

BYSTRICKO BREZNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností

ŽALÚZIE
SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783

PŮŽIČKY INFOLINKA
od 18-80 ROKOV 0918 709 028
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

PREDAJ
JATOČNÝCH
OŠÍPANÝCH NA DOCHOV
ODSTAVČIAT
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
AJ NA OBEČNÚ ZABĽAJČKU
0908 885 892

ADAM KRŤKO
• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
lokalizácia
potrubia
NONSTOP 0948 948 606

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

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Prípravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbá, osika, dodávané v naplnených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	68 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	576 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviesť aj palivové drevo smrekové suché	345 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	48 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	594 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	247 €
Môžeme pripraviť a doviesť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a palet naplnených cca na 33cm.		
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	35 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	438 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	196 €

LIPOVÉ TRIESKY vrečko 30x60 cm 3,50 €/vrečko



0907 884 162

MINIPOLIS

Spa & Beauty

Štýlové
DARČEKOVÉ
POUKAZY

Luxusný
privátny wellness

Luxusné prostredie

Dokonalá čistota

Úplne súkromie

Celý wellness je iba pre Vás

V centre Banskej Bystrice

Partizánska cesta 3/A | 0948 98 98 96 | www.Minipolis.sk

EURO JACKPOT

**HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY
120 000 000 €**

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Bezplatný týždenník

**BYSTRICKO
BREZNIANSKO**

EV 6221/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Družby 14
BANSKÁ BYSTRICA
bystricko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Jana Žabenská 0907 877 860
Ivana Beňová 0905 915 034

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

**Vychádzame
na recyklovanom
papieri**

DISTRIBÚCIA (56200 domácností)

Každý týždeň:

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín,
Dolná Mlčína, Dúbravica, Harmanec,
Homé Prišany, Hrochoč, Hronsek, Kyn-
celová, Lubietová, Lučatin, Malachov,
Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky,
Priehod, Selce, Slovenská Ľupča, Tajov,
Vlkanová, Brezno, Čierny Balog, Dolná
Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predaj-
ná, Valaská



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
nechodajú, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVIČKO	
MA	29580	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

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	
ZH	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZV	26880	ZIARSKO-ZC-BS	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

GJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
BE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
KL	12940	LIBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

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.

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

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 nájdu cyklisti nové prvky v lesoparku pri detskom ihrisku a skateparku. Z oddychovej zóny s lavičkami a informačnými tabuľkami 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.

„Súčasťou projektu 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.

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 Matúškove.

» ren



zdroj foto KOOCR Trnavský kraj

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 kovov

OCEĽ - NEREZ - HLIŇÍK
Tel.: 0910 171 103

INZERCIA
0905 915 034

NÁBYTOK JAME
Čierny Balog
ponúka slovenské
SEDACIE SÚPRAVY
od firmy **FINES**
0905 631 594
www.jame.sk

KACHĽOVÉ PECE- STAVBA, OPRAVA, ČISTENIE
+421 918 508 561 / danocimo@gmail.com

SŤAHOVANIE, VYPRAŤAVANIE
DOMOV, BYTOV ☎ **0948 494 467**

SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom
☎ **0944 304 589**

www.ubytovanieBA.sk
+421 915 717 358 Bratislava

VODA - PLYN Montáž kotlov prípojok, opravy, rekonštrukcie
KÚRENIE **0902 051 781**
igelbau.s.r.o@gmail.com

TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ
KLAMPIARSKÉ PRÁCE
strechy - altány - šalovanie schodov
rekonštrukcie a opravy
☎ **0904 820 681**

Orez stromov Ruka+Hore
Arboristika
Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty
☎ **0918545451** 🌐 **www.citytrees.sk**

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585
NON-STOP
☐ Čistenie kanalizácií a odtokov
☐ Inšpekcia potrubia kamerou
☐ Čistenie lapačov tukov
☐ Tlakové skúšky potrubia
☐ Bežýkopové opravy
☐ Frézovanie kanalizačných potrubí
☐ Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
☐ Lokálne bežýkopové opravy
-výkopové opravy kanalizácií

ŽP EKO DELET
PREDVIANOČNÝ
VÝKUP ŠROTU
BANSKÁ BYSTRICA 0911 108 044
BANSKÁ BYSTRICA - MAJER 0911 089 658
BREZNO 0903 657 815
PODBREZOVÁ 0904 212 114

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie, možnosť odvozu.
Po-Pia: 7,00 - 15,30
ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

Zateká Vám strecha?
Spofahňte sa na odborníkov a budete kľudne spať
- 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
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860



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 plátnou 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



2,25 l

Kofola
rôzne druhy + záloh za obal 0,15 € (1 l = 0,57)

UŠETRITE*
-41 %

1.29

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Heureka

NAJLACNEJŠIA* FRITÉZA
vo svojej kategórii

*porovnanie podľa ceny v Heureka.sk dňa 25. 11. 2025 medzi kúpaním

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»ZA UCELOM ROZSIRENIA ZBIERKY KUPIM STARY PIONIER JAWA 05 JAWA 20 JAWA 21 MUSTANG BABETU SIMSON AJ POKAZENE DLHO ODSTAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL 0915 215 406
»Kúpim motorku Zetku ČZ 150 0918035580

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré hodinky,obrazy,bankovky a strieborne mince.0905767777.
»KÚPIM VZDUCHOVKY,FLOBERTKY, PISTOLE PONUKNITE.0949505827

9 ZOZNÁMENIE

»SYMPATICKÝ 39 ROČNÝ BEZ ZÁVÄZKOV SI HĽADÁ V LEKÁRNI PRACUJÚCU ŽENU PRIATELKU BEZ ZÁVÄZKOV KTORÁ VIE PRIJAŤ DAŤ LÁSKU INTELIGENCIA VYHOVUJE 0917067654

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 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 inzercii neverejňujeme. 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 „BB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamiobtom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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 neobstarlivosť, 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. Neprečeňte 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.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto beasernchen pixabay

ZASKLENIE TERÁS A BALKÓNŮV

rámový a bezrámový systém



NOVINKA
VONKAJŠIE ŽALÚZIE
NA OKNÁ

- balkóny • terasy
- pergoly • prestrešenia
- zimné záhrady

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
B. Bystrica, Bernolákova 2 (Pod Novamedom)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 30 rokov od firmy MOLNÁR“
0903 405 588
0905 983 602

NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA
0905 555 863
www.super-pozicka.eu

SŤAHOVANIE
profí
SUVKA
B. Bystrica
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ
OVOCNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTŮV
KOSENIE ZÁHRAD
0902 796 885

ARBORISTIKA
certifikovaná starostlivosť o vaše stromy
■ Ošetrovanie stromov
■ Výsadba a výrub stromov
■ Istenie korún stromov
■ Záhradnícke práce
■ Orežovanie živých plotov
stromy AZ
STAROSTLIVOSŤ O STROMY
0917 884 717 info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?
• Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájomom
• 16 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
• Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
• Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby
volajte 0903 419 623

BUKOVÉ brikety
čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby
AKCIA
ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm
výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%
nizka popolnatosť, nedehtujú pre všetky typy pecí, sporákov a krbov
BUKOVÉ UKLADANÉ DREVO
AKCIA: 170€/1,8M
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
0948 012 507 • www.profikominy.sk

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA 35 € s DPH
s revíziou správu
FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov
0914 276 111 - 0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

EURO-MONT
BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET
Odborne a kvalitne!
Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
Bezpečná technológia
Predaj a montáž drevených parkiet
Oprava a výmena poškodených parkiet
Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 15,99€/m²
0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

KÚZLO VIANOČ ZAČÍNA V OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK S

OBI

**Aplikácia heyOBI rozdáva
darčeky práve teraz**

L: 175 - 200 cm

26,99 ks

bez heyOBI 29,99 ks

OBI č. 1002658

M: 150 - 175 cm

21,59 ks

bez heyOBI 23,99 ks

OBI č. 1002641

S: 100 - 150 cm

16,9 ks

bez heyOBI 17,99 ks

OBI č. 1002633

**10 %
ZĽAVA
NA VIANOČNÝ
STROMČEK**

**10 %
ZĽAVA
NA NÁKUP
V JANUÁRI**

APLIKÁCIA NA STIAHNU Tie TU



ZĽAVOVÝ KÓD

STROMCEK10



Zľava 10 % platí len na nákup s heyOBI a to na jeden rezaný vianočný stromček v predajniach OBI v SR od 20. 11. do 23. 12. 2025. Po zakúpení rezaného vianočného stromčeka získajú používatelia heyOBI aj 10 % zľavu na nákup realizovaný v období od 02. 01. 2026 do 31. 01. 2026. Viac informácií o oboch akciách nájdete na <https://www.ob.sk/promo/obi-vianoce>



 **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

Tradičné vianočné pečenie

Upečte si vianočnú štólu a štedrák

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

VIANOČNÁ ŠTÓLA

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, hrst 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 preniesieme 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 pomúčenej doske do tvaru obdĺžnika a jeho dlhšiu stranu preložíme (prehne) asi do dvoch tretín na cesto a hranou ruky vytvoríme preliačinu. Takto pripravenú štólu 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 štólu potrieme 50g rozpustného masla a obalíme v práškovom cukre. Rozpustené maslo a práškový cukor na povrchu vytvoria škrupinu - ochrannú vrstvu, vďaka ktorej štóla dlhšie vydrží.

ŠTEDRÁK

Suroviny:

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

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 preosiadu múku, kvások, rozpustené a schladené maslo, zvyšné vlažné mlieko, žĺtky, 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 žĺtkom a koláč pečieme v rúre vyhriatej na 170 stupňov 50 až 60 minút.

» 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

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 častokrát 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, jablčko, 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

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 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, pokrúrajú 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 smo-

Vianočný zemiakový šalát

Suroviny: 1 kg zemiakov (varný typ A), 3 vajcia, 1 cibuľa, 4 mrkvy, sterilizovaný hrášok (konzerva), 6 sterilizovaných uhoriek, 1 majonéza 225g, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Zemiaky umyjeme a varíme v šupke asi 20 minút, podľa veľkosti. Kontrolujeme vidličkou, aby sa nerozvarili. Necháme mierne vychladnúť a ešte vlažné olúpeme. Vajička uvaríme natvrdo a po vychladnutí ošúpeme. Mrkvu očistíme, nakrájame na menšie kocky a uvaríme v osolenej vode do mäkka. Cibuľu nakrájame nadrobno. Hrášok scedíme, nálev nebudeme potrebovať. Do veľkej misky dáme vychladnuté zemiaky, vajička a uhorky, všetko nakrájané na kocky. Pridáme mrkvu, cibuľu a hrášok. Osolíme, okoreníme a opatrne premiešame. Na záver zľahka vmiešame majonézu.

Náš tip:

Ak chcete šalát odľahčiť, môžete



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

majonézu nahradiť kvalitným bielym jogurtom.

Vianočný šalát bez majonézy

Suroviny: 1 kg zemiakov, 2 cibule, 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 gulôčky nového korenia. Varíme na miernom ohni asi 10 minút, kým sa zálievka nezredukuje asi na polovicu objemu.

- Na záver zo zálievky vyberieme bokový 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 vajčičkách, 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 roztlacným cesnakom. Na panvici zohrejeme olej a kapra z oboch strán opražíme. Podlejeme vodou a podusíme. Štavu necháme vyvariť a kapra ešte opečieme. Pred podávaním ho pokvapkáme citrónovou šťavou.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto EvaMichalkova pixabay

Ekológovia našli spôsob záchrany 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

Oplatí sa!

**Inzercia v 39 regionálnych tituloch,
ktoré sú týždenne vydávané v náklade
1.550.000 kusov na lukratívnej**

ZADNEJ STRANE v každom okrese!

0905 915 034 / benova@regionpress.sk

**SBS
LAMA SK**

**prijme bezpečnostného
pracovníka na obchodné
prevádzky v**

Banskej Bystrici

**1 100 € / brutto
POS nutný! Nástup ihneď.**

0948 491 167

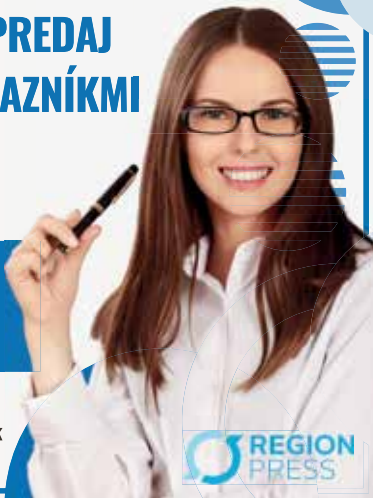
39-0003

Hľadáme šikovného
kolegu/kolegynku do tímu

**ŠPECIALISTA PRE PREDAJ
A KONTAKT SO ZÁKAZNÍKMI
pre Bystricko**

Mzdové podmienky (brutto):
1 000 - 1 200 EUR/mesiac
+ odmeny za výsledky

Svoju žiadosť spolu so životopisom pošlite
na e-mailovú adresu: job@regionpress.sk



REGION
PRESS

Vianočný
zázrak

2025

Splňte vianočné pranie
osamelým seniorom
z domovov dôchodcov.

Zoznam želaní nájdete na:
www.vianocnyzazrak.sk

Mediálny partner REGIONPRESS



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. číse:**

+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 915 034**

77-008

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**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 výťahu 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

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Big bean

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	40 €	20 €	9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

JURA E8
Malý automatický kávovar

10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

FIorenzato F64
Mlynček

10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA

ECO Energy info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk **DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

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

4790€ *platí pre verziu 10kw

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 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