

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



## PALIVOVÉ DREVO

### AKCIA JANUÁR

**POLIENKA  
TVRDÉ DREVO  
SYPANÉ**

25 cm	65,- €
30 cm	62,- €
33 cm	59,- €
40 cm	54,- €
50 cm	49,- €

+ balík podpaľovacích triesok zdarma

0917 249 284

aktuálny cenník:  
[www.pilavelkerovne.sk](http://www.pilavelkerovne.sk)  
doprava: 1 €/km

## VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ

- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211

## ŠTAHOVANIE

0911 319 509  
0918 799 309

SVD

[www.stahovaniesvasnou.sk](http://www.stahovaniesvasnou.sk)  
BYTY, KLÁVIRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA



## ŽALÚZIE

- ISO design retiazka (celotieň)
- cena: 11 €/m<sup>2</sup>
- ISOLINE retiazka (jednodielny nosník)
- cena: 13,50 €/m<sup>2</sup> 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](mailto:vlado.michal72@gmail.com)

**Príprava a realizácia  
online kampaní**

**Kompletná výroba  
web stránok**

**VŠETKO na jednom mieste**

✉ [zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk) ☎ 0908 979 468

## ELEKTROSLUŽBA

oprava  
elektromotorov,  
elektrospotrebičov  
a iné elektrozariadenia  
☎ 0907 88 68 43

## KÚPIM PAROZIE

KÚPIM VOJENSKÉ VECI,  
VZDUCHOVKY, NOŽIKY, MINCE  
A INÉ STAROŽITNOSTI

0940 723 073  
[trofejueu@gmail.com](mailto:trofejueu@gmail.com)

## PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ

- mäkká metrovica - 43 €/prn
- štiepané mäkké - 55 €/prn
- tvrdá metrovica - 57 €/prn
- štiepané tvrdé - 73 €/prn
- 4-5 m dĺžky zľava 5€ = 1 MPR

DOVOZ ZABEZPEČÍME  
0911 090 185  
0905 193 790



Akcia platí pri registrácii do vernostného programu do 31.1. Všetky informácie v predajniach.



## OKNÁ S 3-SKLKOM ZA CENU 2-SKLA

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

[www.ekoprofil.sk](http://www.ekoprofil.sk)

EURO JACKPOT

**HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY**

**120 000 000 €**

TIPOS  
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ S ROZVAHOU 18+



Sa oplatí.

Čučoriedky

125 g balenie  
(100 g = 0,79)

UŠETRITE\*  
-50 %

0.99

\*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.



Mandarínky

cena za 1 kg

-50 %

1.19  
2.39



Kuracie prsné rezne

cena za 1 kg

-33 %

4.99  
7.49



Bravčový bôčik

cena za 1 kg  
s kožou a kosťou

CENOVÝ HIT

3.49



od pondelka 19. 1. do 25. 1.

CENOVÝ  
LÍDER\*  
NA SLOVENSKU.  
Nakupovať inde  
nemá cenu.

1

VYBRANÉ  
talianske  
šunky  
a šalámy

už od  
1.49



Kúp  
min. 4  
Italiamo produkty  
a získaj na ne  
10 % zľavu



ITALIAMO  
Italian Style

ITALIAMO  
Mascarpone

500 g

UŠETRITE\*  
-38 %

3.19  
Mascarpone  
500 g  
(1 kg = 6,38)

\*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.



Segafredo Caffè  
Crema Collezione

1 kg, zrnková káva

UŠETRITE\*  
-48 %

13.99

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Prosecco  
D.O.C. Frizzante  
0,75 l  
biele, suché  
(1 l = 3,99)

s Lidl Plus  
-34 %

2.99  
4.59



SILVERCREST

Tepl vzdušná  
fritéza  
kus

UŠETRITE\*  
-42 %

aj online



19.99

\*v porovnaní s cenou 34,99 platnou 7.1.2026 na lidl.sk

Heureka  
NAJLACNEJŠIA\*  
TEPLOVZDUŠNÁ FRITÉZA  
vo svojej kategórii

\*porovnané podľa stránky heureka.sk, dňa 9.1.2026 medzi tepl vzdušnými fritézami



Potvrzuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 19. 1. do 25. 1. 2026 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 v obvyklom množstve.

Viac na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

# Nová Poradenská linka 116117

Vedeli ste, že od 1. januára 2026 funguje na Slovensku bezplatná poradenská linka 116117? Volajúcim poskytujú konzultácie a rady o zvládaní menej závažných ochorení a stavov, ktoré nevyžadujú zásah záchrannej zdravotnej služby.

„Linku 116117 zabezpečuje Operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby SR (OS ZZS SR) nonstop 24 hodín denne, 7 dní v týždni a obsluhujú ju kvalifikovaní zdravotnícki pracovníci. Už prvé dni potvrdili jej opodstatnenosť a vysoký záujem verejnosti,“ informovalo Ministerstvo zdravotníctva. „Stovky vybavených hovorov potvrdzujú, že pacienti túto formu odbornej pomoci skutočne potrebujú,“ uviedol minister zdravotníctva Kamil Šaško.

## Na čo a komu linka slúži

Na linku 116117 sa môže obrátiť občan, ktorý sa chce poradiť, opýtať či konzultovať neurgentný zdravotný problém. Operátori linky pomoci poradia, ako postupovať napríklad pri drobných úrazoch, horúčke či zhoršených chronických stavoch. „Zdôrazňujeme však, že dopravné nehody, závažné úrazy, masívne krvácanie, poruchy vedomia, bolesti na hrudi, lapanie po dychu, či dusenie na linku 116117 nepatria. Pre závažné stavy je pre pacientov k dispozícii linka tiesňového volania 155, ktorá ich môže riešiť vyslaním ambulancie záchrannej zdravotnej

služby,“ objasnila Petra Klimešová, hovorkyňa OS ZZS SR.

## Záujem je veľký

Podľa dát OS ZZS SR, len za prvé 4 dni a noci od spustenia linky pomoci riešili operátori viac než 700 udalostí, pričom najviac volaní bolo v rámci Bratislavského kraja. „Najčastejšími dôvodmi volaní na poradenskú linku 116117 boli horúčky, vysoký krvný tlak, bolesti brucha a ťažkosti s trávením,“ uviedla Petra Klimešová. O konzultáciu telefonicky žiadali aj rodičia malých detí s rôznymi respiračnými ochoreniami.

Zavedením linky 116117 sa Slovensko pripojilo k vyspelým európskym krajinám ako je Fínsko, Nemecko, Veľká Británia či Taliansko, kde sa táto služba osvedčila ako efektívny nástroj odbornej pomoci pri stavoch, ktoré nevyžadujú poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti.

» [ren](#)



Ilustračné foto. zdroj foto Alexandra Koch pixabay

**BRÚSENIE PARKIET**  
LAKOVANIE - OLEJ - VOSK  
**0917 755 577**  
[www.brusenieparkiet.com](http://www.brusenieparkiet.com)

**DOVOZ NA ADRESU**  
18 týž. mládky, brojerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**

**PRIJMEME UPRAŤOVAČKU**  
kancelárskych priestorov  
1x týždenne - 4 hodiny  
**ZA - Vlčince**  
MZDA: 100 €/mesiac  
**0948 70 70 76**

**INZERCIA**  
[zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

## Riadková inzercia

### 1 AUTO-MOTO

»ZA UCELOM ROZSIRENIA ZBIERKY KUPIM STARY PIONIER JAWA 05 JAWA 20 JAWA 21 MUSTANG BABETU SIMSON AJ POKAZENE DLHO Odstavene PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL 0915 215 406  
»KUPIM BABETU JAWU 90 MANET 90 KORADO STELU PIONIERA AJ POKAZENE DLHO Odstavene 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

### 7 DEŤOM

### 8 DARUJEM

### 9 ZOZNÁMENIE

### 0 RÔZNE

## Chcete si podať riadkovú 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 654 321**

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyšle, vyšle Vašu 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 neuvádzame. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahráde písma „ZA“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamiomom sktechnicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## Bezplatný týždenník

### ŽILINSKO BYŤČIANSKO

EV 6214/24

vydáva spoločnosť

**REGIONPRESS**

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškôľakov 6 ŽILINA  
[zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

## INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468  
Barbora Gajdošová 0915 780 751

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)  
[www.facebook.com/regionpress.sk](http://www.facebook.com/regionpress.sk)



Vychádzame na recyklovanom papieri

## DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

**pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubnie, Zastranie, Závodie, Žilina, Bitarova, Dolný Hričov, Horný Hričov, Kotrčina 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

**ne pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojšová Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Bitarova, Kamenná Porúba, Kónská, Kotrčina Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojš, Nezubská Lúčka, Otvčarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poluvsie, Rajecké Teplice, Rosina, Stráňavy 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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIĚŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TT	60.750	TRENČĀNSKO-DCA-IL
TN	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO

## Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRIČKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČĚNSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PV	40.150	PRIEVIDSKO
ZD	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-KA
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽĀRSKO-BY

## Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VĀ-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
MI	12.940	LUBOVNIANSKO
SL	31.260	MĀCHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL



**SEVEROSLOVENSKE VODARNE A KANALIZACIE, a.s.**  
Bôrická cesta 1960, 010 57 Žilina

## Oznámenie o cenách platných na obdobie od 05.01.2026 do 31.12.2027

V súlade s Rozhodnutím Úradu pre reguláciu sieťových odvetví č. 0147/2025/V zo dňa 23.12.2025 stanovujeme nasledovné ceny za uvedené služby:

### 1) Variabilná zložka

Druh služby	Variabilná zložka ceny v €/m <sup>3</sup>	
	bez DPH	s DPH
Cena za výrobu a dodávku pitnej vody verejným vodovodom	1,3208	1,6246
Cena za odvádzanie a čistenie odpadovej vody verejnou kanalizáciou	1,6934	2,0829

### 2) Fixná zložka

Cena za výrobu a dodávku pitnej vody verejným vodovodom			Cena za odvádzanie a čistenie odpadovej vody verejnou kanalizáciou					
Tarifná skupina	DN vodomera na odbornom mieste	Fixná zložka ceny v €/rok		Tarifná skupina	Fixná zložka ceny 1 v €/rok		Fixná zložka ceny 2 v €/rok	
		bez DPH	s DPH		bez DPH	s DPH	bez DPH	s DPH
T1	do DN 25 (vrátane)	10	12,30	T1	10	12,30	12,00	14,76
T2	od DN 30 (vrátane)	18	22,14	T2	18	22,14	21,60	26,57
T3	od DN 50 (vrátane)	39	47,97	T3	39	47,97	46,80	57,56
T4	od DN 80 (vrátane)	68	83,64	T4	68	83,64	81,60	100,37
T5	od DN 150 (vrátane)	112	137,76	T5	112	137,76	134,40	165,31
T6	združené vodomery všetky DN	121	148,83	T6	121	148,83	145,20	178,60

### 3) Podmienky a spôsob uplatnenia ceny

a) DN je vnútorný priemer (menovitý priemer, svetlosť) vodomera v milimetroch, b) pre odborné miesta bez osadeného vodomera je tarifa 10 €/rok (T1), c) odborné miesta pre rodinné domy odberajúce pitnú vodu pre vlastnú spotrebu v domácnosti sa zaraďujú do tarifnej skupiny T1 bez ohľadu na DN vodomera osadeného na príslušnom odbornom mieste, d) fixná zložka ceny sa určuje v príslušnej tarifnej skupine podľa zaradenia odborného miesta za výrobu a dodávku pitnej vody, e) fixná zložka ceny 1 sa použije v prípade odvádzania odpadovej vody bez vód z povrchového odtoku, f) fixná zložka ceny 2 zvyšovaná o 20 % sa použije v prípade odvádzania odpadovej vody aj s vodami z povrchového odtoku, g) uvedené ceny sa použijú od 05.01.2026. Ak sa spotreba určuje smernými číslami spotreby vody, výpočtom množstva vód z povrchového odtoku a pod. dodávateľ bude uvedené ceny uplatňovať od 05.01.2026, h) pri zmene ceny, ak sa cena uplatní pred vykonaním odpočtu stavu meračla sa na výpočet množstva použije údaj o priemernej dennej spotrebe za obdobie medzi posledným bezprostredne predchádzajúcim odpočtom stavu meračla a prvým odpočtom po zmene ceny, i) zamestnanci, ktorí vykonávajú odpočty meračiel sú povinní preukázať sa identifikačnou kartou a sú oprávnení vstupovať do nehnuteľností a objektov za účelom vykonania odpočtu, zamestnanci nie sú oprávnení prijímať platby a vykonávať iné činnosti, ktoré nesúvisia s odpočtom. Mená zamestnancov je možné si overiť na t.č. +421 905 122 764, j) ceny vodného a stočného platia do 31.12.2027, pokiaľ ÚRSO neschváli zmenu cenového rozhodnutia.



Vaše výhry, naša radosť

**EURO  
JACKPOT****HRAJ O FANTASTICKÝ  
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](http://www.tipos.sk)

# Pripravte si nátierku, rizoto či zdravú polievku

## Cvikla je zelenina plná vitamínov

Mnohí cviklu či červenú repu považujú za elixír života. Pravdou je, že táto zelenina obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a preto by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať. Nakoľko ju na pulkoch našich predajní nájdeme počas celého roka, nič nám nebráni v tom, pravidelne ju zaradiť do svojho jedálnička.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Cvikla očisťuje náš organizmus, odstraňuje z tela toxíny a má pozitívny vplyv na tvorbu červených krviniek, na pevnosť kostí aj väzivových tkanív. Táto zdravá zelenina obsahuje sodík, draslík, vápnik ale aj horčík či železo, ďalej tiež betaín a kremík. Z vitamínov je to vitamín C a vitamíny skupiny B. Veľkým plusom červenej repy je vysoký obsah kyseliny listovej a vlákniny.

### Vedeli ste, že...

...jedlé a zdravé sú aj listy červenej repy? Mladé listy môžete pridávať do šalátov, smoothie či polievok.

rastlinky vytriediť či povytrhávať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 8 až 15 cm. Rozhodujte sa podľa toho, aké veľké bulvy chcete dopestovať. Čím väčšie, tým väčší priestor na svoj rast budú potrebovať. Záhon nezabudnite zavlažovať.

### ZBER A SKLADOVANIE

Cviklu zbierame priebežne ako dorastá od leta až do jesene. Posledné bulvy by sme mali pozberať ešte krátko pred prvými mrazmi. Bulvy očistíme od hlíny a nečistôt, necháme preschnúť a skladovať môžeme podobne ako inú koreňovú zeleninu v tme a chlade.

### POUŽITIE

Cvikla je výborná surová, varená aj pečená, môžeme ju však aj zavárať. Zo surovej si môžete pripraviť šťavu či smoothie. Odborníci však radi konzumovať ju skôr tepelne upravenú. Po tom ako cviklu umyete pod tečúcou vodou, varte ju v dostatočnom množstve vody asi hodinu alebo pečte



Cviklu si dopestujeme aj v záhrade.

zdroj foto Alexey\_Hulsov pixabay

a najemno postrúhame. V miske vymiešame tvaroh spolu s jogurtom, pridáme cviklu a všetko dobre zmiešame. Dochutíme soľou a podľa chuti aj mletým čiernym korením alebo mletou rascou.

a nahrubo postrúhame do misky.

- Mrkvu, petržlen, zeler a zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame – mrkvu a petržlen na kolieska, zeler a zemiaky na menšie kocky. Kapustu zbavíme vrchných listov, cibuľu očistíme a všetko pokrájame na rezančeky. Na väčšej panvici zohrejeme olej, pridáme cibuľu a orestujeme. Následne pridáme všetku zeleninu okrem cvikly, krátko restujeme a potom podlejeme zeleninovým vývarom a podľa potreby ešte môžeme doliať vodu. Varíme do mäkka.

### Cviklové rizoto

**Suroviny:** 2 menšie cvikle, 1/2 PL oleja, 2 strúčiky cesnaku, 185g okrúhlej ryže, soľ, mleté čierne korenie, 1 a pol litra zeleninového vývaru, syr parmezán

#### Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme a nahrubo postrúhame. Na väčšej panvici zohrejeme olej, pridáme pretlačený cesnak a orestujeme. Pridáme cviklu a restujeme ďalšie 2 minúty. Následne do hrnca prímiešame umytú a scedenú ryžu, soľ, mleté čierne korenie a restujeme 2 minúty. Po častiach prilievame horúci vývar a miešame, až kým bude ryža krémová. Podávame posypané hoblíčkami parmezánou.

- Časť zeleniny odoberieme z hrnca do misky a polievku rozmixujeme. Následne do nej pridáme odloženú zeleninu a postrúhanú cviklu. Dochutíme paradajkovým pretlakom, soľou a mletým čiernym korením.

- Polievku podávame ozdobenú kopečkom bieleho jogurtu a nasekaným kôprom. Ako príloha nám poslúži opečená bagetka alebo chlieb.

#### Pozor!

- Cviklu by nemali konzumovať ľudia trpiaci obličkovými kameňmi či nízkym



S cviklovou šťavou začínajte postupne.

zdroj foto congerdesign pixabay

### PESTOVANIE

Cvikla nie je náročná na pestovanie. Dariť sa jej bude aj v polotieni až tieni. Vypestovať si ju môžete zo sadeníc, prípadne priamym výsevom do záhrady. Ten je potrebné prispôbiť odrode, ktorú si vyberiete, zvyčajne je to od konca apríla do júla.

#### Ako na to:

Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

Potom ako cvikla vyklíči a dorastie do veľkosti dvoch pravých lístkov, môžete

rovnako dlho zabalenú v alobale, ktorý ste potrelí olejom. Po schladení ju očistíte od šupky a môžete pridávať strúhanú do šalátov, alebo na plátky nakrájanú ako prílohu ku grilovanému i pečenému mäsu alebo k syrom.

### Cviklovo-jablkové smoothie plné vitamínov

**Suroviny:** 1 menšia cvikla (môže byť uvarená), 1 mrkva, 1 jablko, citrónová šťava z polovice citróna, 500 ml vody, med podľa chuti – môžete vynechať

#### Postup:

Cviklu, mrkvu aj jablko umyjeme, ošúpeme a jablko zbavíme jadrovníkov. Všetko nakrájame na malé kocky. Vložíme do mixéra a pridáme citrónovú šťavu a vodu. Všetko spolu rozmixujeme. Na záver môžeme podľa potreby pridať med a ešte raz rozmixujeme.

### Cviklová nátierka

**Suroviny:** 1 väčšia cvikla, 250 g tvarohu, 2 PL biely jogurt, soľ, mleté čierne korenie, prípadne mletá rasca podľa chuti (môžete vynechať)

#### Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme

### Cviklová polievka bez mäsa



Cviklová polievka.

zdroj foto ivabalk pixabay

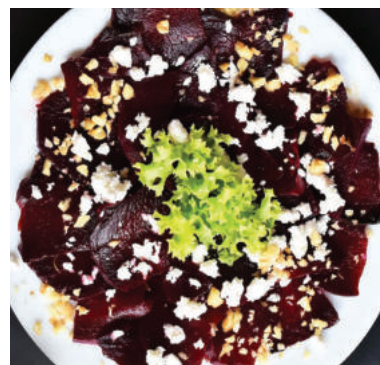
**Suroviny:** 1 cvikla, 4 mrkvy, 2 petržleny, 1/4 zeleru, 4 zemiaky, 1/4 hlávky kapusty, 2 PL oleja, 1 cibuľa, soľ, mleté čierne korenie, 2 L zeleninového vývaru, 1 PL paradajkového pretlaku, kôpor, biely jogurt, voda podľa potreby

#### Postup:

- Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme

krvným tlakom. Rovnako nie je vhodná ani pre tých, ktorí bojujú s kolísavou hladinou cukru v krvi.

- Ak sa rozhodnete pre pitie cviklovej šťavy, zozačiatku ju pite zriedenú s vodou v pomere jeden diel šťavy a desať dielov vody. Postupne môžete podiel vody znižovať.



Cviklový šalát.

zdroj foto zuzyusa pixabay

**REKONŠTRUKCIE, JADRÁ, ZATEPLENIE,**  
elektroinštalácie, omietky, potery,  
maľovky, obklady, dlažby, strechy, oprava  
komínov, izolácie, výmena rín, ploty,  
zámková dlažba, nátery striech, fasád

**VYPRAŤAVANIE DOMOV, BYTOV,**  
garáží, povál, pivníc, búracie práce  
likvidácia nebezpečného odpadu,  
pílenie stromov, čistenie fasád, strechy,  
renovácia hrobov, nápisov

**Kontakt: 0902 266 147**

**HĽADÁME šikovných  
pracovníkov do Mobisu  
na pozíciu BALIČ**  
automobilových komponentov

Mzda na živnosť: **8 €/hodina + bonus**  
Mzda na TPP: od **915 € + bonus + stravný lístok**  
Možnosť brigády - **5,50 netto/hodina**

**0918 242 686** [www.mkenterprise.sk](http://www.mkenterprise.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](mailto:podlahyparketyzilina@gmail.com)  
[www.podlahyparketyzilina.sk](http://www.podlahyparketyzilina.sk)

		7	9				
S	6		4	5			9
U		9			4	5	8
D	2	7		5			4
O		4	2			9	
K	3	5	4	6			
U			7	2			
			2	5	7	6	

**BRIKETY DREVENÉ**

od **250 €/paleta**

RUF /HRANATÉ/  
NESTRO /VALCOVÉ/  
**0915 782 120**

**KAMENÁRSKE PRÁCE**

**NOVOROČNÉ ZĽAVY až do -40% BEZ ZÁLOHY**

**DODANJE DO 1 TYŽDŇA** Nové pomníky,  
rekonštrukcie, strojové brúsenie,  
obnova písma

**OBHĽADKA ZDARMA**  
**0901 713 626**

**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

**0910 293 453**

Spolahlivá práca, rozumné ceny  
Možnosť obhliadky a cenovej ponuky zdarma

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od **15€/bm**

- PRESTAVBY NADSTREŠŇNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

**ZĽAVA na materiál 45%**

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

**24. januára 1458** Výročia a udalosti  
Matej Korvín sa stal kráľom Uhorska.

**27. januára 1944** Výročia a udalosti  
bola ukončená dva roky trvajúca blokáda Leningradu nemeckou armádou.

**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA**  
Celestíny Šimurkovej v Trenčíne

Otvára v školskom roku 2026/2027 tieto študijné odbory

<p><b>MASÉR (28 žiakov)</b></p> <p>Uplatnenie absolventa: zdravotnícke a sociálne zariadenia, kúpele, wellness centrá</p> <p>Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia talentové skúšky</p> <p><b>denné štúdium</b></p>	<p><b>FARMACEUTICKÝ LABORANT (30 žiakov)</b></p> <p>Uplatnenie absolventa: zariadenia lekárenskej starostlivosti farmaceutické firmy</p> <p>Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + chémia</p> <p><b>denné štúdium</b></p>	<p><b>PRAKTICKÁ SESTRA (30 žiakov)</b></p> <p>Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia ambulancie a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb</p> <p>Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia</p> <p><b>denné štúdium</b></p>
<p><b>ZDRAVOTNÍCKY LABORANT (28 žiakov)</b></p> <p>Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia vyšetrovacích a liečebných zložiek pracovísk úradov verejného zdravotníctva</p> <p>Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + chémia</p> <p><b>denné štúdium</b></p>	<p><b>ZUBNÝ ASISTENT (30 žiakov)</b></p> <p>Uplatnenie absolventa: zubné ambulancie ústavnej zdravotníckej zariadenia (odd. zubného lekárstva)</p> <p>Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia</p> <p><b>denné štúdium</b></p>	<p><b>PRAKTICKÁ SESTRA (24 žiakov)</b></p> <p>Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia ambulancie a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb</p> <p>Prijímacie konanie - test z predmetu: biológia</p> <p><b>externé (večerné) štúdium</b></p>

Termín podania prihlášky na denné štúdium: do 20. februára 2026  
na externé (večerné) štúdium: do 31. mája 2026

**Kontakt: 032 65 19 810** [studijne@szstn.sk](mailto:studijne@szstn.sk) [www.szstn.sk](http://www.szstn.sk)

**REKONŠTRUKCIE**

bytov, bytových jadier,  
kúpeľní, domov, elektroinštalácie

Bezplatné a nezáväzne obhliadky a cenové ponuky

**RECOSTAV**

[www.recostav.sk](http://www.recostav.sk)  
**0917 071 289**

**www.moriak.sk** **0911 593 555**  
[moriak@moriak.sk](mailto:moriak@moriak.sk)

**FARMA ČREMOŠNÉ**  
Dovezieme až k Vám

**POZOR AKCIA JANUÁR**

**GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY** 4,85 - 5,35 €/kg  
Akcia platí do vypredania zásob

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Stannah**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## Stoličkový výťah Stannah: užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

\*Táto ponuka je k dispozícii do 06.02.2026 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

**čujte.sk**

Čítajte nás

www.cujte.sk



### PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar	JURA E6 Malý automatický kávovar	FIorenzato F64 Mlynček
10€K 2-10 DNI 20-60 DNI 80 DNI +	10€K 2-10 DNI 20-60 DNI 80 DNI +	10€K 2-10 DNI 20-60 DNI 80 DNI +	10€K 2-10 DNI 20-60 DNI 80 DNI +
60 € 90 € 40 € 20 € 9 €	25 € 35 € 20 € 15 € 7 €	20 € 30 € 15 € 10 € 5 €	20 € 30 € 15 € 10 € 5 €

### ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných 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

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30

### EXPERTI NA STRECHY POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%  
Z CENY PRÁCE**

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU**

pred po

**BEZ WAPKY**

**BEZPLATNÁ UKÁZKA**

**BOMBA FASÁDA**

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

## OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA



info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**



Spolufinancované  
Európskou úniou

Zelená domácnostiam  
Podpora využívania  
obnoviteľných zdrojov  
ENERGIE

**POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE**

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

**4790€\***

\*platí pre verziu 10kw

...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 180m<sup>2</sup>

**Galmet**