

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 170 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Čalúnnictvo 0908 728 132

www.facebook.com/calunnictvonitra/

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

PREDAJ
JATOČNÝCH
OŠÍPANÝCH NA DOCHOV
ODSTAVČIAT
BRAVČOVÝCH POLOVČIEK
AJ NA OBEČNÚ ZABĽAČKU
0908 885 892

ŠTAHOVANIE
SUVKA
Nitra
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

ONLINE
s REGIONPRESS-om
www.regionpress.sk

SLOVAKIA REALITY

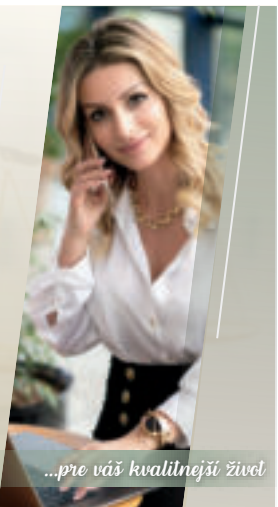
Potrebujete predáť
nehnuteľnosť,
alebo sa len zdarma poradiť?

Som tu pre Vás!

Magdaléna Abrhanová

0915 771 120

www.slovakiareality.sk



...pre váš kvalitnejší život

AUTOMATICKÉ PRAČKY - UMÝVAČKY RIADU
PREDAJ A SERVIS



DOVOZ - MONTÁŽ VÝROBKU
Pintér 0905 625 641, 037/656 50 60

Vykonávame
STAVEBNÉ PRÁCE

www.purdom.sk
• murárske • stierky
• zatepľovanie • nátery fasád
• bytové jadrá • maľovky
• výstavba rodinných domov

AKCIA BYTOVÉ JADRÁ
od 1500 €
0903 060 490

DOBŘÉ JABLKÁ

JABLKÁ
OD SLOVENSKÝCH
PESTOVATEĽOV

Otváracie hodiny:
P: Zatvorené
Ut-Pia: 9.00-17.00
So: 9.00-12.00

Koniarovce 215
pri železničnej stanici



0915 797 098

DOKTOR DVERE

✓ Zabuchnuté dvere
✓ Zalomený alebo stratený kľúč

SERVIS DVERÍ A OKIEN
PRIAMO U VÁS DOMA

+421 940 920 100
NON STOP 24/7

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 hradené zo zdravotného poistenia

Nitra, ORBIS, Štefánikova 46, tel 037/656 34 15
www.praktickaambulancia.sk

Vítame nových pacientov!



Praktická Ambulancia
VÁS VŠEDNEČNÝ PRAKTICKÝ LEKÁR

HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

EURO JACKPOT

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník

NITRIANSKO

EV 6202/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Coborihó 9,
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

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

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



DISTRIBÚCIA (54.170 domácností)

páry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Bádige, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Četadice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golanovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenc, Ješovce, Kolíňany, Lukáčovce, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Cetín, Veľký Lapáš, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie

nepáry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Babinčol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golanovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenc, Klasov, Kolíňany, Malý Cetín, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapáš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Zálužie

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-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	LUČEŇECKO-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	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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	POPRADSKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Pozor na požiare adventných vencov

Čas blížiacich sa Vianoc nám pripomínajú i horiace plamienky adventných sviec. „Adventný veniec nie je len dekoratívny 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 nebdanlivosť, 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. Nepreceňujte 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 beasterchen pixabay

Vianočný zázrak 2025

Splňte vianočné pranie osamelým seniorom z domovov dôchodcov.

Zoznam želaní nájdete na: www.vianocnyzazrak.sk

Mediálny partner **REGIONPRESS**

PRENÁJOM KÁVOVAROV

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

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.

SUCHÉ DREVO BEZ ROBOTY!

0901 708 171

doveziem.to

15,90 €
vrece

Stahovanie BLESK

0903 432 588

Stahovanie a preprava tovaru! Aj zahraničie

www.stahovanieblesk.sk

Vypratávanie domov, bytov, pivníc, povolí, búracie práce a likvidácia azbestu

0948 107 877

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

PREDAJŇA POLOVNÍCKYCH POTRIEB

POLOVNÍCKE ZBRANE TLMIČE OPTIKA

NOVOZÁMOCKÁ 120 AREÁL PGT NITRA - KRŠKANY

0908 707 007 0905 533 726

WWW.POLOVACKY.COM

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Odvoz auta zadarmo

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

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

0915 261 120

KAMENÁRSTVO MIM, s.r.o.

Veľké Zálužie, bratia Bírovci

0907 503 181, 0903 255 547

www.kamenarstvo-mm.sk

ORIGINÁLNE RIEŠENIA ZA ROZUMNÉ CENY

AKCIA na objednávky

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

EASYHOME.SK

- PVC FOLIA FATRAFOL, SIKA, BAUDER
- ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH
- REKONŠTRUKCIE PLOCHÝCH STRIECH



www.easyhome.sk

☎ 0907 500 566

Obhliadka
a cenová ponuka
ZADARMO

Správny krok pre vašu reklamu

GOOGLE ADS KAMPANE
TVORBA WEBSTRÁNKY
OPTIMALIZÁCIA WEBSTRÁNKY
REMARKETING, RETARGETING
BANNEROVÉ KAMPANE
SOCIAL MEDIA MARKETING
SEO



☎ 0910 851 307
www.regionpress.sk
✉ baumajsterova@regionpress.sk

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukne, zásterky, šatky a mince

☎ 0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

DOVOZ NA ADRESU

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

Zateká Vám strecha?

Spol'ahňte 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 novej ponuky **zadarmo**

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

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opílovanie a vypílovanie stromov
 - práce horolezeckou technikou - výškové práce
 - práce vysokozdvížnými plošinami
 - spílovanie rizikových stromov
 - kosenie záhrad
 - mulčovanie a štiepkovanie
 - frézovanie príov
- Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

☎ 0905 244 214
www.popilto.sk

PÍLENIE RIZIKOVÝCH STROMOV

Kosenie záhrad a pozemkov
Strihanie a úprava živých plotov

☎ 0902 593 835



ENVI-GEOS Nitra

Komplexné nakladanie s odpadmi
so sídlom v Lužiankach

Prijme do pracovného pomeru Údržbára automobilovej techniky (automechanika)

Pracuje sa na jednu zmenu.

Vašou úlohou budú:

- Bežná a preventívna údržba a opravy automobilovej techniky
- Práca v pneusevise, diagnostika porúch a ich odstránenie

Ponúkame:

- mzdu 1500 EUR* v hrubom + stravné v hodnote 7€/deň
- školenia

Požadujeme: vodičské oprávnenie sk. B, prax na podobnej pozícii, manuálnu zručnosť

V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0904 852 251 alebo mailom: kolevova@envigeos.sk

*mzda pozostáva zo základnej mzdy a pohyblivej zložky mzdy

Agroservice

Hľadáme vodičov MKD

Nadštandardné ohodnotenie,
Týždňové turnusy, víkendy doma, relácie D, NL, B.

☎ 0903 224 905 • ☎ 0903 219 973

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku - NITRA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
☎ 0902 582 140

SERVIS A OPRAVA OKIEN A DVERÍ

☎ 0908 029 285

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA s revíznou správou

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

☎ 0914 276 111 - ☎ 0915 483 234

kominarstvo-mitasi@centrum.sk

3-SKLO ZA CENU DVOJSKLA

Platí na okná v laminácii alebo s hliníkovým klipom.
Akcia platí do 19.12.2025

o k n á a d v e r e

Slovaktual

NITRA • ☎ 0911 311 220

Párovská 14

nitra@slovaktual.eu

TOPOĽČANY • ☎ 0911 311 220

Československej armády 32

topolcany2@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk/akcia



PREDAJ ŽIVÝCH RÝB

Čerstvá rybička z nášho rybníčka.

- ✓ Zdravé a chutné ryby
- ✓ Ryby vám očistíme na počkanie



100 %
čerstvosť
z lokálneho
chovu

NITRA Štefánikova 50
Mestská tržnica

Po-Pi: 7.00 - 17.00 hod
So-Ne: 7.00 - 13.00 hod

☎ 0915 889 987

Cenník

Kapor	6,90 €/kg	Jeseter	15 €/kg
Amur	6,90 €/kg	Štuka	14 €/kg
Pstruh	8,90 €/kg	Zubáč	23 €/kg
Uhor	20 €/kg	Sumec	14 €/kg

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-nášame 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, 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 kvásu 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 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 vytvorí škrapinu - 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 žltky, 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 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



KAMENÁRSTVO



**Najväčšia predajňa (700 m²)
vystavených pomníkov v regióne.**

Jelšovce

Jelšovce 421 (pri pošte)

Po - Pia: 8:00 - 16:00

0903 747 666



Slovenský výrobca pomníkov
za dostupné ceny, s tradíciou od 1991

www.zulovepomniky.sk

**CELOROČNÁ
ZĽAVA až do 40%**

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



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.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

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

SLEDUJTE NÁS AJ NA FACEBOOKU

NITRIANSKO



Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» ZA UCELOM ROZSIRENIAM ZBIERKY KUPIM STARY PIONIER JAWA 05 JAWA 20 JAWA 21 MUSTANG BABETU SIMSON AJ POKAZENE DLHO ODSTAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL 0915 215 406

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim staré hodinky, obrázky, bankovky a strieborne mince. 0905767777.
» KUPIM OBRAZY A RAMY 0902708047

9 ZOZNÁMENIE

» Som vdovec a hľadám si priateľku do 64 rokov. 0910138100
» MAM 59 HLADAM PRIATELKA NA ZOZNAMENIE 0940642703
» 48r. Hlada Kamaratku aj Moletku aj starsiu na veku nezalezi 0918 104 340
» 61r.hľada priateľku 0917049831

Chcete si podať riadkovú inzerciu?

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

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

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text 51 až 100 znakov 2 €
• Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, 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 „NR“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

ŽP EKO DELET
PREDVIANOČNÝ
VÝKUP ŠROTU

KOMJATICE
0911 711 887

NITRA
0911 711 036

VRÁBLE
0911 611 924

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

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 klobásky, 1 cibuľa, 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 (nemusi byť), chlieb

Postup:

Sušené huby namočíme približne na hodinu do horúcej vody tak, aby boli zaliaté. 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 klobásky a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásky. 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 smo-

Postup:

Zemiaky umyjeme a varíme v šupke asi 20 minút, podľa veľkosti. Kontrolujeme vidličkou, aby sa nerozvarili. Necháme mierne vychladnúť a ešte vlašné 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 cibuľe, 3 dcl vlašnej 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 vlašné 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 pokrúpanú cibuľu a spolu povaríme ešte asi 1 minútu.

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

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

» [ren](#)



Ilustračné foto.

zdroj foto EvaMichalkova pixabay

NEINVAZÍVNA METÓDA ČISTENIA CIEV ZBAVUJE SENIOROV PRUDKÝCH VÝKYVOV KRVNÉHO TLAKU A ATEROSKLERÓZY!

Renomovaný nemecký kardiológ odhalil jednoduchý spôsob, ako odblokovať zúžené tepny.



„Som absolútne presvedčený, že každý si môže doma vyčistiť cievy a dožiť sa 100 rokov!“

Profesor Ralf Fitz je nemecký špecialista, známy svojimi nechirurgickými metódami boja proti ateroskleróze. Medzi pacientov profesora patria známi politici, herci a športovci.

Reportér: Pán profesor, prečo naše zdravie tak veľmi závisí od ciev?

PROFESOR FITZ: Najčastejšou príčinou smrti vo svete je **CHOROBA SRDCA A CIEV**. Hlavnou príčinou ich vzhľadu s vekom je **CHOLESTEROL**. Ukazuje sa, že cholesterol je najnebezpečnejšou látkou na našej planéte. Zabíja viac ľudí ako alkohol, nikotín a drogy dohromady! Keby sa cholesterol nehromadil v cievach, ľudia by sa pokojne mohli dožiť 120 rokov!

Tvrdíte, že čistenie ciev od nánosov cholesterolu môže seniorom predĺžiť život a stabilizovať krvný tlak?

Viem to! V súčasnosti v ambulancii odporúčame očistu ciev všetkým ľuďom nad 50 rokov (niekedy aj nad 40). U 9 z 10 ľudí sa krvný tlak normalizuje ihneď po vyčistení ciev!

Tak prečo o tom vie tak málo ľudí?

Žiaľ, tento jednoduchý spôsob normalizácie krvného tlaku tají chamtiví súkromní lekári a farmaceutické firmy. Je pre nich výhodné, ak sa človek lieči čo najdlhšie. Čistenie tepien od smrteľných usadenín je pritom jednoduché, lacné a veľmi rýchlo prináša citeľné zlepšenie vášho zdravia a pohody.

Zrejme ste zachránili život Anety, profesorky biológie na Berlínskej univerzite?

Skôr by som povedal, že sa zachránila, lebo sa rozhodla prečistiť si cievy. Po mesiaci táto žena napísala list našej klinike.



Aneta Hilker (75 rokov),

profesorka biológie z Berlína, ktorá donedávna trpela hypertenziou a pokročilou aterosklerózou.

Keď vám moja dcéra zavolała, bola som prakticky v bezvedomí kvôli obrovskému tlaku, ktorý nedokázala znížiť ani lieky. Bola som v predinfarktovom stave. Potom moja dcéra zavolała na vašu kliniku. Začala som užívať prípravok, ktorý ste nám poslali. Už po jednom dni som sa cítila lepšie. Pred týždňom som absolvovala testy v nemocnici. Keď mi užasnutý lekár povedal, že som „na svoj vek príliš zdravá“, bola som nesmierne šťastná. Pred pár mesiacmi som bola jednou nohou v hrobe. Ďakujem veľmi pekne!

Podľa toho, čo vieme, kúpa vami odporúčaného prípravku na samočistenie ciev v lekární je na hranici nemožného.

Prípravok sa vyrába v malých, limitovaných sériách hlavne v Japonsku a na objednávku niekoľkých západných súkromných kliník, vrátane našej. Preto nie je dostupný v lekárnach. Našťastie, **TERAZ SI MÔŽE TENTO PRÍPRAVOK OBJEDNAŤ KAŽDÝ**. Stačí zavolať.

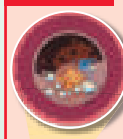
Neinvazívna metóda čistenia tepien pre dôchodcov a ľudí s hypertenziou

Najdôležitejšou zložkou prípravku sú takzvané **fytoaktívne molekuly**, ktoré sú schopné rozkladať nečistoty a usadeniny nahromadené v cievach.

Fytoaktívne molekuly objavili japonskí vedci. Japonci pred niekoľkými desaťročiami zistili, aké dôležité je čistiť cievy. V roku 1965 krajina spustila program „Spoločne pre dlhovekosť“, ktorého cieľom je vzdelávať ľudí o aktivitách, ktoré môžu predĺžiť dĺžku života. Čistenie ciev je tam napísané ako samostatný bod. Japonsko drží rekord v priemernej dĺžke života.

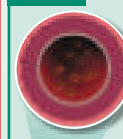
Tu je návod, ako receptúra na čistenie tepien s fytoaktívnymi molekulami ovplyvňuje vaše zdravie:

PRED KÚROU

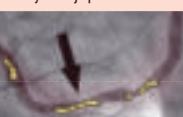
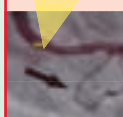


Fotografia vľavo ukazuje stenózu pravej koronárnej artérie u 66-ročného muža, diagnostikovaná invazívnou koronárnou angiografiou. Existuje významná proximálna stenóza spôsobená kalcifikovaným plakom, ktorý blokuje prietok krvi.

PO KÚRE



Na fotografii vpravo vidíme vyčistenú pravú koronárnu tepnu bez stôp kalcifikovaného aterosklerotického plátu u toho istého pacienta po 1 mesiaci kúry. Neexistujú žiadne smrteľné usadeniny cholesterolu. Krv voľne prúdi a oksylučuje všetky orgány.



ČISTÍ A REGENERUJE CIEVY

Po mesiaci kúry sú tepny vyčistené a elastické ako u ľudí vo veku 25-30 rokov. Krvný tlak sa normalizuje, skoky krvného tlaku ustupujú, pocit únavy a ospalosti mizne, rany a rezné rany sa hoja rýchlejšie.



REGENERUJE VNÚTORNÉ ORGÁNY A KLÝBY

Po štádiu čistenia ciev začína obnova vnútorných orgánov. Keď arteriálne blokády zmiznú, do orgánov a systémov sa dodáva čistá, oksylučovaná krv. V dôsledku toho sa zlepšuje ich fungovanie.



ROZPÚŠŤA PREBYTOČNÉ TUKOVÉ TKANIVO

Akonáhle sú vaše cievy vyčistené, vaša váha začne automaticky klesať. V priemere do 3 mesiacov po vyčistení tepien človek schudne 8-12 kg!



ZLEPŠUJE ZRAK

Prípravok podporuje obnovu mikrociev v očnom pozadí, čím sa zlepšuje a zostruje videnie.



OBNOVUJE POTENCIU U MUŽOV

Jedným z prekvapivých účinkov čistenia krvných ciev je, že muži už nemajú problém udržať erekciu.

A čo je najdôležitejšie, MÔŽETE SA DOŽIŤ DO 100 ROKOV – BEZ PREHLTANIA PRÁŠKOV.

VYUŽITE TÚTO PRÍLEŽITOSŤ SKÔR AKO KTOKOLIEK INÝ!

Prípravok s fytoaktívnymi časticami, ktorý vám prečistí žily a zbaví vás aterosklerózy za 1 mesiac, si môžete objednať na telefónnom čísle: **02/33 221 333**.

POZOR! Prípravok pošleme **ZDARMA!** ľuďom, ktorí to najviac potrebujú a zavolajte nám do 05.01.2026! Akcia platí pre prvých 100 osôb.

Všetko sa dozviete na telefónnom čísle:

02/33 221 333

(Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00; pravidelný miestny hovor).

Nákup je povolený LEN NA OSOBNÉ POUŽITIE.

Žiadame sprostredkovateľov, aby neodoberali produkt ľuďom, ktorí ho potrebujú! Zarábať peniaze na senioroch je neľudské a hanebné!

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONTY

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

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

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 ĽZP 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 hrazené

Kontaktujte nás

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

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
www.ecoenergy.sk

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo **Galmet Prima**

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

4790€



- neváhajte a zavolajte nám

- profesionálna montáž a servis

- vybavenie dotácie za Vás

- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

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

Galmet