm  
max. záber 1100 mm  
hmotnosť 78 kg  
Možnosť dokoupení bohatého príslušenství**2 rýchlosti vpred  
a 1 vzad**~~745,99 €\*\*~~  
**479,99 €\*****ZÁHRADNÝ TRAKTOR  
HECHT 5198****záber 98 cm**objem 452 cm<sup>3</sup>  
výška zdvihu 30-90 mm  
kôš 250 l  
kapacita palivovej nádrže 6 l**EASY  
ELECTRIC START  
- JUST TURN THE KEY -**~~2 899,99 €\*\*~~  
**2 599,99 €\***

a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

# HECHT®

špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO  
PREDAJNE



# TRENČÍN

GEN. M. R. ŠTEFÁNKA 6840, 911 01



platnosť akcie  
**11.-24. 2. 2026**

## BENZÍNOVÁ KOSAČKA S POJAZDOM

**HECHT 54666 SX**

- + centrálne nastavenie výšky kosenia - 8 pozícií
- + predné kolesá 8 palcov, zadné kolesá 10 palcov
- + kosačka s pojazdom
- + komfortné rukoväte
- + textilný kôš 55 l
- + výkonný motor



~~369,99\*\*~~

**179,99\***

záber  
46 cm

141 cm<sup>3</sup>

## BENZÍNOVÁ PÍLA

**HECHT 513**

- + Výkon Motora: 2,1 kW
- + Objem Motora: 51 cm<sup>3</sup>
- + Hmotnosť bez príslušenstva: 5,5 kg
- + Rýchlosť Reťaze: 23,1 m/s



lišta  
40 cm

objem  
51 cm<sup>3</sup>

~~169,99\*\*~~

**74,99\***

\* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT - špecialista na záhradu v dňoch 11.-24. 2. 2026  
Do akcie je určených 200 ks 54666SX, 300 ks HECHT 513 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob.  
Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. \*\*Najnižšia cena za posledných 30 dní

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

# Mokrade ako útočisko vzácnych druhov

## Objavili dva vzácne druhy pavúkov

Vedci z Ústavu krajinej ekológie SAV, v. v. i. v spolupráci so Západoslovenským múzeom v Trnave a Českou zemědělskou univerzitou v Prahe zaznamenali výskyt dvoch vzácnych druhov pavúkov, ktoré doteraz neboli známe z územia Slovenska. Ide o druhy *Larinia elegans* a *Tetragnatha reimoseri*, ktoré sú viazané na mokradové biotopy s hustou pobrežnou vegetáciou. Ich nález rozširuje poznatky o rozšírení týchto druhov v strednej Európe a zároveň potvrdzuje význam mokradí ako útočísk pre biologickú rozmanitosť.

„Mokrade patria medzi najohrozenejšie biotopy na svete, no zároveň sú jednými z najbohatších ekosystémov z hľadiska biodiverzity. Nálezy nových druhov pavúkov ukazujú, že aj v relatívne dobre preskúmaných oblastiach môže cieľený výskum priniesť nové a dôležité poznatky,“ uvádza Pavol Purgat, prvý autor štúdie publikovanej vo vedeckom časopise Check List.

### Mokrade ako útočisko vzácnych druhov

Oba zistené druhy sú úzko viazané na špecifické mokradové biotopy, predovšetkým na porasty trstiny a pobrežnú vegetá-

ciu stojatých alebo pomaly tečúcich vôd.

*Larinia elegans* je nočný križiak, ktorý si buduje sieť v trstinových porastoch, často priamo nad vodnou hladinou. Počas dňa sa ukrýva v stonkách alebo listoch trstiny, kde aj prezimuje.

Čelustnatka *Reimoserova (Tetragnatha reimoseri)* patrí medzi mimoriadne vzácne a málo známe druhy. „Ide o vlhkomilného pavúka s typickým pretiahnutým telom a výbežkom, ktorý tvorí na konci tela „chvostík“, vďaka ktorému vyzera na pavúka pomerne netradične,“ hovorí Purgat. Vyskytuje sa na husto zarastených okrajoch mokradí. Tento druh je viazaný na stabilné, málo narušené prostredie s vysokou vlhkosťou, čo z neho robí citlivý indikátor zachovalosti biotopu.

Výskyt oboch druhov bol potvrdený na dvoch lokalitách – pri štrkovom jazere Rudava na Záhorí a v Národnej prírodnej rezervácii Parížske močiare na južnom Slovensku.

### Odhali ich v noci

Vedci upozorňujú, že oba druhy boli na Slovensku pravdepodobne dlhodobo prehladané. Dôvodom je ich skrytý spôsob života, nízka početnosť a najmä nočná aktivita. „Tradičné denné metódy zberu



Križiak *Larinia elegans* (vľavo) a čelustnatka *Tetragnatha reimoseri* (vpravo).

zdroj foto Pavol Purgat a kol.

nemusia byť pri takýchto druhoch dostatočne účinné. Naše výsledky jasne ukazujú, že nočný zber je pri výskume pavúkov mokradí kľúčový,“ vysvetľuje Purgat. Výskum prebiehal v niekoľkých etapách počas viacerých rokov a kombinoval denné aj nočné metódy zberu. Práve zapojenie nočného terénneho výskumu umožnilo zachytiť druhy, ktoré by inak zostali nepovšimnuté. Tieto zistenia naznačujú, že podobné mokradové biotopy na Slovensku môžu hostiť aj ďalšie vzácne alebo dosiaľ nezistené druhy pavúkov.

### Malé živočíchy s veľkým významom

„Hoci sa ľudia pavúkov často boja, tieto drobné živočíchy zohrávajú v prírode nezastupiteľnú úlohu. Ako predátory regulujú populácie hmyzu a prispievajú k udržiavaniu ekologickej rovnováhy. Zároveň sú dôležitými bioindikátormi – ich druhové zloženie a početnosť dokážu odrážať stav životného prostredia,“ dodáva Purgat.

Objav dvoch nových druhov pavúkov pre Slovensko preto nepredstavuje len rozšírenie druhového zoznamu, ale aj ďalší dôkaz vysokej prírodnej hodnoty mokradových ekosystémov.

» ren

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. text: Medika Expert

MEDIKA  
EXPERT

Objednávajte  
teraz:

www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:  
0904 552 345

# 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 zápachou. „Vôňa týchto šťavnatých plodov má vplyv aj na naše duševné zdravie, zmiernujú stres a podráždenosť, pôsobia antidepresívne,“ doplnila 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. Spôsobí 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*

alebo limonádu. Tiež ich môžeme použiť pri príprave dezertov, šalátov či ako prísadu k mäsovým pokrmom. Veď kačka či losos na pomarančoch chutia naozaj skvele.

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 vodu. Vložíme klinčeky, badián a škoricu a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šálkach zdobené ovocím.

### 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 pomarančový zálievku tak, že v nádobe zmiešame pomarančový džús so zvyškom cukru.

#### Vedeli ste, že...

- z pomarančov môžeme použiť aj ich kôru? Pridáva sa najmä do koláčov, perníkov či sušenok. Ochutíť 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. Prevo-



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

### 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. Vytvorí 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 privýkaním na vonkajšie prostredie.

### POUŽITIE

Pomaranče majú v našej kuchyni bohaté využitie. Konzumovať ich môžeme čerstvé, prípadne si z nich pripravíme šťavu, smoothie



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 náš príbytok, ale aj šatník či chladničku a dokonca vraj odpudzuje mravce.

### Pozor!

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



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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Stannah**



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

**Môj domov. Môj život.  
Môj Stannah výťah.**

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

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



Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKAŽKA

**BOMBA FASÁDA**

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

**EXPERTI NA STRECHY  
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY  
» RENOVÁCIA STRECH / GARÁŽÍ  
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV  
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRECH



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

08-001

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO K HNOJIVA

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

**galerica**

ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

0948 88 88 55 galerica.sk

• DOPRAVA ZADARMO  
• JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

04-0011

**SOS STREŠNÉ PRÁCE**

**Tesár, klampiár, pokrývač**

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 313.



KONTAKT: +421 918 081 699

91-0019

**KAMENÁRSKE PRÁCE**

**NOVOROČNÉ ZĽAVY  
až do -40% BEZ ZÁLOHY**

DODANIE DO  
1 TÝŽDŇA

Všetky druhy  
kameňa  
skladom

OBHĽIADKA  
ZDARMA

0901 713 626

Nové pomníky, rekonštrukcie,  
strojové brúsenie, obnova písma

13-0025

**Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
do Nového Mesta  
nad Váhom**

- 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 prebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožňuje plánovať ďalšie



**VŠESTRANNÉ  
VYUŽITIE**

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

Príďte si vyskúšať

**MATRIX**  
FITNESS WELLNESS

Obdobráska 1367/1,  
Nové Mesto nad Váhom  
Tel.: +421 948 287 336

**LEPŠIA PRÁCA** SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

**EFEKTÍVNEJŠIE**

**IMBODY SPORT**  
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 905 333 832