



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

Matúšova zem rozvíja cykloturistiku

Oblasťná organizácia cestovného ruchu (OOCR) Matúšova zem – Mátyusföld predstavila dvojicu projektov, ktoré finančne podporil Trnavský samosprávny kraj (TTSK) prostredníctvom Krajskej inovačnej a rozvojovej agentúry (KIRA). Oba projekty skvalitňujú turistickú infraštruktúru v regióne, ktorý láka čoraz viac cyklistov.

„Súčasnou projektom je aj podpora návštevnosti dvoch kaštieľov, ktoré kedysi patrili Esterházyovcom. Nabíjacie stanice dostali mená podľa členov tohto šľachtického rodu. V Galante sú pomenované ako Ferenc a Zsófia, v Tomášikove ako Mihály a Antónia. Cieľom je prepojiť voľnočasové aktivity s históriou,“ priblížila Anna Molnárová, riaditeľka OOCR Matúšova zem.

„Pomáhame prilákať do Matúšovej zeme ešte viac turistov, ktorí chcú voľné chvíle tráviť aktívne a objavovať prírodné i kultúrne zaujímavosti tejto časti Trnavskej župy,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Projekt tiež zahŕňa nové značenie cykloturistických trás podľa technickej normy STN 01 8028. Ide o úseky medzi Veľkými Úľanmi a Jánovcami, Vozokanmi, Tomášikovom a Jahodnou, ďalej medzi Veľkými Úľanmi (Nové Osady) a Čiernou Vodou a tiež v Matúškovce.

Solárne nabíjacie stanice, servisné stojany, oddychové miesta a nové značenie poslúži obyvateľom i návštevníkom Matúšovej zeme a poteší cyklistov v troch lokalitách. V Dolnej Strede bola modernizovaná oddychová zóna pri lesoparku Červenka, ktorý je križovatkou viacerých cyklotrás. V neďalekých Veľkých Úľanoch nájdú cyklisti nové prvky v lesoparku pri detskom ihrisku a skateparku. Z oddychovej zóny s lavičkami a informačnými tabuľami sa budú tešiť aj pri Vodnom kolovom mlyne Tomášikovo, ktorý nedávno prešiel kompletnou obnovou vďaka úspešnému projektu Trnavského samosprávneho kraja. Počas leta tadiaľ prešlo viac ako štyristo cyklistov denne.



zdroj foto KOCR Trnavský kraj

» ren

NÁBYTOK VAMARK
Nábytok všetkého druhu **AKCIA**
Kolonáda 1, Lučenec
0918 948 190

Cukráreň Molnár
Po – So: 7.00 – 18.00, Ne: 9.00 – 18.00
Vianočné objednávky prijímame do 18. 12. 2025.
Výdaj utorok 23. 12. 2025
047/433 4777, 0905 198 723, LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

NEODTEKÁ !!!
KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!
www.profidemont.sk 0919 175 335

KÚPIM BYT, DOM
Po dohode môžete ostať v podnájme
0907 833 771

SLOVEXPRES AUTOSLUŽBY
est 1991
Peter Kucej
Nejedlého 17
Lučenec
www.slovexpres.sk

PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002

AKCIA DECEMBER

AKCIA NA PNEUMATIKY

215/65 R16C Sailun	72,90 €
165/70 R14 Radar	44,50 €
185/60 R14 Radar	49,50 €
185/60 R15 XL Radar	53,50 €
185/60 R15 XL Nokian	67,50 €
185/65 R15 XL Radar	49,50 €
185/65 R15 Nokian	52,50 €
195/65 R15 Radar	50,50 €
195/65 R15 Nokian	63,50 €
195/50 R16 XL Nokian	49,90 €
205/55 R16 Nokian	85,50 €
205/55 R16 RoadX	49,50 €
205/55 R16 Radar	59,50 €
215/60 R16 XL Nokian	99,90 €
215/55 R17 Leao	63,90 €
225/45 R17 Nokian	104,90 €
225/50 R17 XL Fortune	64,90 €
225/45 R18 XL Nokian	129,90 €

DARČEKOVÁ POUKÁŽKA 35€

Nakúp za 50 € a dostaneš KUPÓN -16 €

PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA
0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

INZERCIA
0905 915 039

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /strišky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
- betonárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov

OCEĽ - NEREZ - HLINÍK
Tel.: 0910 171 103

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince
0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY 120 000 000 €

EURO JACKPOT

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

LUČENECKO
VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

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

Rokník II, rok 2025

Redakcia:

lucenecko@regionpress.sk

INZERCIA

Miriám Hašková 0905 915 039

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30860 domácností)

páry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Divín, Dobroč, Filakovo, Lovinobaňa, Mýtka, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málinec, Veľký Krútš, Bušince, Dolná Strehová, Malý Krútš, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Zelovce

nepáry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filakovo, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Cirobáňa, Hrnčiarska Ves, Hrnčiarske Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Krútš, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	10.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Tmavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+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	Žiarско+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+HK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spíškó+LE+GL

Pozor na požiare adventných vencov

Čas blížiacich sa Vianoc nám pripomínajú i horiace plamienky adventných sviec. „Adventný veniec nie je len dekoračný prvok symbolizujúci toto obdobie, ale je i potenciálnym zdrojom požiaru, čo by sme si mali tiež uvedomiť,“ upozorňuje pri príležitosti adventu Okresné riaditeľstvo Hasičského a záchranného zboru (OR HaZZ) v Pezinku.

„Zariadenie našich domácností, či už nábytok, bytové doplnky alebo textil, sú vyrobené z látok, ktoré ľahko horia a umožňujú ľahký prenos požiaru a jeho šírenie v celom byte. Požiare vzniknuté otvoreným ohňom z adventných vencov môžu spôsobiť veľké materiálne škody a ohroziť zdravie i život ľudí,“ upozorňujú odborníci.

Podľa štatistiky požiare adventných vencov každoročne narastajú. Príčinami sú vence zhotovené z nevhodných materiálov, najmä zo slamy či sena, horiace sviece, voľne vložené do ihličia nezabezpečené nehoriacimi podložkami. Príčinou požiaru je i ľudská neobľadnosť, horiaci venček zabudneme jednoducho zhasnúť alebo ho umiestnime do tesnej blízkosti horľavých materiálov, napríklad záclon alebo textilných pohoviek. „Zvýšenú pozornosť by sme mali venovať najmä našim najmenším ratolestiam, ale i domácim miláčikom – mačkám i psikom, ktorí

by podobne ako deti, mohli zhodiť zapálený veniec zo stolíka,“ odporúčajú odborníci.

„V prípade, že vznikne požiar, i napriek dodržaným bezpečnostným opatreniam, nepodľahnite panike. V prvom rade sa pokúste požiar zhasiť v zárodku vlastnými silami a prostriedkami. Stačí veniec uhasiť vodou, podupať nohou alebo prikryť vlhkou textíliou neobsahujúcou umelé vlákna. Neprečunujte však svoje schopnosti. Ak sa požiar vymyká z pod vašej kontroly, zavolajte profesionálnych hasičov na linku 150 alebo 112, ktorí vykonajú rýchly a účinný zásah,“ radí OR HaZZ v Pezinku.



Ilustračné foto. zdroj foto beastermchen pixabay

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýchopové opravy

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 30 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588

0905 983 602

INZERCIA

0905 915 039

LUČENECKO
VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenné do 30 000 domácností a firiem

Aktuálne aj staršie vydania regionálneho týždenníka Lučenecko nájdete vždy na internete www.regionpress.sk

Majstrom - živnostníkom ponúkame

STABILNÉ ZÁKAZKY NA PRERÁBANIE INTERIÉROV A EXTERIÉROV NA STAVBÁCH V BELGICKU

- Práce v interiéri a exteriéri
- zatepľovanie fasád, stierky, maľovanie
- murovanie, obklady, dlažby, potery, omietky
- sadrokartónové konštrukcie
- Ponúkame 22 eur na hodinu. Splatnosť faktúr 7 dní
- Ubytovanie zabezpečené
- Znalosť cudzieho jazyka nie je nutná.

Hovoríme po slovensky, česky, ukrajinsky, rusky

V prípade záujmu volajte na tel.č.

+421 949 266 356, +32 488 18 6979

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA 35 € s DPH

s revíznou správou

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111 - 0915 483 234

kominarstvo-mitasi@centrum.sk

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní sponplatený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Čísla rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 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 nahradte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomomsk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

ŽP EKO DELET

PREDVIANOČNÝ VÝKUP ŠROTU

LUČENEC MALÝ KRŤIŠ POLTÁR

0911 102 658 0911 570 045 0911 101 376



od pondelka 15. 12. až do 24. 12.

Vianoce s najnižšími cenami sa oplatia.

Sa oplatí.

Pomaranče
3 kg

UŠETRITE*
-50 %
2.99

1 kg iba
1.00 €

3 kg

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Maslo
200 g
(100 g = 0,50)

2 + 1
ZADARMO



0.99*
1.48**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,99 €. **Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,48 €. Cena za 3 kusy = 2,96 €.

Najnižšie ceny v Lidli tento rok

Jägermeister Retro
0,7 l
35 % alkoholu
(1 l = 15,70)

UŠETRITE*
-38 %

10.99

*Úspora učená z nutričnej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 25. 11. 2025.

Masterpro Teplovzdušná fritéza kus

UŠETRITE*
-40 %

29.99

*v porovnaní s cenou 49,99 vrátane 2. 12. 2025 na lidl.sk



Cenový trháč týždňa



Giana Nakladané uhorky
720 ml
(1 kg = 3,58/PP)
(LP: 1 kg = 2,75/PP)

UŠETRITE*
-35 %

1.29

s Lidl Plus
UŠETRITE*
-50 %

0.99

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Naskenuj QR kód a prelistuj si celú ponuku online.

CENOVÝ HIT

0.69

Kapor pitvaný
cena za 100 g

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí

-45 %

3.49

6.35



-28 % 7.49

5.39

s Lidl Plus

-33 %

4.99



7.49

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

Heureka

NAJLACNEJŠIA* FRITÉZA
vo svojej kategórii

*porovnanie podľa cienky heureka.sk dňa 25. 11. 2025 medzi kúpaním



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 15. 12. do 24. 12. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Tradičné vianočné pečenie

Upečte si vianočnú štôlu a štedrák

Na Slovensku je veľa domácností, v ktorých sa Vianoce nezaobídu bez vianočnej štôly či štedráka. Prinášame osvedčené recepty, vďaka ktorým si môžete tieto dobroty pripraviť a vychutnať aj vy.

VIANOČNÁ ŠTÔLA

Suroviny: 1 kocka droždie (42 g), 110 ml mlieko, 340 g polohrubá múka, 200 g maslo, 45 g kryštálový cukor, 1 lyžička soľ, kôra z pomaranča, kôra z citróna, hrsť sušené hrozienka, 1 vajčko, 80 g práškový cukor

Postup:

- Vo vlažnom mlieku rozmiešame droždie a pridáme 110 g múky. Odložíme na 5 minút na teplé miesto, aby sa vytvoril kvások.

- Potom zo zvyšnej múky, 150 g zmäknutého masla, kryštálového cukru, soli, pomarančovej a citrónovej kôry a pripraveného kvásku vymiesime ručne alebo v mixéri s hákom vláčne cesto (miesime asi 8 minút na strednej rýchlosti). Cesto preniesime do čistej nádoby, prikryjeme potravinárskou fóliou a necháme 20 minút kysnúť.

- Následne ručne primiešame hrozienka, prípadne aj iné sušené

a kandizované ovocie či mandľové lupienky. Z cesta vytvarujeme bochník, ktorý ešte necháme v miske zakrytý utierkou hodinu kysnúť.

- Cesto vyvaľkáme na pomúčenéj doske do tvaru obdĺžnika a jeho dlhšiu stranu preložíme (prehne) asi do dvoch tretín na cesto a hranou ruky vytvoríme preliačinu. Takto pripravenú štôlu necháme ešte 10 minút kysnúť na plechu.

- Pred pečením potrieme rozšľahaným vajčkom zmiešaným so štipkou soli a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 30 až 40 minút.

- Upečenú štôlu potrieme 50g rozpustného masla a obalíme v práškovom cukre. Rozpustené maslo a práškový cukor na povrchu vytvoria škrupinu - ochrannú vrstvu, vďaka ktorej štôla dlhšie vydrží.

ŠTEDRÁK

Suroviny:

Na cesto: 550 g polohrubá múka, 300 ml mlieko, 150 g maslo, 100 g cukor, 3 žltky, 1 kocka droždia (42 g), KL soľ, 450 g slivkový lekvár, žltok na potretie

Ešte budeme potrebovať:

Na orechovú plnku: 200 g mletých

vlašských orechov, 100 ml mlieka, 80 g práškového cukru, 1 lyžicu rumu (môžete vynechať)

Na makovú plnku: 200 g mletého maku, 100 ml mlieka, 120 g práškového cukru, citrónovú kôru (asi z polovice citróna)

Na tvarohovú plnku: 500 g tvarohu, 80 g práškového cukru, žltok, citrónovú kôru (asi z polovice citróna), pol lyžičky mletej vanilky

Postup:

- Z polovice vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Odložíme ho na 5 minút na teplé miesto.

- Potom vložíme do misy preosiatu múku, kvások, rozpustené a schladené maslo, zvyšné vlažné mlieko, žltky, soľ a vymiesime cesto. Dáme ho kysnúť asi na 40 minút do tepla.

- Zatiaľ pripravíme plnky.

Orechová plnka: V horúcom mlieku vymiešame orechy s cukrom a necháme vychladnúť. Môžeme pridať aj rum.

Maková plnka: V horúcom mlieku vymiešame mak, cukor a nastrúhanú citrónovú kôru a necháme vychladnúť.

Tvarohová plnka: Vymiešame všetky v recepte uvedené suroviny.



Ilustračné foto.

zdroj foto tanja pixabay

- Vykysnuté cesto položíme na dosku a rozdelíme na päť rovnakých dielov. Každý diel vyvaľkáme na tenký plát veľkosti plechu. Plech vyložíme papierom na pečenie a položíme naň prvý plát, ktorý potrieme orechovou plnkou a položíme naň druhý plát cesta. Ten potrieme makovou plnkou. Položíme naň tretí plát a potrieme tvarohovou plnkou. Položíme naň štvrtý plát cesta a potrieme slivkovým lekvárom.

- Posledný plát cesta rozdelíme nožom alebo radielkom na prúžky a poukladáme ich na vrchný lekvárom potretý plát do tvaru mriežky. Mriežku potrieme rozšľahaným žltkom a koláč pečieme v rúre vyhriatej na 170 stupňov 50 až 60 minút.

» ren

Študenti sa môžu zapojiť do výskumu

Do konca decembra tohto roka sa vysokoškooláci môžu zapojiť do prebiehajúceho celoslovenského reprezentatívneho zberu dát. Ide o nosnú časť národného projektu **Dáta o duševnom zdraví, ktorý zastrešuje Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. Ide o anonymný online dotazník, ktorý študentom zašle vysoká škola, prípadne Študentská rada vysokých škôl.**

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie zisťuje v rámci národného projektu **Dáta o duševnom zdraví** údaje vo všetkých vekových kategóriách zastúpených vo vzdelávacom systéme, od detí v predškolskom veku, cez žiakov základných a stredných škôl až po študentov vysokých škôl.

Z celkového súboru 15-tisíc respondentov vo veku 3 až 26 rokov je snahou vyzbierať odpovede od 2 000 vysokoškolákov. Odkaz na online dotazník študentom zašle vysoká škola, ktorú navštevujú a distribuuje ho aj Študentská rada vysokých škôl. Dotazník pre študentov vysokých škôl obsahuje otázky zamerané na témy ako sú spokojnosť, úzkosť, hyperaktivita, prejavy rizikového správania či spánok.

„Je dôležité, aby sa vysokoškooláci aktívne zapojili a vyjadrili svoje skutočné potreby. Len vďaka získaným údajom môžeme prijímať efektívne rozhodnutia reagujúce

na skutočné potreby detí a mladých ľudí,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Popri zbere dát je cieľom vydať prvú národnú správu o súčasnom obraze duševného zdravia detí, žiakov a študentov, ktorá pomenuje nové potreby a odporúčania pre politiky na podporu duševného zdravia a pre prax. „V súčasnosti totiž na Slovensku neexistuje komplexný národný systém monitoringu duševného zdravia detí, žiakov a študentov, ktorý by umožnil identifikovať problémy a účinne na ne reagovať,“ uviedol rezort školstva a dodal, že zlepšenie služieb pre študentov vysokých škôl je dlhodobou prioritou rezortu školstva a taktiež nového poradného orgánu štátneho tajomníka pre vysoké školstvo a akademický výskum ministerstva školstva Róberta Zsemberu - Rady pre poradenstvo a podporné služby pre študentov. Dôležitou témou práce rady je potreba tvorby riešení na základe dát. „Už dnes naše opatrenia a politiky pre vysoké školy prijímame na základe prieskumov, akými sú domáce prieskumy spokojnosti študentov a zamestnávateľov alebo aj medzinárodný prieskum. Všetky ďalšie dáta nám na ministerstve školstva umožnia pripravovať cielenejšie opatrenia. Preto považujeme za dôležité, aby bol zber dát v rámci národného projektu Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie úspešný,“ dodal štátny tajomník R. Zsembera.

» ren

lawservice
recovery

LawService Recovery, k.s., so sídlom správcovskej kancelárie
Stráž 223, 960 01 Zvolen, zapísaná v zozname
správcov vedenom Ministerstvom spravodlivosti SR pod č. S1731,
správca úpadcu HYDREX, s.r.o. „v konkurze“,
Partizánska ul. č. 1877, 962 05 Hriňová, IČO: 31 633 072,

ONZAMUJE

že dňa 12.01.2026 o 10:00 hod. sa na adrese: Stráž 223, 960 01 Zvolen
- prízemie – zasadacia miestnosť, bude konať 2. opakované kolo dražby (celkovo 3. kolo),
predmetom ktorej bude nehnuteľný majetok zapísaný na LV č. 2485
vedenom Okresným úradom Lučenec,
katastrálny odbor pre okres Lučenec, obec Divín, katastrálne územie Divín, a to:

- parcela registra „C“, parcelné číslo 1636/17, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, výmera 52 m²,
- parcela registra „C“, parcelné číslo 1636/125, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, výmera 9 m²,
- parcela registra „C“, parcelné číslo 1636/126, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, výmera 18 m²,

Najnižšie podanie: 3.960,- EUR
BLIŽŠIE INFORMÁCIE POSKYTUJE DRAŽOBNÍK TELEFONICKY NA ČÍSLE: TEL. +421 45 5240 200

Vianočný zážrak 2025

Splňte vianočné pranie osamelým seniorom z domovov dôchodcov.

Zoznam želaní nájdete na:
www.vianocnyzazrak.sk

Mediálny partner REGIONPRESS

Šlo mi o moje zdravie.

Martin (35)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA



 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

**EURO
JACKPOT****HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****HRAJ
ZODPOVEDNE 18+**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Elektronický účet poistenca

Sociálna poisťovňa spúšťa mobilnú aplikáciu

Sociálna poisťovňa spúšťa novú mobilnú aplikáciu, ktorá rozširuje spôsoby, akými klienti pristupujú k informáciám o svojom sociálnom poistení. Údaje z Elektronického účtu poistenca (EUP) budú mať odteraz vo vrecku. Jedna aplikácia im má poslúžiť pre celý život – pre všetky životné situácie, ktoré v Sociálnej poisťovni riešia.

„Prostredníctvom nej si dokážu pohodlne a okamžite zistiť aktuálny stav vybavovania svojich žiadostí o dávky, skontrolovať aj zaplatiť si poistné, včas sa pripraviť na dôchodok, manažovať si svoju ePN, zistiť si informatívnu výšku dávky v nezamestnanosti či mať po ruke aktuálne správy o sociálnom poistení,“ priblížila Sociálna poisťovňa na svojej webovej stránke a doplnila, že aplikácia ponúka výhodu aj pre zamestnávateľov, konkrétne efektívnu možnosť predbežnej registrácie zamestnancov online, kedykoľvek a odkiaľkoľvek s použitím smartfónu.

Digitálne riešenia – väčšie pohodlie pre občana

Prostredníctvom mobilného telefónu získavajú klienti rýchly, pohodlný a bezpečný prístup do svojho Elektronického účtu poistenca. „Možnosti prihlásenia

sa sú vďaka biometrii doslova na dotyk. Klienta vzápätí privíta domovská stránka s personalizovanými informáciami, ktoré sa týkajú jeho aktuálnej životnej situácie. Aplikácia je v modernom intuitívnom dizajne s dôrazom na zrozumiteľnosť pre všetky vekové kategórie,“ uviedla Sociálna poisťovňa.

Mobilná aplikácia ako krok k digitálnej pobočke Sociálnej poisťovne

„Spustením mobilnej aplikácie sme o krok bližšie k vytvoreniu digitálnej pobočky,“ zdôraznil generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne Michal Tariška. „Už od apríla budúceho roka po splnení zákonných podmienok automaticky a bez akejkoľvek žiadosti priznáme klientovi dávku materské či tehotenské. Informácie o jeho životnej situácii dostaneme elektronicky priamo od lekárov. Pracujeme aj na tom, aby sa žiadosti o ďalšie dávky mohli posielat' elektronicky prostredníctvom EUP,“ načrtnol ďalšie plány Michal Tariška.

SOCIÁLNA POISŤOVŇA PŘIBLÍŽILA KLÚČOVÉ VLASTNOSTI A PRÍNOSY APLIKÁCIE:

1. **Okamžitý prístup do EUP priamo cez mobil, kedykoľvek a odkiaľkoľvek.**

• **Kompletný prehľad o poistení:** Po-

skytuje online prehľad o obdobiach poistenia (dôchodkové, nemocenské, v nezamestnanosti).

• **Prehľad o vyplatených dávkach** (dôchodkových, nemocenských, v nezamestnanosti)

• **Prehľad o platbách poistného.** Už žiadne osobné návštevy pobočiek.

• **ePN si poisťovňa kontroluje a manažuje online** (zmena miesta pobytu počas PN alebo spôsobu výplaty pénéky)

• **Informácie o dôchodku:** Vďaka funkcii Príprava na dôchodok poisťovňa zistí, koľko rokov má odpracovaných a aká by bola orientačná suma jeho dôchodku, ak by odchádzal do dôchodku dnes. Ak je poberateľom dôchodku, získa prehľad o vyplatených dávkach za zvolené obdobie.

• **Sledovanie žiadosti:** Má pod kontrolou svoje žiadosti o dávky. Aplikácia informuje o ich aktuálnom vybavovaní (napríklad ePN – elektronická pracovnosť, dôchodok, či dávka v nezamestnanosti).

• **Jednoduché a rýchle platby:** Ak je poisťovňa samostatne zárobkovo činná alebo dobrovoľne poistená osoba, uhradí poistné a nedoplatky online priamo v aplikácii

2. **Rýchla a jednoduchá predbežná registrácia zamestnanca**



Ilustračné foto.

zdroj foto JESHOTS-com pixabay

3. **Personalizovaná domovská obrazovka**

4. **Rýchle a jednoduché prihlasovanie do aplikácie pomocou biometrie.**

Po úvodnej aktivácii sa klient do mobilnej aplikácie prihlasuje opakovane nasnímaním tváre, odtlačkom prsta alebo PIN-kódom.

5. **Moderný, intuitívny dizajn s dôrazom na zrozumiteľnosť**

Aktivácia EUP, rovnako ako stiahnutie mobilnej aplikácie a jej využívanie, je bezplatné.

» ren

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

Prelomový objav slovenskej chemičky v boji proti kŕčovým žilám

Bylinné tablety prof. Milánskej odstraňujú **KŔČOVÉ ŽILY**, **METLIČKOVÉ ŽILKY** a opuchy nôh za 7 dní.

„**Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!**“
– povedalo vyše 5000 žien, ktoré už vyskúšali účinky prípravku prof. Milánskej.

Prof. Alžbeta Milánska, chemička

„**S**om chemička, takže mám skvelú myseľ. Ako mladé dievča ma však zaujímali bylinky a na čo všetko sa dajú využiť. Vyrastala som blízko hraníc s Ukrajinou. Moja stará mama bola v okolí známa bylinkárka a všetko ma naučila. Potom som išla na vysokú školu a študovala som chémiu. Keď som začala s výskumom, môj záujem o bylinnú medicínu upadol na vedľajšiu koľaj. Dlhé roky vedeckej práce som si myslela, že akademické poznatky a konvenčná medicína sú vo všetkom nadradené ľudovej múdrosti.

Teraz už viem, že to tak nie je vždy a nie pri všetkých chorobách!

Týka sa to napríklad kŕčových žíl. Prvé kŕčové žily a metličkové žily na nohách som si všimla po tehotenstve. Nijak zvlášť ma to nezaujímalo. Popri starostlivosti o novonarodené dieťa som sa venovala doktorandskému štúdiu. Občas som zaspala nad písacím stolom alebo nad posteľou s dcérkou, bola som taká vyčerpaná. **V takejto situácii sa človek netrápi tým, že sa mu niečo stalo s nohami.**

Dlhé roky môjho života v behu ma nezaujímalo, že začal pribúdať počet kŕčových žíl. Až do jedného letného dňa, keď som stála na autobusovej zastávke oblečená v šatách. Vedľa mňa stálo mladé dievča a pozeralo sa mi na nohy. **Na jej tvári bola grimasa znechutenia.**

Až potom som sa bližšie pozrela na svoje nohy. Boli modré s kŕčovými žilami! Problém so vzhľadom nôh sa ale ukázal ako najmenej dôležitý. S každým ďalším rokom ma nohy boľia viac a viac, puchli a robili sa vredy.

Ako vedecký pracovník som sa rozhodla preveriť, čo ponúka **moderná medicína ľuďom trpiacim kŕčovými žilami. Ako sa ukázalo... nič moc!**

Nie je ani známe, odkiaľ pochádzajú. A prečo sú na ne niektorí ľudia predisponovaní a iní nie. Používala som veľa prípravkov – tablety, gély, mastičky... Nič nepomáhalo.

Potom **sa stalo nešťastie...** Nešťastnou náhodou som si udrkla nohu o posteľ a praskla mi jedna z kŕčových žíl! Manžel mi dal na nohu škrtidlo a odviezol ma na pohotovosť.

Tam som sa dopočuľa, že **musím ísť na operáciu.** Moje kŕčové žily boli už také vyvinuté, že som mala trombotické ochorenie. Tiež som sa dopočuľa, že keby nebolo správne aplikovaného škrtidla, možno by som to krvácanie neprežila.

Málokto hovorí o takých vážnych následkoch kŕčových žíl, však?

Bola som objednaná na operáciu. Nedalo mi neprečítať si, ako tento zákrok vyzerá a aké môžu byť komplikácie. **Vyzerá to hrozivo, bola by som na dlhé týždne vyradená zo života a... kŕčové žily by asi aj tak narástli.** Pretože ak sa objavili, znamená to, že mám k nim sklony, krvný obeh nemám v norme a operácia nepomôže! Pomôže len na chvíľu.

Koncom roka 2021 som sa zmierila s tým, že v prípade môjho stavu mala **klasická medicína na výber len zákrok, ktorého som sa veľmi bála.** Potom som si spomenula, že súběžne so štúdiom som absolvovala veľa kurzov bylinkárstva a naturopatie. Ako som už spomínala, zaujímalo ma to už za mlada. Hlavne vďaka mojej babke, ktorá bola bylinkárka.

Spomenula som si aj na to, že moja stará mama používala na výrobu „**modrých cestovín**“ istú bylínkovú zmes. V mojom okolí sa takto vtipne hovorilo o kŕčových žilách, ktoré v skutočnosti pripomínajú cestoviny, len sú modré.

Chodilo k nej veľa žien a ako malé dieťa, počúvajúc ich rozhovory, som **dlhé roky žila v presvedčení, že moja stará mama predáva cestoviny!** Až po rokoch som zistila, o čo vlastne ide.

Babička už nežije, mama si našťastie tento recept zapamätala. Od nej som sa dozvedela, že babička dávala ženám piť bylinky, z ktorých pripravovali **horúci nálev, ktorý zvnútra posilňoval steny žíl.**

TIETO BYLINKY POMÁHALI NA:

- + kŕčové žily
- + pavúčie žily
- + vredy a opuchy nôh



Ženy tento nálev pili pred spaním, regenerácia potom nastala rýchlejšie a efektívnejšie.

Na bylínkový nálev na kŕčové žily bolo potrebných **14 bylín.** Zbierané v konkrétnom ročnom období a dni. Babičkina bylínková zmes bola pripravená v správnom pomere.

Nazbierala som tieto bylinky. Pomáhali mi ženy z dediny. **Bylinky na „modré cestoviny“ poznali všetci dokonale.**

Tento horúci nálev som hneď vyskúšala. Tak ako ma to naučila moja stará mama, pila som ho pred spaním. Už po 2 dňoch som si všimla, že ma prestali boľieť nohy. Zmizol aj opuch. **V nasledujúcich dňoch sa udiali veci, ktoré som aj ja, vedec, človek, musela nazvať zázrakom!** Kŕčové žily, aj tie najväčšie a najhrubšie, sa vstrebávali každým dňom! Pila som horúci nálev 29 dní.

Moje kŕčové žily jednoducho zmizli! A každá jedna žilka či prasknutá cieva tiež. Bola som šťastná, ale môj druhý záver ma šokoval ešte viac:

Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!

Lekárik, ktorý mal operáciu vykonať, zostal v šoku. Myslel si, že potajomky som operovala žily u niekoho iného. Nevedel však pochopiť, prečo nemá jazvy. Urobil dopplerovský test. **Ukázalo sa, že obeh v nohách je teraz normálny.** Potom sa na mňa pozrel ako na čarodajnicu!



„Akoby nové nohy“

„Kŕčové žily sú v mojej rodine vlastne normou. Má to moja mama, má to moja staršia sestra, ja som to mala pred tridsiatkou. Mama bola operovaná pred rokmi. Dala si do toho veľa úsilia a o pár rokov neskôr vyzerali jej nohy ešte horšie ako pred operáciou! Keď som si tento prípravok objednala, mama a sestra neverili, že pomôže, veď na kŕčové žily sme už všetky tri vyskúšali asi všetko. Keď som im po mesiaci ukázala nohy, na pár minút onemeli! Ani jedna kŕčová žila!“ **Beata F. (38 r.), Trnava**



„Operácia nebola potrebná“

„Už som čakala na operáciu, lebo nič iné mi nepomáhalo a nohy som mala tmavomodré s kŕčovými žilami, opúchali a boľeli. Nemohla som už chodiť ani na dlhé prechádzky. Tento prípravok mi priniesla moja dcéra. **Sľúbila som jej, že to vyskúšam, aj keď som veľmi neverila, že to pomôže.** Už o pár dní ma nohy boľeli menej, opuch takmer zmizol a potom to veľmi rýchlo prešlo. Celá kúra trvala asi 3 týždne. Všetky kŕčové žily sa vstrebali.“ **Silvia L. (57 r.), Košice**



„Ďakujem, profesorka!“

„Od mladosti som bojovala s kŕčovými žilami. S prípravkom profesorky som sa stretla ešte keď bol ešte vo forme bylínok, z ktorých ste si museli urobiť vlastný nálev. Dalo to trochu práce a nebolo to veľmi chutné, ale podarilo sa! **Každé ráno po prebudení som sa pozerala na svoje nohy a neverila som, že kŕčových žíl je stále menej a menej.** Profesorka Milánska bude čoskoro známa po celom svete!“ **Renáta O. (66 r.), Bratislava**

Horúci nálev som odniesla do laboratória na univerzite, kde pracujem. Spolu s asi desiatkou kolegov z môjho oddelenia **(všetci sa o tieto bylinky zaujímali. Potrebovali ich buď pre seba, alebo pre niektoré ženy v ich blízkosti. To je taký častý problém!)** sme ich začali distribuovať v bylinkárňach.

Mnoho žien uviedlo, že pre svoju špecifickú chuť nemohli piť horúce nálevy. Od detstva som poznala vôňu a chuť rôznych bylínnych zmesí, no pochopila som, že pre iných to môže byť problém. Navyše, bylinky museli byť varené špecifickým spôsobom, aby si zachovali svoje plné vlastnosti. Oslovila som malú farmaceutickú firmu, ktorá vyrába rôzne bylinné prípravky a **spoločne sme vyvinuli prípravok na kŕčové žily vo forme tabliet.**

To výrazne uľahčilo použitie kúry všetkým ženám! Nie je potrebné nič variť. Stačí vám na to ľahko prehltnateľná tableta s **rovnakým účinkom** ako horúce nálevy mojej babičky.

Objav prof. Milánskej vstupuje na trh

Bylinný prípravok prof. Milánskej (zmes 14 bylín vo forme tabliet) je momentálne dostupný len telefonicky. Vďaka špeciálnej refundácii môže 100 ľudí získať jeden balíček **ZADARMO!** Počet bezplatných balíčkov je obmedzený – rozhoduje poradie volajúcich.

Prvých 100 ľudí, ktorí zavolajú do 05.01.2026, má nárok na špeciálnu 100% zľavu. Nasledne dostanete jedno balenie bylinného prípravku, ktorý za 30 dní odstráni problém s kŕčovými žilami a opuchmi nôh **ZADARMO!**

ZBAVTE SA KŔČOVÝCH ŽÍL!

Bylinná kúra prof. Milánskej (vo forme tabletiék) je dostupná iba telefonicky.



043/230 21 47

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



PRÍRODNÝ PRODUKT

ZAVOLAJTE BEZPLATNE BALENIA ČAKAJÚ!

BYLINKY z ekologických oblastí!

PROBLÉMY S NOHAMI, ktoré maximálne do 30 dní **REDUKUJE** bylinná kúra:



- ✓ kŕčové žily
- ✓ pavúčie žily
- ✓ bolesť a opuch
- ✓ ulcerácia
- ✓ problémy s krvným obehom

Ako funguje prírodná kúra?



Už od prvého použitia znižuje bolesť a opuch.



Postupne odblokuje žily a zregeneruje obehový systém.



Maximálne do 30 dní navracia žily do pôvodného stavu, odstraňuje kŕčové žily.

Ekológovia našli spôsob záchranu stromov pred lykožrútom

Lykožrút smrekový patrí k najobávanejším škodcom našich lesov. K jeho premnoženiu prispieva aj klimatická kríza. Švédski kolegovia vedcov z Ústavu ekológie lesa SAV, v. v. i. v rámci projektu RESDiNET (Horizon Europe) našli unikátny spôsob, ako lykožrúta odhaliť skôr, ako dokáže napáchať veľké škody. Vedci ho po prvý raz dokázali odhaliť zo vzduchu už v úplne skorom štádiu, keď škodca zasiahne len jednu stranu kmeňa. Napadnutie sa totiž prejaví zmenami v odrazoch svetla z ihličia. Používajú na to hyperspektrálnu kameru, ktorá vidí omnoho viac než ľudské oko.

„Používame najnovšiu technológiu v tejto oblasti, ktorá nám otvára úplne nové možnosti,“ vysvetľuje Langning Huo, výskumníčka zo Švédskej univerzity poľnohospodárskych vied.

Hyperspektrálne kamery zachytávajú svetlo aj v spektre ďaleko za hranicami ľudského videnia. Zaznamenávajú stovky extrémne úzkych farebných pásiem, ktoré odhaľujú jemné zmeny v pigmentoch, obsahu vody a štruktúre buniek. Vďaka tomu umožňujú odhaliť biologický stres stromov dlho predtým, než sa objavia akékoľvek viditeľné príznaky.

„Keď je napadnutý strom, hneď mení niektoré pigmenty v ihličí (karotenoidy).

Farba pre človeka vyzerá stále rovnako, ale kamera to zachytí ako odlišný odraz svetla. Je to dosiaľ najpresnejší spôsob, ako odhaliť lykožrúta,“ vraví Nataliya Korolyova z Ústavu ekológie lesa SAV, v. v. i..

Lykožrút smrekový je obrovským postrachom našich lesov, preto je táto novinka vynikajúcou správou. „Čím skôr odhalíme lykožrúta, tým lepšie! Naša technológia dokáže identifikovať stromy, ktoré vykazujú príznaky iba na jednej strane – teda v úplne ranom štádiu – a dokonca ukazuje, ktorá strana obsahuje najviac lariev. Nikto pred nami nedokázal tak jasne vizualizovať stresované koruny,“ uzatvára Langning Huo.

**Informácie poskytla
Slovenská akadémia vied SAV**

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto Pezibear pixabay

Big Bean
BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Model	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
JURA E6 Malý automatický kávovar	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €
JURA X10 Veľký automatický kávovar	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €
SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar	60 €	90 €	40 €	20 €	9 €
FIorenzato F64 Mlynček	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 09:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

CHROPYNSKA

Zvárač v sériovej výrobe - Prostějov ČR

**Platové podmienky:
od 9,5 Eur/hodinu do 13 Eur/hodinu
a viac podľa skúseností**

Ďalej ponúkame

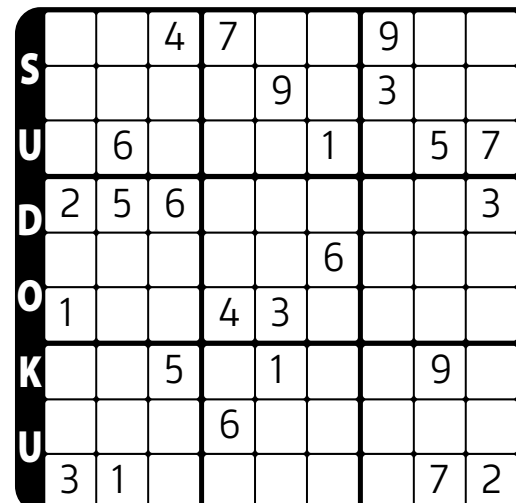
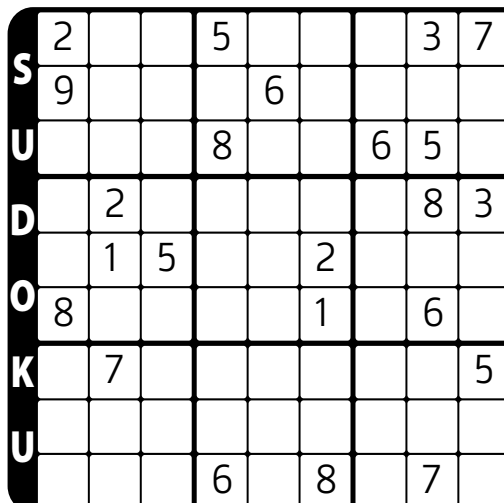
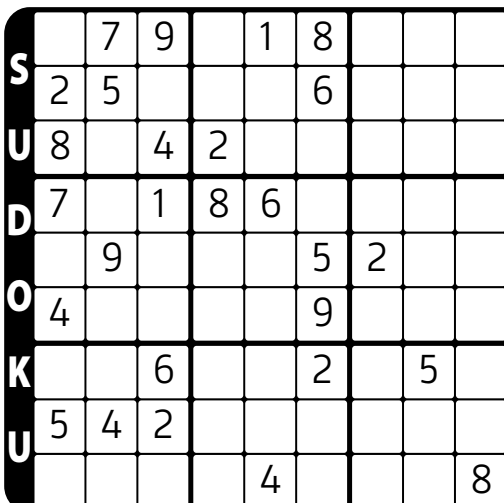
- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135 €, na detskú rekreáciu 110 €/dieťa, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 110 € atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- chutný obed a večera 1,00 €/porcia

**Podrobnejšie informácie na www.chropynska.sk
a na tel. čísle:**

+421 45 520 32 06, +421 911 126 536

**V prípade záujmu o uvedené pracovné pozície zašlite svoj
profesijný životopis s motivačným listom na adresu firmy:
Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA
resp. na e-mail: personalne@chropynska.sk**

**HĽADÁTE ĽUDÍ?
inzerujte v rubrike ZAMESTNANIE
0905 915 039**



Vianočná polievka, zemiakový šalát a ryba

Pripravujeme jedlá na štedrovečerný stôl

K Vianociam neodmysliteľne patria aj typické vianočné pokrmy. To aké jedlá servírujeme na štedrovečerný stôl čiastočne závisí od toho, z ktorej časti Slovenska pochádzame. Každý región má svoje špecifiká a dokonca i každá rodina má svoje obľúbené vianočné menu, ktoré sa dedí z matky na dcéru. Čo však na štedrovečernom stole zvyčajne nesmie chýbať sú oblátky s medom, jabĺčko, kapustnica či šošovicová polievka a pravdaže rôzne druhy rýb a zemiakový šalát. Prinášame vám zopár receptov, necháte sa inšpirovať?

Vianočná kapustnica

Suroviny: 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásy, 1 cibuľu, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanú, chlieb



Ilustračné foto.

zdroj foto Elexa pixabay

Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme. Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásy a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásy. Nakrájame ich na kolieska a vrátime do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou. Kapustnicu podávame s chlebom.

Náš tip:

Niektoré gazdinky uvaria údené mäso zvlášť, len v hrnci s vodou, keď je hotové, pokrúajú prípadne natrhajú ho na kúsky a vložia do už uvarenej kapustnice.

Vianočná šošovicová polievka

Suroviny: 250 g suchej šošovice, 2 hrste sušených húb, 4 sušené slivky, 4 až 5 zemiakov, 2 lístky bobkového listu, soľ, 250 ml smotany na varenie, 1 PL hladkej múky, pochúťkovú smotanú, ocot podľa chuti (nemusí byť), chlieb

tanu, ocot podľa chuti (nemusí byť), chlieb

Postup:

Sušené huby namočíme približne na hodinu do horúcej vody tak, aby boli zaliate. Šošovicu v miske prepláchneme vodou, vložíme do hrnca a zalejeme ju približne dvojnásobným množstvom vody. Pridáme namočené huby, soľ, 2 bobkové listy a všetko dáme spolu variť. Keď je šošovica takmer mäkká, pridáme na malé kocky nakrájané zemiaky a sušené slivky. Keď je všetko uvarené domäkka, vyberieme z polievky bobkový list. Zo smotany na varenie a hladkej múky si pripravíme zátrepku a vmiešame ju do polievky. Miešame, kým polievka nezačne zľahka vriieť. Na záver polievku podľa potreby dochutíme octom. Šošovicovú polievku podávame s chlebom, ozdobenú kopčekom pochúťkovej smotany.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

majonézu nahradiť kvalitným bielym jogurtom.

Vianočný šalát bez majonézy

Suroviny: 1 kg zemiakov, 2 cibuľe, 3 dcl vlažnej vody, 2 PL octu, 2 PL rastlinného oleja, 2 PL cukru, 2 PL plnotučnej horčice, soľ, mleté čierne korenie, bobkový list, nové korenie

- Zemiaky uvaríme v šupke, scedíme, necháme mierne vychladnúť a ešte vlažné olúpeme, nakrájame na kolieska a vložíme do väčšej misky.

- V druhej miske si z vody, octu, oleja, cukru, horčice, soli a korenia pripravíme zálievku. Všetko spolu vymiešame. Zálievku prelejeme do hrnca, pridáme jeden bobkový list a dve guľôčky nového korenia. Varíme na miernom ohni asi 10 minút, kým sa zálievka nezredukuje asi na polovicu objemu.

- Na záver zo zálievky vyberieme bobkový list aj nové korenie, pridáme do nej najemno pokrúpanú cibuľu a spolu povaríme ešte asi 1 minútu.

- Horúcou zálievkou prelejeme zemiaky. Premiešame a uložíme do chladu aspoň na 12 hodín.

Tradičný

vianočný vyprážený kapor

Suroviny: 1 kapor, hladká múka, strúhanka, olej, 1/2 dl mlieka, 2 vajcia, soľ

Postup:

Kapra môžeme kúpiť už očisteného. Pred prípravou ho osušíme, nakrájame na podkovičky, posolíme a necháme stáť 15 minút. Potom kapra obalíme v múke, vo vajčkách, ktoré sme rozšľahali v mlieku a napokon v strúhanke. Kapra pomaly smažíme z oboch strán v dostatočnom množstve oleja.

Vianočný kapor na cesnaku

Suroviny: 1 kapor, 3 strúčiky cesnaku, 1 PL masla, 1 citrón, soľ, biele korenie, olej

Postup:

Očisteného kapra umyjeme a nakrájame na podkovičky, osolíme, okoreníme, potrieme rozlačeným cesnakom. Na panvici zohrejeme olej a kapra z oboch strán opražíme. Podleje vodou a podusíme. Štavu necháme vyvariť a kapra ešte opečieme. Pred podávaním ho pokvapkáme citrónovou štavou. » ren



Ilustračné foto.

zdroj foto EvaMichalkova pixabay

Náš tip:

Ak chcete šalát odľahčiť, môžete

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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,- €


Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

 Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 02.01.2026 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

 **0800 162 162**

www.stannah.sk

Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

pred po

 **BEZ WAPKY**

 **BEZPLATNÁ UKÁZKA**

BOMBA FASÁDA

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

Oplatí sa¹.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



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

*platí pre verziu 10kw

- s naším 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

Galmet