

ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností

PRAJEME
VÁM
VESELÉHO
MIKULÁŠA



Predaj živých rýb



v Jelenci na Remitáži, RZ Chaty pod Gýmešom
od 14.12.2025 do 23.12.2025
DENNE od 8,00 do 18,00
Prijímame objednávky **Ryby aj čistíme**

0944 484 031

ONLINE s REGIONPRESS-om

PPC kampane
Tvorba webstránok
a iné služby

www.regionpress.sk

ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, foto-
aparáty, vianočné ozdoby, starý
nábytok a iné **0904 046 416**

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk

PÍLENIE RIZIKOVÝCH STROMOV
Kosenie záhrad
a pozemkov
Strihanie a úprava
živých plotov
0902 593 835

REXTON
S ťažnou silou až 3 500 kg

VYUŽITE ODPOČET DPH 23% UŽ LEN DO KONCA ROKA

Kombinovaná spotreba KGM Rexton 7,67-8,36 l/100 km, kombinované emisie CO₂ 201-219 g/km. Vyobrazený model je iba ilustratívny.

AUTOEXTRA, s.r.o. Továrenská 33, Zlaté Moravce autoextra.KGMcars.sk

DOVOZ NA ADRESU

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

Nostalgia

Kompletné pohrebné služby
NON-STOP SLUŽBA:
0907 789 124
www.nostalgiam.sk
Bernoláková 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

OTVÁRACIE HODINY PO-PIA 8:00-17:00 SO 8:00-12:00
V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu - 0917 758 716

PLYN - VODA - KÚRENIE
PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS

AKCIA RADIÁTORY **AKCIA BATÉRIE** **AKCIA KOTLE NA PEVNÉ PALIVO**

037/ 630 7390, 0917 758 716 pmmont@centrum.sk

PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO **PMMONT, s.r.o. Machulinská 7, TOPOĽČIANKY**

SLZA

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY
NEPRETRŽITE

ZLATÉ MORAVCE a okolie **0905 349 039**
ul. J. Kráľa 31 (za hlavnou poštou)

VRÁBLE a okolie **0907 696 577**
Cintorínska 1274 (Dom smútku)

www.slza.eu slza@slza.eu

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Darovať radosť je najväčšia výhra

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

ZLATOMORAVSKO

EV 6231/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA
 nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová **0910 851 307**
 Alena Valašková **0910 455 919**
 Veronika Klenková **0910 569 093**

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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)

Každý týždeň:

Zlaté Moravce, Vrábľa, Čaradice,
 Červený Hrádok, Čierne Kľačany,
 Hostie, Hostovce, Choča, Jedľové
 Kostolany, Ladice, Lovce, Mačhulince,
 Manžovce, Martin nad Žitavou,
 Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad
 Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany,
 Slepčany, Tesárske Mlyňany, To-
 polčianky, Veľčice, Veľké Vozokany,
 Vieska nad Žitavou, Vrábľa, Vol-
 kovce, Žikava, Žitavany, Beladice,
 Tekovské Nemce, Nemčiny

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
 kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
 de, že viete o mieste, kam naše noviny
 nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
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	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLIČANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PV	40.150	PRIEVIDSKO	
ZD	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26.880	ŽILARSKO-ZC-B5	
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	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Vyvážená strava nie je diéta

Strava vplýva na našu energiu, náladu, schopnosť sústrediť sa a je kľúčom k prevencii mnohých chronických ochorení. „Nielen pravidelný pohyb a výdatný spánok, ale aj to, čo si každý deň naložíme na tanier, formuje naše zdravie v dlhodobom horizonte viac, než si uvedomujeme,“ uviedlo na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR pri príležitosti Dňa boja proti obezite.

Zloženie vyváženého taniera dospelého človeka nie je podľa rezortu zdravotníctva žiadna veda. Stačí sa podľa neho držať tohto jednoduchého návodu:

50 % taniera: Zelenina a ovocie

Čerstvá, varená, pripravená na pare, restovaná na olivovom oleji, mrazená či fermentovaná. Zelenina môže pokojne tvoriť až polovicu taniera. Výbornou voľbou je: cuketa, tekvica, mrkva, cvikla, paprika, karfiol, šalát, paradajky, uhorka, brokolica, zeler alebo kapusta. Z ovocia si vyberajte najmä sezónne a lokálne. Konzumujte ho v surovom stave, mrazené, prípadne v malom množstve sušené, pretože obsahuje veľa cukru.

25 % taniera: Zdravé bielkoviny

Sú stavebným materiálom pre telo a dôležité pre nasýtenie. Patria sem vajcia, hydina, králik, ryby a morské

plody, syry a tvaroh (mozzarella, cottage syr), kefir, strukoviny (fazuľa, cícer, šošovica, hrach) alebo produkty z nich (tofu, tempeh, strukovinové cestoviny, hummus).

25 % taniera: Prílohy – ideálne celozrnné

Uprednostňujte celozrnné varianty, ako celozrnný kváskový chlieb, celozrnné cestoviny, ovos, kuskus, quinou či hnedú ryžu.

+ Zdravé tuky

Aby sa niektoré vitamíny vstreballi a iné živiny doplnili, potrebuje telo zdravé tuky - najmä kvalitné rastlinné oleje, orechy, semenka a avokádo. Maslo a masť v menšom množstve.

» ren



zdroj foto zdroj foto KoilRoylers pixabay

ŠTIEPANÉ A PALIVOVÉ DREVO

Dĺžky 25 30 40 a 50 cm

☎ 0904 408 280



REGION PRESS

KONTAKTUJTE NÁS:

VERONIKA BAUMAJSTEROVÁ
 +421 910 851 307

ALENA VALAŠKOVÁ
 +421 910 455 919

NORMANDSKÁ JEDLIČKA

NAJVIAC ROZBALENÝCH STROMČEKOV

od **25€ ks**

150-250cm

ŠVIRIK

VELKÉ KOZMÁLOVCE (PREDAJŇA ŠVIRIK)
 VRÁBLE (PRI LIDI)
 ŽELIEZOVCE (PRI LIPA PARK)

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Odvoz auta zadarmo
Veľčice 301

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

0915 261 120

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA
 KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
 • ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

KÚRENIE - VODA - PLYN KRTKOVANIE KANALIZÁCIE

- montáž kotlov, kúrení, vodovodov
- rozvody plynu, čistenie kanalizácie
- montáž, servis, dodávka materiálu

0905 398 652

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

Palivové drevo Zl. Moravce WoodMania s.r.o

Štiepané palivové drevo
Vlákninové palivové drevo
Metrovica
Podpalový sortiment
Služby v lesníctve
Kamiónová doprava
Ťažba dreva
Služby



0948 914 451 0904 340 886



Superpočítač PERUN na 125. mieste Top500

Superpočítač PERUN, ktorý obstaralo Centrum spoločných činností Slovenskej akadémie vied (CSČ SAV, v.v.i.) vďaka financovaniu z Plánu obnovy a odolnosti SR, sa po prvotných výkonnostných testoch umiestnil na 125. mieste svetového rebríčka TOP500. Ide o historicky najlepší výsledok slovenského superpočítača v tomto prestížnom hodnotení a významný mílnik pre rozvoj vysokovýkonného počítania (HPC) na Slovensku.

Rebríček TOP500 je celosvetovým štandardom pre hodnotenie najvýkonnejších HPC systémov na svete a zostavuje sa dvakrát ročne. Umiestnenie PERUN v prvej štvrtine rebríčka potvrdzuje, že Slovensko disponuje infraštruktúrou porovnateľnou so špičkovými európskymi výskumnými centrami a je pripravené podporovať najnáročnejšie vedecké aj priemyselné výpočty. „Umístnenie PERUNa v prvej štvrtine rebríčka TOP500 je dôkazom, že Slovensko dokáže budovať infraštruktúru svetovej úrovne. Tento výsledok nás zaväzuje pokračovať v rozvoji služieb a podpory pre vedeckú komunitu aj priemyselných partnerov. Po jeho sprístupnení budú mať slovenskí používatelia prístup k technológii, ktorá významne rozšíri možnosti výskumu a inovácií,“ uviedla generálna riaditeľka CSČ SAV, Nikola Kovaničová.

pochádzajú z predbežných výkonnostných testov vykonaných ešte vo výrobnom závode, pred jeho fyzickou inštaláciou na Slovensku. Po dokončení dodávky, integrácie a následnej optimalizácie systému očakávajú, že výkon PERUNa dosiahne ešte lepšie parametre. „Zároveň predpokladáme, že v najbližšom vydaní rebríčka sa systém umiestni na popredných priečkach Green500, podkategórie TOP500 hodnotiacej energetickú efektívnosť superpočítačov. Tá je pre moderné HPC systémy zásadným ukazovateľom technologickej vyspelosti aj udržateľnej prevádzky,“ uviedol Martin Súra, CEO Eviden Slovakia.

Superpočítač PERUN bude po dokončení inštalácie, testovania a akceptácie diela sprístupnený používateľom v marci 2026. Systém poskytne slovenským vedcom, univerzitám, inovačným firmám aj verejnému sektoru výrazne vyšší výpočtový výkon pre oblasti ako sú modelovanie materiálov, simulácie klimatických a environmentálnych procesov, vývoj liekov či pokročilé metódy umelej inteligencie.

Superpočítač PERUN je podľa informácií SAV jednou z najvýznamnejších investícií do vedeckej infraštruktúry na Slovensku v posledných rokoch a predstavuje dôležitý krok k posilneniu konkurencieschopnosti Slovenskej republiky v európskom výskumnom priestore.

Výsledky, na základe ktorých sa PERUN umiestnil na 125. priečke rebríčka TOP500,

» ren

predajňa
FERITHERM
voda - kúrenie - plyn

od 26.11.2025

PREDAJ VIANOČNÝCH STROMČEKOV



PREDAJŇA: TOVÁRENSKÁ 17,
953 01 ZLATÉ MORAVCE
TEL.: 037 / 642 35 26



Samuel Mikláš
husle



Viktória Sokolová
soprán



Magdaléna Pažitná
klavír

14. december 2025

Hronský Beňadik

výstavná sála
bývalá sýpka

16:00

14. december 2025

Čierne Kl'áčany

farský Kostol
Krista Kráľa

18:00

Adventné KONCERTY musica cordis

Program: Arvo Pärt '90' * *Osťupné dobrovoľné*



Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» 61r.hľada priateľku 0917049831

0 RÔZNE

Namiešajte si vlastné potpourri

Postačí trocha sušeného ovocia, kvetov, plodov či korení a zázrak menom potpourri je na svete. Jeho výrobou získate originálnu dekoráciu a svoj domov prevoniáte zdravo a prírodne vôňou, ktorá ulahodí práve vám.

Potpourri je voňavá zmes, ktorú si môžete namiešať podľa vlastnej fantázie. Výber materiálu je len na vás. Ako základ poslúžia však ovocné plody, ktoré si môžete nazbierať pri potulkách prírodou. Pre vôňu siahnite po obľúbených aromatických kvetočoch, bylinkách a koreniach.

Budete potrebovať:

- misku či inú nádobu, prípadne prútený košík
- sušené ovocie - môžete použiť plátky jablák, pomarančov, citrónov
- sušené kvety – najmä ružu či levanduľu
- sušené plody – vhodné sú šišky, šípky, žalude, bukvice, orechy
- rôzne korenia – hodí sa škoricca, klinček, badián

Postup:

Ak ste si domov z vychádzky priniesli plody lesa, očistite ich. Ovocie nakrájajte na tenké plátky. Následne všetko rozložte na papier a sušte pri zdroji tepla alebo v dobre vetranej miestnosti.

Sušené kvetiny, korenia a plody naaranžujte do misiek tak, aby spolu pekne ladili.

Náš tip:

Na prevoňanie potpourri môžete pridať aj vysušené smrekové ihličie. Ak obľubujete intenzívnejšie vône, pokvapajte už hotovú dekoráciu pár kvapkami prírodného esenciálneho oleja.

» ren



zdroj foto uphilldeb pixabay

		4			5		3		
S	2					8	5	7	
U			3	2		9	8		6
D							6	2	3
O		6	2						7
K		5			4				
U	9		5				7		
		2						9	

				7	6	4			
S		6		1	8				2
U									
D			8	4				1	9
O	3					7		4	
K			7			8			
U	2				3				6
	9	3							8
							1		

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní sponplatnený 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 rubrik:

- 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 inzerácii 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 nahradte písmena „ZM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX

ŽALÚZIE CIBULA

PD, Duklianska 2
0915 865 543

PE, Uhrecká 23
038 740 14 60

www.zaluzie-cibula.sk

Majte tienenie pod kontrolou

ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY climax.cz

Zateká Vám strecha?
Spolahnite sa na odborníkov a budete kludne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne
- nové 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**

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



s REGIONPRESS-om
VYBAVÍTE



Inzerciu



Tlač



Distribúciu

ONLINE
s REGIONPRESS-om

PPC kampane

Tvorba webových stránok

Sociálne siete

Online marketing

a iné služby

Sme tu pre vás

www.regionpress.sk

ŽP EKO DELET

PREDVIANOČNÝ

VÝKUP ŠROTU

VRÁBLE
0911 611 924

OPTIKA NOVOOPTIK

NAJVÄČŠÍ VÝBER,
VIAC AKO 2000 RÁMOV
- U NÁS SI VYBERIE NAOZAJ KAŽDÝ!



už od 35 €

Máte pár obľúbených rámov, ktoré by ste za nič na svete nevymenili?
 Sú synonymom pohodlia, ale Váš zrak sa medzitým zhoršil?

Zábrus nových skiel do VAŠICH dioptrických
 rámov robíme vo VŠETKÝCH našich optikách!

Spolu už na 44 miestach po celom Slovensku.
Ďakujeme za Vašu dôveru.

Sme
**ZMLUVNÝ
 PARTNER**



VŠEOBECNÁ
 ZDRAVOTNÁ
 POISŤOVŇA

DÔVERA

SKVELÉ CENY

ZĽAVA

OD 30 % NA VYBRANÝ TOVAR

WWW.NOVOOPTIK.SK

Objavte viac o našej aktuálnej ponuke na našom

NOVOOPTIK

Prevádzka: Zlaté Moravce
 Bernoláková 5
 (oproti nemocnici)

PO - PIA 8⁰⁰ - 16⁰⁰





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

Darovať radosť je najväčšia výhra



Druhá šanca na výhru

s Adventným kalendárom a Vianočnou lotériou!

Zaregistrujte svoje nevýherné žreby na www.tipos.sk/tatry a vyhrajte relax na zimnej dovolenke a mnoho ďalších výhier!

Súťaž prebieha od 1.12. – 24.12.2025 a hlavnú výhru žrebujeme 9.1.2026. Viac informácií nájdete na www.tipos.sk/tatry.

Aký si zvoliť - rezaný či črepníkový?

Kupujeme živý vianočný stromček

Rozhodli ste sa, že počas tohtoročných Vianoc bude váš príbytok zdobiť živý vianočný stromček? V týchto dňoch je na trhu ponuka skutočne bohatá a je si z čoho vyberať, ale čo tak siahnuť po stromčeku v črepníku? Každý z nich má svoje výhody i nevýhody, a tak rozhodovanie nemusí byť jednoduché.

Rezaný alebo črepníkový?

V prípade rezaného vianočného stromčeka voľba zvyčajne padá na smrek, borovicu a jedličku. A práve normandská jedlička môže byť dobrou voľbou. Má peknú zelenú farbu ihličia, krásne vonia a pomerne dlho vydrží čerstvá. Naopak, smrek obyčajný opadá veľmi rýchlo, zaujímavá však môže byť jeho cena. Ak sa rozhodnete pre borovicu čiernu myslite na to, že tento strom potrebuje viac priestoru. Odmení sa vám však úžasnou vôňou. Jeho ihličie je krásne dlhé a výhodou je, že neopadá

va ani po vyschnutí. Smrek biely je zasa vhodným riešením do menších miestností.

Na čo si dať pozor?

- Pri kúpe živého vianočného stromčeka myslite na to, že predávané stromy sa režu v predstihu a tak môžu byť aj niekoľko týždňov staré. Pozorne si preto prezrite vetvičky stromčeka. Nesmú byť suché a na dotyk majú byť mäkké, ohybné. Ak stromčekom párkrát potrasiete, nemalo by z neho opadať ihličie.

- Po príchode domov vložte stromček do nádoby s vodou, aby nevysychal a umiestnite ho do najmenej vykúrenej miestnosti, alebo do garáže či na balkón.

- Na osadenie stromčeka použite stojan s nádržkou na vodu. Pred tým, kým ho do stojana vložíte, odrežte dva až tri centimetre zo spodnej časti kmeňa. Pravidelne do stojana dopĺňajte vodu.

A čo tak črepníkový?

V prípade živého vianočného stromčeka môžeme siahnuť aj po stromčeku v črepníku a tešiť sa tak z jeho krásy aj v budúcnosti. Na jar ho môžeme premiestniť na balkón či terasu, alebo ho presadiť do záhrady. V takom prípade však dobre zvážte, aký druh si zvolíte, aby po čase



Živý vianočný stromček dodá nášmu príbytku autentickú vianočnú vôňu.
zdroj foto OleksandrPidvalnyi pixabay

v záhrade nezaberal príliš veľa miesta a tiež rátajte s tým, že bude vyžadovať väčšiu starostlivosť.

- Po príchode domov je dôležité, aby si stromček postupne privykol na zmenu teploty. Nedávajte ho preto hneď do obývačky, umiestnite ho najskôr do najmenej vykúrenej miestnosti a postupne ho zvykajte na vyššie teploty.

- Približne po týždni môžete stromček premiestniť do obývačky, pamätajte však na to, že teplota v miestnosti by nemala prekročiť 21 stupňov Celzia.

- Nezapadnite stromček priebežne polievať tak, aby bola pôda v kvetináči stále

vlhká, nie však premočená.

- Po sviatkoch stromček nepresúvajte hneď von, pretože si opäť potrebuje zvyknúť na zmenu teploty. Najskôr ho teda premiestnite do najmenej vykúrenej miestnosti a až po dvoch, troch týždňoch ho preneste von. Postavte kvetináč na chránené miesto, napríklad k stene domu. Na jar ho potom môžete presadiť do záhrady, prípadne ho pestovať v kvetináči na terase.

Náš tip

Či sa už rozhodnete pre rezaný alebo črepníkový vianočný stromček, vyberte mu dobré miesto, aby pekne vynikol a rozhodne ho umiestnite čo najďalej od vykurovacích telies.

» ren



Zvoliť môžeme aj vianočný stromček v črepníku.
zdroj foto cherylkantu pixabay

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- 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

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Každý moment si zaslúži oslavu! Pripravte sa na bezdymové Vianoce

Neodolateľná ponuka je tu! Predvianočné nakupovanie v štýle IQOS? Zvýhodnené bezdymové sady zariadení pre dospelých užívateľov ako skvelý tip pod stromček a k tomu ikonická vôňa z difuzéra. A nakoniec aj šanca na lukratívny víkendový pobyt so skipasom či zážitkovú večeru pre dvoch.

Už čoskoro nás čaká odratávanie posledných dní do najkrajších sviatkov roka. Urobte si tohtoročné Vianoce ešte krajšie aj vďaka bezdymovým tipom. Zabudnite na škodlivý cigaretový dym, ktorý sa drží na končekoch prstov, vo vlasoch alebo v interiéri.

Hľadáte správny darček? Vsaďte na štýl a praktické využitie

Ponožky, knihy, pyžamo? To všetko sa zide a určite poteší, ale nebude to originálne prekvapenie. Dospelý fajčiar alebo užívateľ bezdymových zariadení sa určite poteší aj dizajnovému darčeku v podobe IQOS Iluma. A pokojne k nemu pribalíte aj spomínaný difuzér. Bude to štýlové a bezdymové prekvapenie v jednom.

Súťaž! Zážitkové vianočné prekvapenie

Zákazníci, ktorí zakúpia zvýhodnenú sadu IQOS Iluma a splnia podmienky súťaže môžu získať zážitkové výhry. Bude to exkluzívny wellness pobyt v Tatrách aj so skipasmi alebo zážitková večera pre dvoch v Gašperovom Mlyne? Nechajte sa prekvapiť a možno sa šťastie usmeje práve na vás!

Zvýhodnené IQOS Iluma sady už od 15 eur môžu byť elegantným darčekom pre dospelého fajčiara práve pod vianočný stromček. Okrem toho možnosť vyhrať neodolateľné ceny. To sa opláti.

Bez dymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Zdroj foto: PMI

SPECIÁLNA SPRÁVA

Prelomová metóda regeneruje kĺby. Budete chodiť a behať, akoby ste mali opäť 25!



Professor Christoph Berger
Rakúsky inštitút
Ortopedický výskum

„Nemohla som vstať z postele a teraz prejdem 5 kilometrov! VYPILA SOM TENTO PRÁŠOK a už ma nepošlú do opatrovateľského domu...“

– hovorí pani Daniela Z. Táto 76-ročná zdravotná sestra na dôchodku bola jednou z prvých ľudí na Slovensku, ktorí podstúpili metódu profesora Christopa Bergera. Vďaka enzýmovo-kolagénovej receptúre pocítite úľavu od bolesti už po 2 hodinách! A po 22 dňoch si úplne zregenerujete kolená, lakte, zápästia a chodidlá.

Úľava po 2 hodinách

Klinické testy vykonané tímom prof. Christopa Bergera z Viedne preukázali, že enzýmovo-kolagénová formula regenerujúca kĺbovú chrupavku urýchľuje regeneráciu kĺbov o 373%!

Návrat k plnej kondícii a úplné odstránenie bolesti, degenerácie a zápalu nastáva v priemere po 22 dňoch užívania. Účastníci štúdie však pocítli významnú úľavu od bolesti v priemere **2 hodiny a 22 minút** po užití prípravku.

„Regeneračná enzýmokolagénová formula na kĺbové chrupavky dopĺňa nedostatok kolagénu v tkanivách, pričom zároveň stimuluje organizmus k produkcii vlastného kolagénu. Opotrebovaná a neúčinná kĺbová tekutina hustne a získava pružnosť,

príčom sa chrupavky a šľachy regenerujú. Kĺbové jamky kolien, laktov, bedier či prstov sa prestávajú o seba trieť. Obrovská bolesť spôsobená týmto trením zmizne,“ vysvetľuje autor formuly, prof. Berger.

Úľava od bolesti za 22 dní

Receptúra obsahuje maximálnu možnú dávku kolagénu. Keďže je podobný ľudskému kolagénu, telo ho rýchlo vstrebáva.

Produkt preniká hlboko do tkanív zbavených kolagénu. Revitalizovaná a elastická synoviálna tekutina chráni kĺby, ktoré sa vracajú do plnej kondície. **Degenerácia a bolesť úplne miznú.**

Ošetrovanie si môžete urobiť sami doma. Je úplne bezpečné pre vaše zdravie. Dodáva sa vo forme prášku, ktorý sa rozpúšťa vo vode.

Doplnenie nedostatku kolagénu v tele znamená, že sa nielen natrvalo zbavíte bolesti kĺbov, ale aj **omladíte a posilíte svoje telo!** Enzýmovo-kolagénová receptúra, ktorá regeneruje kĺbovú chrupavku:

- ✓ bojuje s reumatickou, degeneratívnou bolesťou a dokonca aj bolesťou zubov!
- ✓ znižuje vysoký krvný tlak a hladinu zlého cholesterolu
- ✓ stabilizuje hladinu cukru v krvi
- ✓ zlepšuje stav vlasov, pokožky a nechtov
- ✓ zrýchľuje metabolizmus

„Tento zázračný prášok mi zachránil nohy! Už ma vôbec nebolia!“

Daniela Z. (76), zdravotná sestra na dôchodku, takmer skončila v domove dôchodcov kvôli bolestiam nôh. Kolená a členky ju boleli tak veľmi, že sa ani nemohla postaviť z postele a žila sama. Teraz sa opäť dokáže hýbať!



roku som spadla, veľmi ma boleli kolená a ležala som tam asi 3 hodiny pri posteli. Nejako som sa doplazila k telefónu a zavolala susedu.

Mohla som sa spoľahnúť len na susedu, pretože deti už začali spomínať domov dôchodcov. Keď som o tom počula, plakala som. Už mi bolo čím ďalej, tým horšie, ale suseda mi priniesla tento prášok.

Tento prášok sa nasype do pohára vody a vypije. Neverila som, že mi to pomôže, ale na druhý deň som vstala z postele lepšie! Kolená ma ešte trochu boleli, ale menej. Na tretí deň som išla sama do obchodu. Pomaly som chodila hore a dole po schodoch, ale zvládla som to bez problémov.

Po asi 3 alebo 4 týždňoch som zabudla, že som niekedy mala bolesti! A nielenže to pomáha s bolesťou. Cítite sa vďaka tomu lepšie a dokonca aj vyzeráte lepšie.

Taká energia do mňa vstúpila, pretože znova dokážem všetko, že sa cítim ako mladé dievča!

Už som si sama objednala ďalšie balenie tohto prášku, pretože mi suseda povedala, odkiaľ to má. **Stačí zavolať.** Cez deň, keď voláte, vždy zdvihnú.

Dlho som bola fit – hovorí 76-ročná pani Daniela z Bratislavy. Aj som oslávila svoje 75. narodeniny doma a všetko som si robila sama. Upratjala som byt a odniesla nákup domov! A potom, nejaký čas po týchto narodeninách, som si všim-



la, že ma bolia nohy. Myslela som si, že ma budú bolieť a prestanú, ale bolo to stále horšie.

Môj manžel je mŕtvy a moje deti žijú v inom meste. Chodia ma navštíviť, ale zriedka. Jedného rána som chcela vstať z postele, ale po jednom

✓ **ÁNO! Chcem enzýmovo-kolagénovú kúru ZADARMO!**

Špeciálne pre čitateľov tohto čísla pripravil producent ponuku **100 BEZPLATNÝCH BALENÍ rakúskej enzýmovo-kolagénovej receptúry!**

Zavolajte do 12.12.2025 r. a získajte balíček úplne **ZADARMO!**



02/33 456 011

Po-Ne 8:00-20:00, So a Ne 9:00-18:00 (miestne hovory bez príplatku). Kto prv príde, ten prv berie.





43,60€

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

notino.sk



46,59€

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

Pracujezamna.eu



59,99€
89,99€

PARKSIDE® Benzínová reťazová píla PBKS 46 A1

Lidl.sk



154,90€

Chladnička Candy CHASD4385EBC

Tibi.sk



13,78€

Musetti zrnková káva Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



38,99€

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

4home.sk



204,99€

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

merkury.market.sk



12,99€
17,99€

SILVERCREST® Multifunkčný krájač EDS SMZE 500 C2

Lidl.sk



33,79€

Bytová búda pre psa, RD43171

dekoraciedobytu.sk



78,50€

TESCOMA panvica hlboká PRESIDENT Stone

demro.sk



49,99€

SILVERCREST® Robotický vysávač SSRS A1/SOSRS A1

Lidl.sk



26,05€

Bruder 02572 MB Unimog s radlicou sypač

4kids.sk



www.TonerPartner.sk

24,34 €

HP 44A Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 €

HP 650-XXL Cartridge PREMIUM, čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

**GS
EUROTHERM
MONTY**

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

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

Stoličkový výťah Stannah: užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 26.12.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁZKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

**SLOVENSKÉ OBLIEČKY
PAPLÓNY • VANKÚŠE • PLACHTY**
Za rozumnú cenu

HONOR S.R.O.
OBLIEČKY - PАПЛÓNY

www.oblieckypaplony.sk

Aj pre veľkoobchod, hotely, soc. zariadenia, firmy...

**041 4327 616
0911 376 105**

Slovenský výrobca s 30 ročnou tradíciou honor@oblieckypaplony.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.**

KONTAKT: +421 918 081 699

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA

ECOenergy info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk **DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

VOLAJTE: 0909 131 131 Tepelné čerpadlo **Galmet Prima**

4790€

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

...nečakajte kým zdražíeme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

Galmet

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort , pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2