

TOPOLČIANSKO PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 930 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KOVO KONŠTRUKT

garážové brány, brány, zábradlia
prístrešky, pergoly, schodiská
ocelové konštrukcie
prášková lakovňa

pre váš dom

kovokonstrukt.sk 0904 687 145

ÚČTOVNÍCTVO

0905 867 956

- JEDNODUCHÉ A PODVOJNÉ
- SPRACOVANIE DPH
- MZDY A PERSONALISTIKA



ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE

0905 419 232

- PLYN, VODA, KANÁL, DOVOZ PIESKY

BÁNOVCE NAD BEBRAVOU + OKOLIE

STRECHY MONTÁŽ VÝMENA

MURÁRSKE PRÁCE

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

- 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


ŽALÚZIE CIBULA

Malé Uherce
038 740 1460
Prievidza
0915 865 543

info@zaluzie-cibula.sk
www.zaluzie-cibula.sk

-25% ZĽAVA

Platnosť do
30.4.2026

NA VONKAJŠIE TIENENIE

climax

PRAVÝ OVOCNÝ DESTILÁT 52%

Jablkovica, slivovica,
hruškovicav cene zahrnutý kvas
pálenie + ostatné nákladyMožnosť dokúpiť
hotový kvas
www.palenicakrasno.sk
0948 / 95 55 59

Objavte krásu výnimočných rastlín

Izbové aj exotické druhy, ktoré
v bežných obchodoch nenájdeteNakupujte na: www.50odtienovzelenej.skalebo nás navštívte osobne
M. Rázusa 683/32 Topolčany, 0904249330

ŠTAHOVANIE

profí
SIVKA
Topolčany
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž 
100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

KAMENÁRSTVO HUMAJ

volať vopred ☎ 0905 268 842

JEDNO-HROB - 2000€

AKCIA!!! KONEČNÉ CENY

DVOJ-HROB - 3000€

Zálohy neberieme • Platba až po ukončení
TRVÁCNOSŤ V KAMENI, ÚCTA V REMESLE
NÁJDETE NÁS: TOVARNÍKY, Pod Kaštielom 252
www.kamenarstvohumaj.sk


GARÁŽOVÉ BRÁNY

MOTORIZÁCIA BRÁN TIENIACA TECHNIKA

CAME NICE HORMANN
ALUTECH LOMAX


0903 405 766 WWW.ZUKY.SK

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov
a budete šťastní!
- opravy asfaltových a plechových
striech - lokálne aj celoplošne
novými elastickými materiálmi
so životnosťou min. 30 rokov
v cene už od 12,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie
cenovej ponuky zadarmo

STRECHAFAER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860
18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Vaše výhry, naša radosť

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

Bezplatný týždenník

TOPOĽČIANSKO
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

EV 6225/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Tovarnícka 2104/19
TOPOĽČANY
topolciansko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Miroslava Remeňová 0903 921 710

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (41 930 domácností)

pámy týždeň: Bánovce nad Bebravou, Behynce, Biskupice, Bojná, Dolné Ozorovce, Dvorec, Horné Obdokovce, Horné Ozorovce, Chrabrany, Chynorany, Jacovce, Kolačno, Krušovce, Kšinná, Ludanice, Malé Bielice, Malé Chlievany, Malé Uherce, Ostratice, Partizánske, Ruskovce, Rybany, Topoľčany, Tovarníky, Tvrdomestice, Uhrovec, Urmince, Veľké Bielice, Veľké Dvorany, Veľké Chlievany, Zlatníky**nepámy týždeň:** Bánovce nad Bebravou, Behynce, Belince, Biskupice, Bošany, Brodzany, Četadince, Dolné Ozorovce, Dvorany nad Nitrou, Horné Chlebany, Horné Ozorovce, Hradište, Hrušovany, Chrabrany, Ješkova Ves, Kamanová, Klátova Nová Ves, Koriarovce, Kovarce, Krásno, Krušovce, Malé Bedzany, Malé Bielice, Malé Chlievany, Nedanovce, Nitrianska Streda, Partizánske, Práznovce, Rajčany, Skačany, Solčany, Topoľčany, Tovarníky, Veľké Bedzany, Veľké Bielice, Veľké Dvorany, Veľké Uherce, Veľký Klíž, Žabokreky nad Nitrou

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

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

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:

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 znamená, 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.

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:

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?

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

**REKONŠTRUKCIE**
DOMOV A BYTOV

- zateplenie domov
- kúpeľne - jadrá
- dlažby - obklady
- maľovanie, potery
- omietky, oplatenie
- električka, voda
- výmena krytiny a rín
- altánky, prístrešky
- nátery striech
- izolácia domov
- oprava kominov
- renovácia hrobov

0910 710 514**Záhradná fólia na foliovníky****0905 140 156 www.topfolia.sk****Vykupujem staré hodinky**
prim, glasshutte, a iné.**Odmena istá. 0903 161 998****CHLADNIČKY, MRAZNIČKY. SERVIS!****0944 070 007****ODBORNÝ REZ**
OVOČNÝCH DREVÍN**0910 913 382****ŽALÚZIE**
solis

TIENIACA TECHNIKA

- ROLETY
- SKRÍŇOVÉ ROLETY
- INTERIÉROVÉ / EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE
- BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
- SIEŤKY PROTI HMYZU

DIZAJN, KTORÝ CHRÁNÍ.
TIENENIE, KTORÉ VYDRŽÍ./SHOWROOM/
STUMMEROVA 5027/186, TOPOĽČANY

WWW.ZALUZIESOLIS.SK

0904 687 145 0908 763 209

BEZPEČNÝ VSTUP
DO KAŽDEJ VANEMontáž do každej vane,
za 6 hodín bez búrania.od
499€
po celom
Slovensku**0910 998 180**
www.DvereDoVane.sk**Predaj mladých**
nosíc**7-týždňové vysokoznáškové**
mládky plemeno DOMINANTPredaj kŕmnych
zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • **www.farmafrajkovci.sk****Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky**
či náradie, aj po inom hodinárovi
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073**GAMMAPAL SK****JEDINÝ**
VÝKUP PALIET
V TOPOĽČANOK A OKOLÍ**VYKUPUJEME**
AJ GITTERBOXY
KTP BOXY
A MARS BEDNE**ZA VAŠE PALETY**
DOSTANETE
PENIAZE IHNEĎ**VIEME ZABEZPEČIŤ**
AJ ODVOZ PALIET Z DOMU**0918 264 568**
WWW.GAMMAPAL-PALETY.SK
M. RÁZUSA 1797, 955 01 TOPOĽČANY



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 vŕtač
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



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

Porovnanie tovaru a cien platí od 9. 2. do 15. 2. 2025 alebo do vyčerpania 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.

Viac na www.lidl.sk



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

Hrajte až o

300 000 €

so žrebom

Radosť z víťazstva

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

WWW.TIPOS.SK

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» KUPIM STARÉ auto 0918383828
 » KUPIM BABETU MANET KO-RADO STAREHO PIONIERA AJ NEPOJAZDNE DLHO ODSTAVENE AJ VZDUCHOVKU VOJENSKU SLAVIU ZBROJOVKU SOM ZBERATEL 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM VZDUCHOVKY,FLOBERTKY, PISTOLE PONUKNITE.0949505827

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný 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 neuvěřujeme. 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 „TO“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Odvoz auta zadarmo

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČÁSTI KOMÍNOV
 - ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
 - OBHLIADKA KOMÍNOV
- ZDARMA**

0948 012 507 • www.profkominy.sk

KOMPLETNÉ STAVEBNÉ A REKONŠTRUKČNÉ PRÁCE
 0902 439 154
 Vypratávanie domov a bytov

ONLINE s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
 - Tvorba webstránok
 - Sociálne siete
 - Online marketing
- a iné služby

s REGIONPRESS-om **VYBAVÍTE AJ**

- Inzerciu
- Tlač
- Distribúciu

www.regionpress.sk

50% zľava na dopravu

LUNA PLOTY

BARIÉROVÉ ULIČNÉ OPLOTENIA

lunaploty.sk

www.Cistenie-Peria.sk

šitie - renovácia - výroba paplónov a podhlavníkov

Zamarovce 101 (pri Trenčíne) 032/743 72 24

3-SKLO ZA CENU DVOJSKLA

Platí na okná v laminácii alebo s hliníkovým klipom. Akcia platí do 28.2.2026

o k n á a d v e r e

Slovaktual®

TOPOĽČANY • 0911 311 220
 topolcany2@slovaktual.eu

PARTIZÁNSKE • 0905 211 572
 partizanske@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk/akcia

REGION PRESS

KONTAKTUJTE NÁS:

MIROSLAVA REMEŇOVÁ
 remenova@regionpress.sk
 +421 903 921 710

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, 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 badiány 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, badiány 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 poprechupujeme 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 ŤŽP 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.bomba-fasada.sk
+421 905 148 393
info@bomba-fasada.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA

-10% Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO KEĽHNOUVA

	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

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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 prác do 313.

KONTAKT: +421 918 081 699

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

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

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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

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

LEPŠIA PRÁCA SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE