

PEZINSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **TLAČIAROV**
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

Mzda: min. **1 470 € - 2 120 €** od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. **1 250 € - 1 620 €** od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

- **VEDÚCI ODDelenia ENERGETIKY** (m/ž)

Mzda: min. **2 000 €** od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

- **ŠPECIALISTA PODPORY EKONOMICKÉHO SYSTÉMU NAV A INÝCH ERP** (m/ž)

Mzda: min. **1 800 € - 2 300 €** od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

Benefity: **13. a 14. mzda**

- každoročné zvýšenie mzdy • mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,

e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

FRANTIŠKÁNSKA 4, TRNAVA

KAMENÁRSTVO KAMEX

NAJVVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE

JANUÁR - NAJVVÄČŠIE ZĽAVY V ROKU 2026

ZADARMO:
DOPRAVA, ZAMERANIE, NÁVRH PÍSMO, VÁZA + SVIETNIK, IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY, ODVOZ STARÉHO HROBU

PO - PIA:
9.00 - 16.00 H

☎ 0903 792 674 KAMEX.SK

Výroba sedadiel z polyuretánovej peny pre lietadlá a vlaky

Vita®

metzo

HĽADÁME OPERÁTOROV VÝROBY:

- ✓ Ponúkame prácu vo výrobe v dvojzmennej prevádzke
- ✓ Stabilné pracovné miesto v nadnárodnej spoločnosti
- ✓ Práca v priateľskom a čistom prostredí
- ✓ Práca vhodná pre ženy a mužov
- ✓ Ponúkame rôzne benefity, bohatý sociálny program
- ✓ Bonusový systém až do výšky 20%
- ✓ Možnosť kariérneho rastu
- ✓ PONÚKANÁ hrubá mzda 1200 €
- ✓ Dochádzkový bonus 100 €
- ✓ Doprava zabezpečená



✉ hr@metzo.com

☎ +421 905 797 371

Nachádzame sa na Dialničnej ceste 3981/18, Senec

DOVOZ NA ADRESU



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

REKONŠTRUKCIE, JADRÁ, ZATEPLENIE,

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

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV,

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

Kontakt: 0902 266 147

EURO JACKPOT

HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

HRAJ S ROZVAHOU 18+

Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

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

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



DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:
Grínava, Pezínok, Báhoň, Dolný, Dubová, Jablonec, Modra, Svätý Jur, Viničné, Budmerice, Častá, Slovenský Grob, Harmónia



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-SALANSKO	
HC	30.330	HÍHOVCEKO-SEREĎSKO	
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	TOPOUČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-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	LUČENECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	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	

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 záchranej zdravotnej služby.

„Linku 116117 zabezpečuje Operačné stredisko záchranej 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 Šaška.

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 vyslaným ambulancie záchranej 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.



Ilustračné foto. zdroj foto Alexandra Koch pixabay

KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE
ČISTENIE LAPAČOV TUKOV
0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠÍTIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 Pezínok

Vaša reklama
pezinsko@regionpress.sk

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

Rakovina krčka maternice a prevencia

Január je mesiacom povedomia o rakovine krčka maternice. Prevencia je podľa odborníkov najúčinnější zbraňou proti tomuto ochoreniu. „Vďaka vede poznáme pôvodcu rakoviny krčka maternice, máme k dispozícii spoľahlivé očkovanie a toto ochorenie dokážeme odhaliť vo včasných štádiách,“ uvádza na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR.

Napriek tomu na Slovensku každoročne pribudne približne 500 žien s rakovinou krčka maternice, z čoho takmer polovica je diagnostikovaná v pokročilom štádiu ochorenia. „Súčasná medicína disponuje nástrojmi, pomocou ktorých sa môže rakovina krčka maternice zaraďiť medzi ochorenia s nízkym výskytom a vysokou úspešnosťou vyliečenia,“ objasňuje rezort zdravotníctva a pridáva nasledovné rady:

Rakovine krčka maternice môžeme účinne predchádzať:

- Očkovaním proti ľudskému papilomavírusu (HPV), ktorý je príčinou väčšiny prípadov ochorenia. Nosičmi HPV môžu byť ženy aj muži. Očkovanie je hradené zo zdravotného poistenia dievčatám a aj chlapcom vo veku od 12 rokov do dovŕšenia veku 15 rokov, kedy dosahuje najvyššiu požadovanú imunitnú odpoveď. „Očkovanie významne prispelo k zníženiu výskytu rakoviny

krčka maternice v Austrálii, vo Veľkej Británii a vo Švédsku, kde zaznamenali pokles ochorenia o 87 až 97 %,“ približuje ministerstvo.

- Pravidelným absolvovaním skriningového vyšetrenia u gynekológa, ktoré je určené ženám vo veku od 23 rokov a je hradené zo zdravotného poistenia. Skrining dokáže odhaliť rakovinu vo včasných štádiách, kedy sa ešte neprejavili symptómy ochorenia.

Ako a kedy sa robí vyšetrenie?

Pravidelné cytologické vyšetrenia odhaľujú podľa odborníkov rakovinu krčka maternice v štádiách, kedy je liečiteľná. „Odber testovacej vzorky na cytologické vyšetrenie sa robí počas gynekologickej prehliadky pomocou PAP testu. Prvé dva cytologické stery z krčka maternice urobí lekár v ročnom intervale. Ak budete mať výsledky z oboch stero v poriadku, vyšetrenie sa zopakuje až o 3 roky a následne pri normálnych výsledkoch pokračuje v trojročnom intervale. V prípade, že máte posledné 3 absolvované cytologické vyšetrenia v 3-ročnom intervale v norme, tak sú tieto ukončené vo veku 64 rokov. V opačnom prípade kontrolné vyšetrenia pokračujú ďalej,“ uvádza sa na stránke www.onkokontrola.sk, kde nájdete aj ďalšie užitočné informácie o skriningu a očkovaní.

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO**
»KUPIM BABETU NA LIATNOVÝCH KOLESACH PRIPADNE NAKOPAVACKU STARY PIONIER SIMSONA STELU AJ POKAZENE DLHO ODSTAVENE 0915 215 406
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA**
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK**
- 4 DOM A ZÁHRADA**
»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**
- 6 HOBBY A ŠPORT**
- 7 DEŤOM**
- 8 DARUJEM**
- 9 ZOZNÁMENIE**
- 0 RÔZNE**

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatnejšie spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.
Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 znakov 3 €

- Číslo 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 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 nahraďte písmena „PK“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Dávajte si pozor na silné mrazy

V zime je podľa odborníkov potrebné dávať si pozor nielen na riziko fyzických zranení spôsobených pošmyknutím či pádmi, ale aj na nízke teploty, ktoré majú vplyv na naše zdravie.

Nízke teploty ohrozujú najmä malé deti, ktoré ešte nemajú dostatočnú schopnosť tepelnej regulácie tela. Preto by mali byť pri pobyte vonku dostatočne teplo oblečení a chránené proti mrazivému vzduchu. Starší ľudia sú tiež oveľa citlivejší na chlad ako mladší dospelí a ťažšie sa prispôbujú teplotným zmenám. Do rizikovej skupiny, ktorá tiež ťažšie znáša zimné počasie, patria najmä ľudia trpiaci na ochorenia ciev a pacienti so zvýšeným krvným tlakom. Pre nich je dôležité, aby sa vyhýbali vdychovaniu studeného vzduchu. „Môže totiž dôjsť k zúženiu ciev, pretože väčší tlak je potrebný na preťaženie krvi cez zúžené cievy, a tým môže dôjsť k vyvolaniu srdcového záchvatu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Pozor!

Pacienti, ktorí trpia na ochorenia srdca by mali minimalizovať vonkajšie aktivity v mrazivom počasí.

Chlad má nepriaznivé účinky i na dýchaciu sústavu, a tým sa zhoršujú ochorenia dýchacích ciest akými sú napríklad astma či chronická obštrukčná choroba pľúc.

Vystavenie nízkym teplotám taktiež po-

tláča náš imunitný systém, a tým sa zvyšuje riziko infekcie. Najviac sú ohrození ľudia s oslabenou imunitou, ľudia ktorí nedávno prekonali ochorenie a ľudia, ktorí žijú v dlhodobom strese.

Ohrozenou skupinou sú i ľudia bez domova. Hrozí im podchladenie, čo je život ohrozujúci stav.

Treba sa dobre obliecť - Pri extrémne nízkych teplotách je síce bezpečnejšie ostať doma, ale ak už musíte či chcete ísť von, je nesmierne dôležité sa podľa odborníčky dobre obliecť. Vhodné je obliekať sa do viacerých tenších vrstiev oblečenia, pretože tie zachytávajú teplý vzduch, a tak telo udržia teplejšie ako jedna hrubá vrstva. Taktiež je dobré, ak je to možné, využívať oblečenie vyrobené z hrejivých materiálov. Dôležité je nezabudnúť na čiapku, šál a rukavice, teplé ponožky a topánky, pretože v chladnom počasí telo zvyšuje prietok do životne dôležitých orgánov, a tým sa prietok krvi do končatín znižuje. „Dôležité je snažiť sa vyhnúť vdychovaniu studeného vzduchu, a to napríklad prekrytím dýchacích ciest šálom, rúškom či lyžiarskou maskou,“ radí odborníčka a dodáva, že v zimnom období je dôležité dávať si pozor na konzumáciu alkoholu. Ten všeobecne spôsobuje rozšírenie ciev, znižuje obranyschopnosť, pri vypití väčších dávok dochádza k narušeniu schopnosti termoregulácie tela, čo zvyšuje riziko podchladenia.

» [ren](#)



Golden Age

domov pre seniorov



FOTOGRAFIE SÚ Z NAŠICH EXISTUJÚCICH ZARIADENÍ

Domov nie je miesto, ale pocit

A práve ten vytvárame v našich zariadeniach: bezpečný, pokojný a srdečný priestor, kde sa každý cíti rešpektovaný a doma.

NOVÉ špecializované zariadenia

- Veľký Biel - kapacita - 30 prijímateľov
- Jablonec - kapacita - 12 prijímateľov
- Veľké Kostolany - 2 x 12 prijímateľov

V prípade záujmu o umiestnenie kontaktovať:

Veľký Biel	Jablonec	Veľké Kostolany
 velkybiel@goldenage.sk  0940 942 323 0917 799 410  Veľký Biel - špecializované zariadenie - Golden Age	 jablonec@goldenage.sk  0948 890 229 0917 799 410 0940 942 321  Jablonec - špecializované zariadenie - Golden Age	 vkostolany@goldenage.sk  0948 150 219 0917 799 410  Veľké Kostolany - špecializované zariadenie - Golden Age

www.goldenage.sk

Rituály ostanú, zvyky sa menia: Začni nový rok lepšie

V duchu hesla „Zmeň zvyk, nie rituál!“ prichádza na začiatok roka aj bezdymové riešenie pre dospelých fajčiarov. A práve január je ideálnou príležitosťou, kedy si môžu uvedomiť, že prejsť na lepšiu voľbu nemusí znamenať obetovanie rituálu, ktorý majú radi. Existuje totiž bezdymová alternatíva k cigaretám IQOS ILUMA i.

Koľko predsavzatí ste už začali a koľko z nich skutočne vydržalo? Udržať si nový zvyk býva náročnejšie, než ho vôbec odštartovať. Podstatné je vedieť, prečo to robíte. Ak je dôvod dostatočne silný, šanca, že pri zmene zostanete, je oveľa vyššia.

Prečo chcete zmeniť zvyk? Nájdite si dôvod, prečo to robíte. Pre niektorých dospelých fajčiarov môže byť týmto dôvodom škodlivý cigaretový dym a všetko, čo s ním súvisí. Zápach dymu na prstoch, vlasoch či oblečení, popol alebo jednoducho túžba prejsť na bezdymové riešenie, ktoré je menej rizikové ako klasické cigarety.

DAY 1? Nečakajte na zajtrajšok

Ak už nad zmenou uvažujete, je zbytočné to odkladať. Najnovšie bezdymové zariadenie IQOS ILUMA i prichádza s pokročilými funkciami a ponúka dospelým fajčiarom možnosť lepšej voľby bez toho, aby úplne menili svoj zaužívaný rituál.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Pri IQOS ILUMA i naň môžu zabudnúť. Tabak sa v zariadení nespája, ale nahrieva pomocou indukcie. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Zariadenie IQOS ILUMA i navyše nevyžaduje žiadne čistenie. Má prepracovaný dizajn, nádherné farby a vďaka kompaktnému tvaru sa hodí doma i na cestách.

Bez dymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



Zdroj foto: PMI



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

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 prospesných 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 umyjete 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.

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 parmezánu.

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

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 mäčka.

• 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 posluží 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 potreli 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:

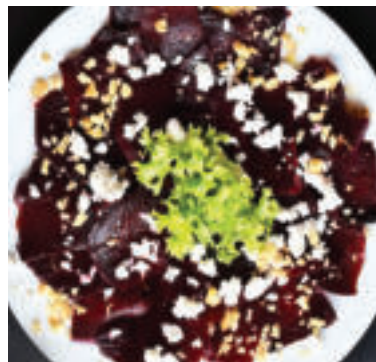
Cviklu, mrkvu aj jablko umyjeme, ošúpeme a jablko zbavíme jadrovníkov. Všetko nakrájame na malé kocky. Vložíme do mixéra a pridáme citrónovú šťavu a vodu. Všetko spolu rozmixujeme. Na záver môžeme podľa potreby pridať med a ešte raz rozmixujeme.

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



Cviklový šalát.

zdroj foto zuzyusa pixabay



78,95€

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

demro.sk



44,86€

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

Pracujezamna.eu



37,99€
49,99€

CRIVIT® Lyžiarska prilba Premium

Lidl.sk



154,90€

Chladnička Candy CHASD4385EBC

Tibi.sk



13,78€

Musetti zrnková káva Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



38,99€

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

4home.sk



199,99€

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

Obi.sk



89,99€

SILVERCREST®Teplovzdušná friterza Retro 1973

Lidl.sk



33,79€

Bytová búda pre psa, RD43171

dekoraciedobytu.sk



78,50€

TESCOMA panvica hlboká PRESIDENT Stone

demro.sk



129,00€
199,95€

7-zónový vrchný matrac BIG KOMFORT PLUS

Lidl.sk



122,89€

Drevená moderná kuchynka - biela

Drmax.sk



24,34 €

HP 44A Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 €

HP 650-XXL Cartridge PREMIUM, čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

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



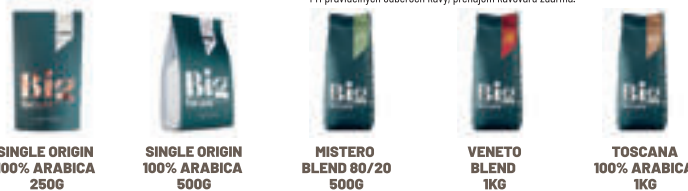
BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO DB Profesionálny pákový kávovar					JURA X10 Výhy automatický kávovar					JURA ES Malý automatický kávovar					FIORENTATO F64 Fryček				
1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
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.



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.

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

www.bomba-fasada.sk
+421 908 348 393
info@bomba-fasada.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA

-10% Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

ECO Energy info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131 Tepelné čerpadlo Galmet Prima

60L AKU

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 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