

DUNAJSKOSTREDSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností

Nech vás sprevádza pevné zdravie, šťastie a láska

Blížia sa vianočné sviatky, ktoré sú hádam najočakávanejšími, najobľúbenejšími, najtrblietavejšími a najkrajšími sviatkami v roku. V detstve sme sa na ne tešili už niekoľko týždňov dopredu, nevedeli sme sa dočkať zdobenia vianočného stromčeka a chvíle, kedy sa pod ním objaví množstvo všakovakých darčiekov. No a v dospelosti ich už väčšina z nás miluje skôr pre vzácné a príjemné momenty strávené s našimi najbližšími.

Vianoce sú obdobím pokoja, rozjímania a pre mnohých z nás aj príležitosťou vystúpiť z kolotoča každodenných povinností, trochu spomaliť a zamyslieť sa nad tým, čo je skutočne dôležité. Dávajú nám priestor uvedomiť si, že veľa vecí vnímame ako samozrejmosť a častokrát sa zameriavame viac na to, čo nám chýba, ako na to, čo máme. A pritom je toho toľko, za čo môžeme byť vďační. Veď je to veľký dar, že môžeme ísť do práce a naše deti do školy, že máme partnerov, kolegov či priateľov, ktorí sú pri nás v lepších i horších dňoch, že sa môžeme venovať svojim blízkym, ale aj svojim záľubám, že môžeme žiť v mieri, že môžeme spoznávať svet okolo nás, a že sa máme kam vrátiť, že máme domov.

Možno práve počas Vianoc si mnohí akosi viac uvedomujeme, že je okolo nás

naozaj veľa ľudí, ktorým nebolo dopriate tak, ako nám. Otvorme im naše srdcia a obetujeme kúsok zo svojho voľného času pre zmysluplnú vec. Nájdime si priestor na pozornosť, spolupatričnosť či pomoc. Je predsa veľa spôsobov, ako vieme tým, ktorí to potrebujú, spríjemniť tento sviatočný čas a nie vždy to musí byť len o peniazoch. Niekedy stačí vypočutie a vlúdne slovo, ktoré dokáže povzbudiť, pohladiť, liečiť a spôsobiť radosť, inokedy možno milý úsmev, ktorý môže iným rozjasniť deň.

V tomto týždni vychádza posledné tohtoročné číslo nášho regionálneho týždenníka. Aj preto by som sa vám rada podakovala, milí naši čitatelia, za seba a všetkých kolegov za vašu priazeň.

Prajem vám za nás všetkých krásne, pokojné a ničím nerušené vianočné sviatky strávené v kruhu vašich najbližších, a tiež vám želim, aby ste do nového roka vykročili tou správnou nohou. Nech vás počas všetkých dní sprevádza pevné zdravie, šťastie a láska.

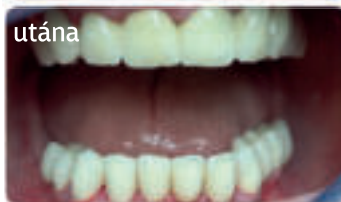


» Renáta Kopáčová, redaktorka



Teljeskörű fogászati szakrendelő
Dr. Deák Henrietta
Egyszerű, gyors, fájdalommentes

Ingyenes állapotfelmérés



Ha ön is hasonló esztétikai problémákkal küzd, forduljon hozzánk bizalommal!

„Semmi sem olyan hatalmas, mint a mosoly ereje!“

Cím: 9022 Győr, Bajcsy-Zsilinszky u. 52/A. 1.emelet/6.
(Árkádtól 5 perc sétára)

Tel. szám: +36-30/60-99-252

www.colordent.hu, info@colordent.hu

Príjemné prežitie Vianoc a úspešný vstup do Nového roka 2026 praje
Okoc STRECHY
0953 444 444

KURZ SBS V KOMARNE kurz začína 14.01.2026
Volajte: **0905 312 160**
Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz **ZADARMO!**

PŮŽIČKA NA ČOKOLVEK
vyhodnapozicka.com
0917 111 077

Agroservice
Hľadáme vodičov MKD
Nadštandardné ohodnotenie,
Týždňové turnusy, víkendy doma, relácie D, NL, B.
0903 224 905 • 0903 219 973

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

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

Darovať radosť je najväčšia výhra
TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

DUNAJSKOSTREDSKO

EV 6237/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
 903 01 SENEČ
 dunajskostredsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

Distribúcia:
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (34.320 domácností)

páry týždeň:

Šamorín, Dunajská Streda, Malé Blahovo, Čiližská Radvaň, Dolný Štál, Gabčíkovo, Jahodná, Malé Dvorníky, Ohrady, Okoč, Opatovský Sokolec, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakúň, Baka, Baloň, Dunajský Klátov, Jurová, Kostolné Kračany, Kráľovičove Kračany, Kúttniky, Lúča na Ostrove, Medvedov, Povoda, Topolníky, Trhová Hradská, Trstená na Ostrove

nepáry týždeň:

Báč, Blatná na Ostrove, Čenkovce, Holice, Horný Bar, Štvrtok na Ostrove, Trnávka, Veľká Paka, Zlaté Klasy, Malé Blahovo, Gabčíkovo, Horná Potôň, Kvetoslavov, Lehničky, Michal na Ostrove, Orechová Potôň, Rohovce, Šamorín, Veľké Blahovo, Veľký Meder, Vydrany, Dunajská Streda

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
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	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL	
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	ZIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-SK-SP	
CE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-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	

Nádej pre deti uprostred vojny

Deti na východe Ukrajiny prežívajú ďalšiu ťažkú zimu. Deň aj noc počúť explózie, mestá a dediny sa otriasajú pod ostreľovaním. Najhoršie je ticho, ktoré často predchádza výbuchu. „Najviac sa bojíme, keď je ticho,“ hovorí rímskokatolícky biskup Pavlo Hončaruk z Charkova.

Napriek tomu sa tu, medzi sirénami a náhlými výpadkami elektriny, deti pripravujú na Vianoce. Nečakajú ligoťavé darčeky ani najnovšie hračky. Prosia len o jediné: aby sa vojna konečne skončila.

Deti nesú bremeno, ktoré nepatrí ich veku. Niektoré stratili domov, iné jedného či oboch rodičov. Mnohým otcovia bojujú na fronte a mamy sa snažia udržať rodinu pokope. Školy sú zatvorené, vyučovanie prebieha online a priateľstvá prežívajú najmä cez obrazovku. Vojna sa stala ich každodennosťou, v ktorej sa nevinná detská radosť mieša so strachom.

A predsa aj tu vznikajú malé ostrovčeky nádeje. Tam, kde sa deti môžu zohriať, zahrať a na chvíľu zabudnúť. Vďaka podpore od nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi prichádzajú katechéti a kňazi za deťmi do pivníc či pastoračných centier. Je tam teplo a bezpečie, a to je pre deti vzácnejšie než darčeky.

Nádej neprichádza len v podobe tep-

la. Ukrajinská cirkev už dnes myslí na budúcnosť najmenších. Vie, že ak sa má krajina raz uzdraviť, najskôr sa musia zahojiť detské srdcia. Preto vznikol formálny program pre nových katechetov. Sú to bežní ľudia odhodlaní prinášať radosťnú zvesť všade, kde môžu. Pomáhať tam, kde je nedostatok kňazov a rehoľníkov. Študujú teológiu, ale aj to, ako stáť pri človeku v bolesti. Učia sa, ako niesť svetlo viery v náročných situáciách. Ako byť živým svedkom Božej lásky ku každému človeku. Ako deťom hovoriť o radosť z narodenia Božieho Syna.

Náklady na štúdium pokrývajú láska ľudia cez nadáciu ACN. Už za desať eur dostanú budúci katechéti študijné materiály na celý rok. Vďaka dobrým ľuďom sa aj uprostred vojny môže šíriť nádej z narodenia Vykupiteľa. A to nielen na Vianoce, ale po celý rok.

www.vianocenekoncia.sk



zdroj foto ACN

» ACN

čujte.sk

Nezabúdajme
 na liekovú bezpečnosť



www.cujte.sk

Hcete si
 podať riadkový
 inzerát?

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

Príklad:

RP DS 7 Predám hlboký
 modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou 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 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 neuvěřujeme. 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 „DS“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Palmer s.r.o. Stupava
 hľadá spoľahlivého
 a zodpovedného

VODIČA MKD
 na DAF XG / Volvo

- VP sk. C+E, KKV, TCHG karta, psychotesty, zdravotná prehliadka
- SK-CZ-HU-HR a Švédsko (pridelené vozidlo)
- turnus po-pia alebo podľa dohody
- vysoký základ (100 €/deň netto), výplata do 15. v mes., mýto na faktúru

0901 714 410

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

INZERCIA

0910 973 657

TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž na predaj
 nehnuteľného majetku:

dielňa s pozemkom parc. reg. „C“
 č. 3125/2 v k. ú. Dunajská Streda

Predloženie ponuky najneskôr do 30.01.2026



Blížšie informácie na elektronickej úradnej
 tabuli Úradu TTSK

033 5559 327, +421 903 979 589

majetok@trnava-vuc.sk

TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž na predaj
 nehnuteľného majetku:

pozemky a stavby DSS Veľký Meder
 v k. ú. Ižop

Predloženie ponuky najneskôr do 30.01.2026



Blížšie informácie na elektronickej úradnej
 tabuli Úradu TTSK

033 5559 327, +421 903 979 589

majetok@trnava-vuc.sk

TELERVIS

Gabčíkovo

Energeticky
úsporné kvalitné
spotrebiče s

5

- ročnou plnou
zárukou a dlhou
životnosťou

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

www.telervisgabcikovo.sk

Ďakujeme cteným zákazníkom a partnerom
za prejavení dôveru v roku 2025 a prajeme
príjemné prežitie Vianoc a úspešný nový rok 2026

tel.: **031/558 46 00**
Novomestská 1, Gabčíkovo

Rozvoz tovaru ZDARMA

Otváracia doba: pondelok – piatok: 9⁰⁰–18⁰⁰, sobota: 9⁰⁰–12⁰⁰



PRIDAJ SA K NÁM

v tvojom meste
či obci



www.posta.sk

 hutarova.ivana@slposta.sk

 chovanova.silvia@slposta.sk

 033/590 22 75

 033/590 22 22

Benefits



- ▶ 37,5 hod. týždenný pracovný čas
- ▶ príspevok na dopravu a ubytovanie
- ▶ príspevok pri dlhodobej PN
- ▶ príspevok na prvého dieťa
- ▶ letné tábory pre deti
- ▶ zľavy na produkty a služby
- ▶ MultiSport karta
- ▶ zázemie veľkej spoločnosti a ďalšie

Naše pozície:

- ▶ poštový doručovateľ
- ▶ priehradkový zamestnanec
- ▶ triedič zásielok
- ▶ zamestnanec poštovej prepravy
- ▶ poštový zamestnanec
- ▶ vodič nákladného automobilu (C, C+E)
- ▶ dispečer poštovej prepravy



Čo požadujeme:

- ▶ bezúhonnosť
- ▶ zdravotnú spôsobilosť
- ▶ minimálny vek 18 rokov
- ▶ adekvátne vzdelanie k pracovnej pozícii



Mzdové podmienky voľných pracovných pozícií získate prostredníctvom kontaktov na prvej strane alebo na kariera.posta.sk.



Vaše výhry, naša radosť



18+ HRAJ ZODPOVEDNE

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

Darovať radosť je najväčšia výhra



Druhá šanca na výhru

s **Adventným kalendárom a Vianočnou lotériou!**

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

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



TOP STAVEBNÁ TECHNIKA VÝHODNE V AKCII!

Na objednávky uzavreté do 15.1.2026 ZĽAVA do výšky 15%

BAGTECH

**PREDAJ
aj
PRENÁJOM**
✓ minibagrov
✓ nakladačov
✓ dumperov

**Bagre SDJK
za skvelé ceny!**

k dispozícii
aj možnosť dopravy



1,2 t
vrátane vákuovej príslavky
na sklené tabule

Kompletnú ponuku strojov nájdete na www.shop.bagtech.eu

☎ 0948 485 085 🌐 www.bagtech.eu

*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

VIANOCE V TEPLE A BEZPEČÍ.

HLAS pomáha

Vianoce sú chvíľou, keď sa rodiny stretnú pri jednom stole, keď domov naplní vôňa vianočných dobrôt a zhon každodenných dní sa na chvíľu zastaví. Je to čas, keď sa svet na okamih spomalí a dá nám priestor uvedomiť si, čo je v živote najvzácnejšie. Preto je našou snahou prispieť k tomu, aby boli tieto sviatky pre každú rodinu pokojné, prežité v teple domova a v bezpečí.

HLAS stojí pri ľuďoch na celom Slovensku. Pri rodinách, senioroch, pracujúcich aj mladých. A stojíme aj pri tých, ktorí nie sú obklopení rodinou, aby aj ich našiel pokoj a teplo vianočných dní. Stojíme pri všetkých, aby mohli prežiť sviatky v požehnannej atmosfére.

Aby domovy zostali plné svetla a pokoja

Vianoce sú krásne aj preto, že prinášajú pocit istoty. A tento pocit sa snažíme ľuďom dopriať počas celého roka. Kroky, ktoré sme urobili, majú jednoduchý cieľ - aby si rodiny mohli spoločné chvíle užívať bez zbytočných starostí.

Strana HLAS je stranou ľudí a regiónov. Pracujeme pre lepší život všetkých na celom Slovensku a naše výsledky to potvrdzujú.

Adresná energopomoc, ktorú sme zabezpečili, pomáha domácnostiam, aby teplo domova nebolo len symbolom, ale skutočnou istotou aj počas zimných dní.

Spravodlivé 13. dôchodky, ktoré sme presadili, sú vyjadrením úcty k rodičom a starým rodičom, ktorí celý život držali rodiny pokope. Aj vďaka nim si môžu seniori užiť sviatky s dôstojnosťou a radosťou.

Ochrana hraníc a spoľahlivé bezpečnostné opatrenia, ktoré sme zaviedli, sú garanciou, že Slovensko zostáva pokojnou a bezpečnou krajinou, kde sa rodiny môžu sústrediť na to najdôležitejšie - na seba navzájom.

Aj pri emisných povolenkách ETS2 stojíme pevne na strane ľudí - pracujeme na tom, aby nevstúpi-

li do platnosti a aby sa ich dôsledky nedotkli slovenských rodín cez zdraženie benzínu, nafty či kúrenia. Našou prioritou je garantovať ľuďom stabilné ceny aj v budúcnosti.

Politika zameraná na ľudí

Toto je politika, ktorú presadzujeme. Nie ideológia, nie prázdne gestá, ale konkrétne kroky, ktoré zlepšujú každodenný život ľudí. HLAS nevedie zbytočné kultúrne vojny a nevenuje sa hádkam. Prinášame riešenia, ktoré majú skutočný význam pre rodiny, seniorov, zamestnancov aj celé regióny. To je rozdiel, ktorý odlišuje HLAS od ostatných - politika zameraná na ľudí, istoty a praktickú pomoc.

Vianoce, ktoré spájajú

Vianoce sú sviatkami, ktoré nám pripomínajú hodnotu rodiny, pokoja a domova. Našou snahou je, aby každá domácnosť na Slovensku mohla prežiť aj sviatočné chvíle s pocitom istoty a bezpečia tak, ako sa patrí na najkrajšie dni v roku.



HLAS pomáha tam, kde je to pre ľudí najdôležitejšie. Aby aj Vianoce boli o pokoji, rodine a teple domova.

Krásne a požehnané Vianoce praje strana HLAS



www.strana-hlas.sk/vianoce

Kde sa vzalo šampanské?

Podľa tradície si zvykneme na nový rok pripíjať šampanským a mnohí možno ani netušia, že v skutočnosti si pripíjajú sektom. Je tomu tak preto, lebo žiadne šumivé víno vyrobené mimo francúzsky región Champagne sa nemôže nazývať šampanským.

Počiatky výroby šampanského vína siahajú až do 17. storočia, pričom za jeho objaviteľa je považovaný Don Perignon z benediktínskeho opátstva v Hautvillers. Už v 18. storočí sa šampanské stalo oficiálnym nápojom kráľovského dvora Ľudovíta XV. Tento chutný mok sa vyrába dvojitou fermentáciou a jeho teplota pri konzumácii by mala dosahovať teplotu 5 až 7 stupňov Celzia.

Vedeli ste, že...?

- šampanské sa otvára tak, že fľašu mierne nakloníme a zátku pomaly vytiahneme rukou tak, aby nelietala



Ilustračné foto.

zdroj foto pasteloo pixabay

po miestnosti? Súčasne nedochádza k žiadnemu hlasnému buchnutiu, ale len k tichému zvuku

- na podávanie šampanského by sme mali podľa znalcov používať väčšie poháre v tvare tulipánu, ktoré by sme však mali naplniť maximálne do polovice

Náš tip:

Šampanské a pomarančový džús

Suroviny: 7,5 cl šampanského (prípadne sektu), 7,5 cl pomarančového džúsu

Postup: Do pohára nalejeme šampanské a následne džús. Zľahka premiešame a ozdobíme pomarančovou kôrou.

Sekt s čiernym pivom

Suroviny: sekt, čierne pivo

Postup: Do vysokého pohára nalejeme približne do dvoch tretín vychladený sekt a doplníme čiernym pivom.

Sekt s mangom

Suroviny: 15 cl sektu, 4 cl mangového pyré, lístok bazalky na ozdobenie

Postup: Do pohára nalejeme mangové pyré, ktoré vytvoríme tak, že zmixujeme 1/4 manga. Doplníme ľadom a zalejeme sektom. Jemne premiešame lyžicou. Ozdobíme lístkom bazalky.

» ren

Slivky pečené v šunke či slimáky z lístkového cesta Chystáme silvestrovské slané chuťovky

Už o pár dní tu máme koniec roka, ku ktorému akosi neodmysliteľne patria silvestrovské oslavy, počas ktorých sa nezaobídeme bez slaných chuťoviek. Prinášame zopár inšpirácií.

Slivky pečené v sušenej šunke

Suroviny:

15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

Postup:

Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátok na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.

Slimáky z lístkového cesta

Suroviny:

lístkové cesto, paradajkový pretlak, šunka, syr vhodný na strúhanie, oregano (môže byť aj bazalka, čo kto preferuje), vajce

Postup:

Z obchodu zakúpené rozvaľkané lístkové cesto ešte po dĺžke prekrojíme na polovicu. Každý diel potrieme paradajkovým pretlakom, poukladáme šunku, na ňu nastrúhame syr a na záver posypeme oreganom prípadne bazalkou. Jednotlivé diely zavinieme do rolády a potom každú roládu rozkrájame zhruba na pol centimetrové kúsky – slimáky. Následne slimáky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a každý kúsok potrieme rozšľahaným vajčkom a pečieme v rúre vyhriatej na 200 stupňov približne 15 minút.



Slimáky z lístkového cesta.

zdroj foto TheUjulala pixabay

Hrušky s nivou

Suroviny:

4 hrušky, 8 plátkov syra s modrou plesňou, 8 vlašských orechov, 4 lyžičky medu

Postup:

Hrušky umyjeme a každú ešte prekrojíme na polovicu. Odstránime jadrovníky. Na každú polovicu hrušky položíme plátok syra. Hrušky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 200 stupňov približne 10 minút. Kým sa hrušky pečú, posekáme na kúsky vlašské orechy a opečieme ich na suchej panvici. Hotové hrušky posypeme orechmi a pokvapkáme medom.

Bruschetta s paradajkami a avokádovou nátierkou

Suroviny: na bruschettu s paradajkami a bazalkou

1/2 kg paradajok, 2 PL nasekaných bazalkových lístkov, 5 PL olivového oleja, 1 cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, chlieb, sendvič prípadne bagetu

Postup:

Paradajky pokrájame na drobné kúsky, pridáme bazalku, soľ, mleté čierne korenie, nadrobno nakrájanú cibuľu, a zalejeme olivovým olejom. Spolu premiešame a necháme v chlade odstáť 20 minút. Chlieb, sendvič alebo bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame obložené paradajkovou zmesou.

Suroviny: na bruschettu s avokádovou nátierkou

Dve avokáda, 2 ks roztierateľného syra, citrón, soľ, mleté čierne korenie, chlieb, sendvič alebo bagetu, pridať môžete aj strúčik pretlačeného cesnaku a jednu menšiu nadrobno posekanú cibuľu

Postup:

Avokáda prekrojíme na polovicu. Jadro vyberieme a dužinu naškrabeme lyžicou a vložíme do misky. K dužine pridáme syr, citrónovú šťavu podľa chuti, prípadne aj cesnak alebo cibuľu a vymiešame. Nakoniec dochutíme korením a soľou. Chlieb, sendvič či bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame s avokádovou nátierkou.



Bruschetta s paradajkami a avokádovou nátierkou.

zdroj foto RitaE pixabay

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.

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.

*Táto ponuka je k dispozícii do 09.01.2026 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.



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

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk



BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO DB Profesionálny pákový kávovar					JURA X10 Veľký automatický kávovar					JURA ES Malý automatický kávovar					FIORENTINO F64 Mlýnsky				
10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +	10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +	10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +	10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelnych odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G	SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G	MISTERO BLEND 80/20 500G	VENETO BLEND 1KG	TOSCANA 100% ARABICA 1KG

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.

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



Vianoce plné zliav

KOLAGÉN
FORTE 2v1
31,91
EUR
39,00 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN
FORTE
39,98
EUR
47,05 EUR

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*

MEDIKA
EXPERT

Objednávajte
teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

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%**



KULTÚRA

**Historický poklad v centre Ružomberka,
takmer 100-ročný Hotel Kultúra******

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

Naskenujte QR kód
a zistíte viac:

- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia



+421 918 913 016

repcia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

www.bomba-fasada.sk
+421 908 148 393
info@bomba-fasada.sk

SLOVENSKÉ OBLIEČKY
PAPLÓNY • VANKÚŠE • PLACHTY

Za rozumnú cenu

HONOR S.R.O.
OBLIEČKY - PАПЛÓNY

www.oblieckypaplony.sk

041 4327 616
0911 376 105

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



Slovenský výrobca s 30 ročnou tradíciou honor@oblieckypaplony.sk



čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

Spoločnosť člen
Európskej únie

Základná úroveň
podľa nariadenia
Komisie o štátnom
podporovaní

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

4790€*

...nečakajte kým zdražíme

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