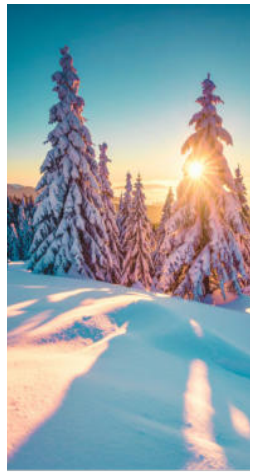


ŽILINSKO BYTČIANSKÓ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností



PRENÁJOM KONTAJNEROV
Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad

3 m³ 10 m³ 12 m³

AUTODOPRAVA ☎ 0903 431 746
PREPRAVA ŽELEZNEHO ŠROTU ZDARMA
www.kontajneryzilina.sk

ELEKTROSLUŽBA
oprava
elektromotorov,
elektrospotrebičov
a iné elektrozariadenia

☎ 0907 88 68 43

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom
VYKUPUJEME STARÉ KÁBLE

Med' 6,90 až 7,80 EUR/kg
Železo 0,12 až 0,18 EUR/kg
Mosadz 4,10 až 4,50 EUR/kg

info: www.zbernezilina.sk, 0902 916 093
OTVÁRACIE HODINY: po – pia 8.00-16.00, so 8.00-12.00

OTVORENÉ až do 16.00 hod.

ŠTAHOVANIE

0911 319 509
0918 799 309

SVD

www.stahovanievasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

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

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ
- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211

POTREBUJETE REKLAMU DO NOVÍN ŽILINSKO-BYTČIANSKO, ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV NA SLOVENSKU?

REGIONPRESS

✉ zilinsko@regionpress.sk

Podlahy Parkety Žilina

Pokládka, renovácia a brúsenie parkiet, montáž dreva, vinylu, kompozitu a laminátu

Brúsenie bez prachu s odsávaním, ekologické laky Pallmann, precízne spracovanie.

Nivelačné stierky aj spevnenie starých podláh.

Kvalitná práca, osobný prístup, dlhoročné skúsenosti

☎ 0904 230 716 ✉ podlahyparketyzilina@gmail.com
www.podlahyparketyzilina.sk

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince

☎ 0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

PALIVOVÉ DREVO

ZIMNÁ AKCIA

POLIENKA TVRDÉ DREVO SYPANÉ

25 cm	61,- €
30 cm	58,- €
33 cm	55,- €
40 cm	50,- €
50 cm	45,- €

+ balík podpaľovacích triesok zdarma

0917 249 284
aktuálny cenník: www.pilavelkerovne.sk
doprava: 0,90 €/km

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na koľaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

☎ 0908 591 216 ☎ 0905 742 808

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ

- NEREZOVÝCH VLOŽIEK 0,6 - 0,8 - 1mm
- 3-VRSTVOVÝCH KOMÍNOV - ANTIKOR, POZINK, HLINÍK
- MUROVANÝCH KOMÍNOV S NEREZOVOU VLOŽKOU

www.tridek.sk tridek.kominy@gmail.com
OBHLIADKY: 0910 938 961 VÝROBA: 0911 938 960

ŽALÚZIE

- ISO design retiazka (celotieň) cena: 11 €/m²
- ISOLINE retiazka (jednotl. nosník) cena: 13,50 €/m² ceny vrátane montáže
- ROLETKY: - DEŇ a NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
- VERTIKÁL. ŽALÚZIE
- SIETKY pevné, navijacie - okenné - dverové

OPRAVY ŽALÚZIÍ
0903 525 784
vlado.michal72@gmail.com

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA, METROVICA DĹŽKA 3,4,5 m

Mäkké od 42 €
Tvrdé od 55 €

0903 106 921 Predaj aj s dopravou, prevádzka Bytča

VIANOČNÁ SÚŤAŽ ŽILINSKO BYTČIANSKÓ

so Žilinskom - Bytčianskom

Nepremeškajte a zapojte sa!
Ako na to?
Všetko nájdete na 9. strane novín.

HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY 120 000 000 €

EURO JACKPOT

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

TIPOS Váše výhry, naša radosť



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.



CENOVÝ HIT

0.69

Kapor pitvaný
cena za 100 g

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kosti

-45 %

3.49

6.35



Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

-28 % 7.49
5.39

s Lidl Plus

-33 %

4.99

LIDL Plus

7.49



Maslo
200 g
(100 g = 0,50)

2 + 1 ZADARMO LIDL Plus

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 najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 25. 11. 2025.

Masterpro Teplovzdušná fritéza kus

UŠETRITE*
-40 %

29.99

*v porovnaní s cenou 49,99 platnou 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.

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

*porovnané podľa stránky heureka.sk, dňa 26. 11. 2025 medzi fritézami



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 15. 12. do 24. 12. 2025 alebo do vypredania 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.

RAJ SNOV
BY HILDING ANDERS

Predajňa - RAJ SNOV M.R.Štefánika 203 01001 Žilina

PREDAJŇA:

- Matracov
- Postelí
- Spánkových doplnkov

KVALITNÉ MATRACE už od 95 €

+421 904 477 403 www.rajsnov.sk

KAČKO TAXI

Platba kartou **0911 100 100**

5,7,9 miestne TAXI

Vypratávanie domov, bytov, pivnic, povalí, búracie práce a likvidácia azbestu

0948 107 877

SŤAHOVANIE

prof. **SUVKA**

Žilina

Dispečing SK - 0950 333 222 www.stahovanie-profi.sk

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY OCEĽOVÉ DYMOVODY FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominsro@kominsro.sk kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

www.ubytovanieBA.sk

+421 915 717 358 Bratislava

BRIKETY DREVENÉ

od **250 €/paleta**

RUF /HRANATÉ/ NESTRO /VALCOVÉ/

0915 782 120

Ponúkam na predaj **domáce**

VEĽMI CHUTNÉ ZEMIAKY

vypestované na Považí - v Predmieri

Možnosť dovozu po dohode alebo priamo u pestovateľa.

Rôzne odrody

Kontakt: 0911 649 479

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

Ponúkam kvalitné v okrese Žilina a Bytča **stavebné a rekonštrukčné práce:**

- obklady, dlažby
- omietky, sadrokartón
- maľovanie, stierky
- zatepľovanie domov
- stavby na kľúč
- bytové jadro

Stavebné práce 0910 293 453

Spôľahlivá práca, rozumné ceny
Možnosť obhliadky a cenovej ponuky zdarma

Akcia platí pri registrácii do vernostného programu do 19.12. Všetky informácie v predajniach.

EKO-PROFIL
OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

FAREBNÉ OKNÁ V CENE BIELYCH

ŽILINA: Kamenná 4, areál KINEKUS, 0948 365 005, za1@ekoprofil.sk

www.ekoprofil.sk

Konečne ambulancia na ktorú ste čakali

- ♥ Skúsení praktickí lekári pre dospelých
- ♥ Ordinujeme 12 hodín denne 8.00 - 20.00 hod
- ♥ Objednávanie na presný čas zadarmo
- ♥ Vyšetrenia hrazené zo zdravotného poistenia

Žilina, Vlčince, Poštová 1, tel: 041/ 516 65 10
www.praktickaambulancia.sk

Prijímame nových pacientov

Praktická Ambulancia
VAŠ VŠEOBECNÝ PRAKTICKÝ LEKÁR

Bezplatný týždenník

ŽILINSKO
BYTČIANSKO

EV 6214/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Barbora Gajdošová 0915 780 151www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (50780 domácností)

pámy týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubnie, Zastranie, Závodie, Žilina, Bitarová, Dolný Hričov, Horný Hričov, Kottrčina Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hliník nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné

nepámy týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojšová Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Bitarová, Kameniná Porúba, Konská, Kottrčina Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojš, Nezbudská Lúčka, Ovcársko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poluvsie, Rajecké Teplice, Rosina, Strážny, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOULČIANSKO-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-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽILINSKO-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	

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

»KUPIM MOTORKU ZNACKY
ROMET STAREHO PIONIERA
BABETU SIMSONA AJ POKA-
ZENE DLHO ODTAVENE 0915
215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré hodinky, ob-
razy, bankovky a strieborne
mince. 0905767777.»Daruje niekto znamky
zacinajucemu zberateľovi?
0948628428

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

O RÔZNE

Chcete si
podať riadkový
inzerát?Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) ZA
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP ZA 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vychúťuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahraďte písmena „ZA“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)HĽADÁME šikovných
pracovníkov do Mobisu
na pozíciu **BALIČ**
automobilových komponentovMzda na živnosť: 8 €/hodina + bonus
Mzda na TPP: od 816 € + bonus + stravný lístok
Možnosť brigády - 5,00 € netto/hodina
0918 242 686 www.mkenterprise.skPRIJMEME
PRACOVNÍČKUNA ČISTIACE A UPRAŤOVACIE PRÁCE
Na TPP, na výkon dennej služby do obchodného
centra v Žiline, zástup počas dlhodobej PN,
dlhý/krátky týždeň - na 12 hod. zmeny.Mzda: 5,00 €/hod. (brutto) + víkendové
príplatky a finančný príspevok na stravu

Blížšie info: 0905 204 906, 0905 625 625

PRIJMEME
PRACOVNÍČKUNA ČISTIACE A UPRAŤOVACIE PRÁCE
do obchodného centra v Žiline, na rannú
smenu (4 dni sa pracuje a 2 dni sú voľno),
na 8 hod., na TPP, fin. príspevok na stravu,
pravidel. výkonnosťná odmena 100 €/mes.

Mzda: 4,85 €/hod. (brutto) + príplatky 50,NE

Blížšie info: 0905 625 625

PRIJMEME
brigádnikovna čistiace a upratovacie práce
(aj popri zamestnaní, denné/nočné práce)
do obchodného centra v Žiline,
na 8 hod., PO-PI.

Mzda: 7,40 EUR/hod. (brutto) s nočným príplatkom

Blížšie info: 0905 625 625

DOVOZ NA ADRESU

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

PALIVOVÉ
DREVO
UKLADANÉmäkká metrovica - 43 €/prn
štiepané mäkké - 55 €/prntvrdá metrovica - 57 €/prn
štiepané tvrdé - 73 €/prn

4-5 m dĺžky zľava 5€ = 1 MPR

DOVOZ ZABEZPEČÍME
0911 090 185
0905 193 790BEZPEČNOSTNÉ
DVEREUŽ OD
409€
+montážDO BYTOV
vchodove-dvere.sk

☎ 0917 678 746

12. decembra 1941

Slovenská republika vyhlásila vojnu Spojenému kráľovstvu a Spojeným štátom

Výročia a udalosti

ŽP EKO DELET

PREDVIANOČNÝ
**VÝKUP
ŠROTU**

ŽILINA
0903 553 558

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 STIAHNUTIE 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.obisk/promo/obi-vianoce>



 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

02-0001

**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. Pri našame 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 kryštalový 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, kryštalového cukru, soli, pomarančovej a citrónovej kôry a pripraveného kvásu 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

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 (prehneme) 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 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, 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 žltkom 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

Elektronický účet poistenca Sociálna poisťovňa spúšťa mobilnú aplikáciu

Sociálna poisťovňa spúšťa novú mobilnú aplikáciu, ktorá rozširuje spôsoby, akými klienti prístupujú 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 poisťné, 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 PRIBLÍŽILA 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 poisťného.** Už žiadne osobné návštevy pobočiek.

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

• **Informácie o dôchodku:** Vďaka funkcii Príprava na dôchodok poistenec 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 práceneschopnosť, dôchodok, či dávka v nezamestnanosti).

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

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



Ilustračné foto.

zdroj foto JESHOOITS-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

ŽILINSKO
BYTČIANSKO

REGION
PRESS

SÚŤAŽ
ČAJOVÉ VÝROBKY

POŠLITE sms s textom **CAJ** a **Vaše MENO** na číslo: **0915 780 751**

Nová **predajňa čajov** s názvom **Bylinka v Bytči** ponúka do súťaže darčekový balík čajov. Predajňa sa nachádza oproti policajnej stanici v Bytči. **Kontakt: 0944 995 438**

Losovanie sa uskutoční **16. decembra**

ŽILINSKO
BYTČIANSKO

REGION
PRESS

VČELÁRIUM

SÚŤAŽ

Tento týždeň súťaďte s nami o darčekový balíček

MEDOVÉ VÝROBKY

POŠLITE sms s textom **MED** a **Vaše MENO** na číslo: **0915 780 751**

Darčeky do súťaže **venuje firma Včelárrium**, ktorá sa špecializuje na predaj všetkého, čo súvisí so včelami a včelárstvom.

V ponuke má všetko od kvalitných úľov, rámkov, krmív a ochranného oblečenia až po prírodné produkty, ako med, propolis či včelí vosk. **Nakupujte online na www.vcelarium.sk**

Losovanie sa uskutoční **16. decembra**

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 cibuľa, 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 pokrájané 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, pokrájajú 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 smotanu, ocot podľa chuti (nemusi byť), chlieb

tanu, ocot podľa chuti (nemusi 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 nahradíť 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 gulôčky 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 pokrájanú cibuľu a spolu povaríme ešte asi 1 minútu.

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

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. Vajčička 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, vajčička 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

Tradičný vianočný vyprážaný 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 strúhance. 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 roztláčeným cesnakom. Na panvici zohrejeme olej a kapra z oboch strán opražíme. Podlejte vodou a podusíme. Šťavu necháme vyvariť a kapra ešte opečieme. Pred podávaním ho pokvapkáme citrónovou šťavou.

» *ren*



Ilustračné foto.

zdroj foto EvaMichalkova pixabay

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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



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

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

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

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



Objednávajte teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345



Prevenia rakoviny prostaty je dôležitá

www.cujte.sk



11. decembra 1967 Výročia a udalosti
predstavenie nadzvukového dopravného lietadla **Concorde v Toulouse**

14. decembra 1503 Výročia a udalosti
narodil sa **Nostradamus**, francúzsky astrolog († 1566)

15. decembra 1890 Výročia a udalosti
zomrel **Sediaci býk**, náčelník indiánskeho kmeňa Siouxov (* 1831)

17. decembra 1903 Výročia a udalosti
prvý riadený motorový let lietadla bratov Wrightovcov

SME TU S VAMI
ONLINE



S		7	9		1	8			
	2	5				6			
U	8		4	2					
D	7		1	8	6				
		9				5	2		
O	4						9		
K			6			2		5	
U	5	4	2						
					4				8

S		2			5				3	7
	9					6				
U				8				6	5	
D		2							8	3
		1	5				2			
O	8					1		6		
K		7								5
U										
					6	8		7		

S			4	7				9		
						9		3		
U		6				1		5	7	
D	2	5	6							3
							6			
O	1			4	3					
K			5		1				9	
U					6					
	3	1							7	2

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 ŤZP 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 kampaňami 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
- Úbytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU



**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA

ECOEnergy info@ecoenergy.sk
energetické poradenstvo www.ecoenergy.sk

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

 Spolufinancované
Európskou úniou

 Zelená domácnostiam
Podpora využívania
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

4790€*



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE
- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdrazieme
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

- 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