

# ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

OTVÁRACIE HODINY PO-PIA 8:00-17:00 SO 8:00-12:00  
V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu - 0917 758 716

**PLYN - VODA - KÚRENIE**  
**PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS**

**AKCIA**  
RADIÁTORY



**AKCIA**  
BATÉRIE



**AKCIA**  
KOTLE  
NA PEVNÉ  
PALIVO



☎ 037/ 630 7390, 0917 758 716 @ pmmont@centrum.sk

PRI KÚPE MATERIÁLU  
ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO

PMMONT, s.r.o  
Machulinská 6, TOPOĽČIANKY

## Nostalgia



Kompletné pohrebné služby

NON-STOP SLUŽBA:

**0907 789 124**

www.nostalgiam.sk

Bernoláková 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

Predám 11 árovú vinicu  
v katastri obce Nová ves nad Žitavou.

0918 518 643

**PÍLENIE RIZIKOVÝCH  
STROMOV**

Kosenie záhrad  
a pozemkov  
Strihanie a úprava  
živých plotov

0902 593 835



**MJ**  
KAMEN s.r.o.



Žulové pomníky z prvotriedneho prírodného kameňa za najlepšie ceny v regióne.

**prijímame objednávky za staré ceny do 20. 2. 2026**

Kompletná realizácia hrobov a urien  
od betónového základu po finálnu montáž.

Bezplatná obhliadka a nacenenie

Janka Kráľ'a 65, Zlaté Moravce (oproti parkovisku COOP Tempo Jednota)  
www.mjkamensro.sk  
0948 381 424

MJ-KAMENARSTVO  
mjkamensro@gmail.com

**Palivové drevo Zl. Moravce**  
**WoodMania s.r.o**

Štiepané palivové drevo  
Vlákninové palivové drevo  
Metrovica  
Podpalový sortiment  
Služby v lesníctve  
Kamiónová doprava  
Ťažba dreva  
Služby



0948 914 451 0904 340 886

**KANÁL SERVIS**

RÝCHLO | ČISTO | SPOHLIVO | NONSTOP

**KRTKOVANIE**

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY  
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah  
za najlepšie ceny

DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710  
www.kanalservis.sk

**SLZA** **SLZA**  
KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY  
NEPRETRŽITE

ZLATÉ MORAVCE a okolie  
0905 349 039  
ul. J. Kráľ'a 31 ( za hlavnou poštou )  
www.slza.eu



VRÁBLE a okolie  
0907 696 577  
Cintorínska 1274 (Dom smútku)  
slza@slza.eu

**KÚRENIE - VODA - PLYN**  
**KRTKOVANIE KANALIZÁCIE**

- montáž kotlov, kúrení, vodovodov
- rozvody plynu, čistenie kanalizácie
- montáž, servis, dodávka materiálu

**0905 398 652**

**EL-FIN**  
**GARÁŽOVÉ  
BRÁNY**  
www.EL-FIN.sk  
0902 604 343

EURO  
JACKPOT

**HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY**

**120 000 000 €**

TIPOS  
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ  
S ROZVAHOU 18+

Bezplatný týždenník

**ZLATOMORAVSKO**

EV 6231/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Caboriho 9,  
NITRA  
nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová **0910 851 307**  
Alena Valašková **0910 455 919**  
Ing. Diana Boriňová **0901 796 594**www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)

Každý týždeň:

Zlaté Moravce, Vrábľa, Čaradice,  
Červený Hrádok, Čierne Kľačany,  
Hostie, Hostovce, Choča, Jedľové  
Kostolany, Ladice, Lovce, Mačhulince,  
Mankovce, Martin nad Žitavou,  
Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad  
Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany,  
Slepčany, Tesárske Mlyňany, To-  
polčianky, Veľčice, Veľké Vozokany,  
Vieska nad Žitavou, Vrábľa, Vol-  
kovce, Žikava, Žitavany, Beladice,  
Tekovské Nemce, NemčinyVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-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	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-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	LUČENCKO-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	ZVOLĽANSKO-DI-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

## 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 teple 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 pretlačenie 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 so 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 šalom, rúskom 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 obrannú schopnosť, pri vypití väčších dávok dochádza k narušeniu schopnosti termoregulácie tela, čo zvyšuje riziko podchladenia.

» ren

## Správny krok pre vašu reklamu

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

0910 851 307

www.regionpress.sk

baumajsterova@regionpress.sk

**ONLINE**  
s REGIONPRESS-om

www.regionpress.sk

## HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

**PONÚKA NA PREDAJ:****CELOROČNÝ PREDAJ  
NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA.  
CENA PODĽA VEKU.**

PREDAJ RASTOVEJ A ZŇAŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
CENA DOPRAVY: 7,50€

## Zateká Vám strecha?

**Spoľahnite 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 €/m<sup>2</sup>  
Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

**STRECHAFER, s.r.o.**  
Božík Peter  
**0948 606 860**

DOVOZ NA ADRESU

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

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

# TÚTO REKLAMU STE UŽ URČITE VIDELI veľakrát.

## ALE TÍTO ĽUDIA NA ŇU ZAREAGOVALI!

### „Už chodím normálne“



„Lekári vám nepomôžu, ak máte reumu! Napchávajú do ľudí iba tabletky alebo hovoria, že v takom veku je to normálne! Niekedý ma tak boleli nohy, že som nedokázala vstať z postele a ísť do kúpeľne. Moje trápenie sa skončilo, keď mi deti priniesli tento pás. Stačí sa ho natiahnuť na pár hodín denne, no niekedy som v ňom vydržala aj dlhšie. Nohy ma prestali boľieť tak rýchlo, že som tomu neverila! Teraz môžem normálne chodiť a odísť z domu!“

Božena R. (83 rokov), Košice

### „Naozaj to funguje!“



„Bez tohto pásu by som skončil na operačnom stole, pretože som mal strašne vytočené stavce. Sotva som sa mohol hýbať. Tiež som nevydržal dlho v jednej polohe. Takmer celý dôchodok išiel na prášky a rehabilitácie. Napokon sa nado mnou zľutoval rehabilitátor. Povedal mi o tomto páse proti bolesti, ktorý pomohol niekoľkým jeho klientom. Zapína sa na suchý zips a nič viac nemusíte robiť. Už po jednom dni som si mohol sadnúť do kresla a pozrieť celé správy. Po týždni som prestal brať prášky. Prešli 2 mesiace a bolesti sa nevrátili.“

Anton B. (77 rokov), Bratislava

### „Ortopéd bol v šoku“



„Keď som bol mladý, bol som cyklista. Hovorí sa, že šport je zdravie, ale keď som mal po štyridsiatke, ukázalo sa, že mám kolena v troskách. Skúšal som rôzne veci, ale nič nepomáhalo. Stále som počúval, že v takom prípade pomôže len operácia a už som sa k tomu odhodlal, keď som sa o týchto pásoch dozvedel. Objednal som si to bez veľkého presvedčenia a potom... šok! Po prvom použití bola bolesť menšia. Ale môj ortopéd bol naozaj šokovaný, keď ma o pár mesiacov vyšetril a ukázalo sa, že moje kolena sú ako nové! Dokonca som sa vrátil k cvičeniu rôznych športov, aj keď už nie som taký blázon ako za mojich mladých rokov!“

Róbert T. (46 rokov), Žilina

# ROZDÁVAME 100 KUSOV ZDARMA

## magneto-turmalínového pásu proti bolesti HIP KNEE, zmiernujúceho až 5 zdrojov bolesti!

### TO NIE JE CHYBA TLAČE

**Ak ste sa narodili pred rokom 1976 a:**

- ➔ unavuje Vás dlhotrvajúca bolesť bedier, ktorú chcete zmierniť,
- ➔ máte bolesti chrbta, drieku, kolien, lakťov a ramien,
- ➔ trpíte degeneráciou bedrového kľbu, tenisovým lakťom alebo diskopatiou,
- ➔ trápia Vás iné druhy bolesti spôsobené degeneráciou...

...vyzdvihnite si magneto-turmalínový pás proti bolesti **HIP KNEE**, na ktorý máte nárok, a ktorý pomáha zmierniť bolesti vyvolané ochoreniami bedier, drieku, kolien, lakťov, či ramien a môže pomôcť zvrátiť degeneratívne zmeny bez ohľadu na ich príčinu.

Na sklade čaká 100 kusov najnovšieho modelu magneto-turmalínového pásu proti bolesti **HIP KNEE** pripravených na odoslanie! Rozdáme ich **ÚPLNE ZADARMO** – na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavola do 23.01.2026.

Inovatívna kúra magneto-turmalínovým pásom proti bolesti pomáha odstrániť dlhodobé bolesti kĺbov, ako je bežne známe z tláč. Pre úľavu od bolesti si stačí pás jednoducho navliecť na bedrá, ruku alebo koleno

a nosiť ho minimálne 2-3 hodiny denne. 2 segmenty biomagnetov s celkovou silou 7500 Gs vsítané do materiálu, vytvárajú magnetický obal, ktorý pôsobí hlboko v bunkách. Nimi generované terapeutické biomagnetické pole zlepšuje mikrocirkuláciu krvi a urýchľuje potlačanie zápalových stavov, vďaka čomu sa zvyšuje vyživovanie chrupaviek a tvorba synoviálnej tekutiny. Výsledkom je, že dochádza k regenerácii kĺbov. Prirodzené magnetické impulzy generované pásom pôsobia na celú oblasť zasiahnutú bolesťou, odstraňujú napätie a blokády. Bolesť ustupuje – bez ohľadu na jej zdroj alebo príčinu. Nanokryštály turmalínu zasadené do materiálu vyžarujú oživujúce infračervené vlny, čo dodatočne zosilňuje protibolestné účinky. Posilňujú pôsobenie biomagnetov, zlepšujú krvný obeh a urýchľujú regeneráciu šliach, svalov a väzov postihnutých zápalmi.

Jedná sa o najpopulárnejší a najnovší model, aký bol kedy sprístupnený v odvetvi zdravotníckych prístrojov s celosvetovým pôsobením. Vďaka jeho univerzálnej veľkosti a jednoduchému nastaveniu ho bez problémov prispôbíte rôznym častiam Vášho tela bez ohľadu na Vašu postavu. Bude Vám roky slúžiť.

### Prečo ROZDÁVAME magneto-turmalínový pás proti bolesti HIP KNEE?

Nie sme charitatívnou organizáciou. Očakávame, že táto propagačná akcia upúta výraznú pozornosť v celej republike, vďaka čomu získame mnoho nových klientov.

**Táto príležitosť je garantovaná len do 23.01.2026**

Magneto-turmalínový pás proti bolesti **HIP KNEE** nebude dostupný bežne v obchodoch. ROZHODUJE PORADIE VOLAJÚCICH. Odporúčame sa poponáhľať a zavolať ihneď na číslo: **054/230 44 29**, aby ste to stihli skôr ako sa minú **BEZPLATNÉ** zásoby.

**POZOR:** limit je 1 kus na domácnosť.

**Posledná šanca!**

## Zbavíte sa bolesti a neminiete ani 1 euro!

### Toto je vaša posledná šanca získať magnetoturmalínový pás proti bolesti HIP KNEE úplne **ZADARMO!**

Prečítajte si názory ľudí, ktorí ho už vyskúšali. Sú šťastní, pretože sa zbavili nepríjemnej bolesti. Môžu normálne chodiť, behať a hrať sa so svojimi vnúčatami. **A nemuseli míňať stovky eur na neúčinné terapie.**

**Akciová ponuka len do 23.01.2026.**

**Toto je produkt najnovšej generácie. Využite poslednú šancu získať ho za 0 €!**  
Zavolajte čo najskôr!

**054/230 44 29**

Pon-Pia: 8:00-20:00,  
So-Ne: 9:00-18:00  
(Normálny miestny hovor bez príplatku)

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahradzujú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

### „Ponižujúca bolesť“



„Keď sa zdravý človek nemôže hýbať pre bolesti chrbta, je to tragédia! Nečakal som, že niekedy budem mať problémy so stavmi. Ale stalo sa – strašná bolesť, hnev a bezmocnosť. Prvý záchvat bol pre mňa taký zlý, že som si povedal: nikdy viac! A slovo som dodržal. Magneto-turmalínový pás na mňa spadol ako z neba, o pár dní neskôr bolesť bola preč. Teraz ho nosím raz za čas. Viem, ako je to – jedným záchvatom to nekončí. Preto je lepšie sa chrániť. Tieto pásy som odporučil mnohým svojim priateľom, pretože sú naozaj úžasné! Nič také rýchle na trhu ešte nebolo.“

Andrej R. (53 rokov), Martin

### „Ideálne pre starších ľudí“



„Tieto pásy som dala svojim rodičom. Obaja mali viac ako 80 rokov a obaja verili, že ak nepomôžu tabletky, nepomôže nič iné. A silné lieky proti bolesti sa v tomto veku neodporúčajú! Moja mama mala reumatické bolesti. Otca veľmi bolelo koleno. Tento pás si poradil s oboma problémami. Obaja boli prevkpení, ako rýchlo ich bolesť prešla! Tieto pásy boli hitom medzi mojimi priateľmi a rodinou! Pre viacerých ľudí sa ukázali ako spása. Sú to ľudia rôzneho veku a sťažujú sa na rôzne bolesti. Tieto pásy pomohli všetkým.“

Soňa D. (55 rokov), Prešov

### „Na operáciu už nemyslím“



„Nočná mora sa začala pred 2 rokmi. Jedno ráno som nemohla vstať z postele. Podarilo sa mi pohnúť, ale bolesť v krížoch mi stále vyžarovala pozdĺž chrbtice pri každom pohybe. Špecialista povedal, že jedine operácia. Najbližší termín bol o 3 roky, dovtedy by som sa asi zbláznila od bolesti. Keď ma susedka videla kráčať zohnutú, povedala mi o týchto pásoch. Takmer okamžite po nasadení som cítila, že bolesť ustupuje. Nechala som si to cez noc. Ráno som hneď vstala z postele, nebola som stuhnutá ani ubolená. Po 2 týždňoch bolesť v dolnej časti chrbta zmizla.“

Dorothea C. (61 rokov), Trnava



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 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 povytŕhať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 8 až 15 cm. Rozhodujte sa podľa toho, aké veľké buľvy 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 buľvy by sme mali pozberať ešte krátko pred prvými mrazmi. Buľvy 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 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 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

## 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

### 4 DOM A ZÁHRADA

» KUPIM HAKY LESENIE 0907715027  
» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

### 6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124  
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

### 9 ZOZNÁMENIE

» Som vdovec a hľadám si pani na zoznamenie. 0910138100  
» 55MUZ HLADA ZENU DO 70r.0918056732  
» Seriozny muž hľadá priateľku nad 64 r. 0903404189  
» 55ATRAK.MUZ HLADA POHLADNU ZENU DO 70r NA PEKNE CHVILE 0918056732

## Hcete si podať riadkovú inzerát?

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

Príklad:

RP ZM 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po kontrolovaní spoločne 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, 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 nahraďte písmena „ZM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)



s REGIONPRESS-om

## VYBAVÍTE

- Inzerciu
- Tlač
- Distribúciu

**ONLINE**

s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Tvorba webstránok
- Sociálne siete
- Online marketing

a iné služby

Sme tu pre vás

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

## Nová Poradenská linka 116117

Vedeli ste, že od 1. januára 2026 funguje na Slovensku bezplatná poradenská linka 116117? Volajúcim poskytujeme 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 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 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.

» **ren**



Ilustračné foto. zdroj foto Alexandra\_Koch pixabay

## 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.

Bezdymové 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

# 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 kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



PRINÁŠAM ISTOTU SVETOVEJ  
ZNAČKY V REALITÁCH PRIAMO  
DO ZLATÝCH MORAVIEC A OKOLIA

0915 574 256



Žaneta Uhrecká  
zaneta.uhrecka@re-max.sk

RE/MAX  
Family

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

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

EXPERTI NA STRECHY  
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA

-10%  
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

# Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

## OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

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 zdrazíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhle 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