

LEVICKO

HORIZONTKÁR

LEWEMA

personalne@svecgroup.sk
+421 908 755 770
www.svecgroup.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 580 domácností

regionpress.sk

IZOMER**29**rokov sa venujeme
tejto činnosti

- Hydroizolácia striech pvc fóliou Fatrafol
- Hydroizolácia modifikovaným asfaltovým pásom
- Pokrývačské a tesárske práce



Vážení priatelia, máte problém so strechou?

Je tu pre vás IZOMER s.r.o., Ku Bratke 13/6583,

Levice, preto volajte **0903 727 829***IZOMER - strecha pre váš život*

izomer8@gmail.com

www.izomer.sk

**RECYKLÁCIA a VYRADENIE
VOZIDLA z EVIDENCIE**

Autorizovaný spracovateľ starých vozidiel

EAST - WEST SK, s.r.o.

www.stareauta.sk

Prevádzka: **Bátovce 364**

east.west.sk@gmail.com

**VYRADÍME VAŠE VOZIDLO Z EVIDENCIE
PRIAMO NA MIESTE**Vydáme Vám potvrdenie o vyradení
ZABEZPEČÍME ODŤAH VÁŠHO VOZIDLAPríjem vozidiel **0911 939 149**Predaj použitých náhr. dielov **0948 255 662****ODKÚPIM STARÉ VECI**LP platne, hračky, knihy, foto-
aparáty, vianočné ozdoby, starý
nábytok a iné **0904 046 416****DOVOZ NA ADRESU**

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

**Hľadám 1-izbový alebo 2-izbový byt
v Leviciach. Ideálne v pôvodnom stave.****0915 177 053****SŤAHOVANIE**

profí
SLIVKA
Levice
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profí.sk

NAJVÝHODNEJŠIA**DOSTUPNÁ****PÔŽIČKA****0905 555 863**

www.super-pozicka.eu

**MINERÁLKA
SANTOVKA**

Nenoste ťažké kartóny z obchodu !
My Vám minerálku dovezieme **ZDARMA**,
prázdne fľaše vykúpime a navyše dostanete
1 balík **ZADARMO** !

5+1 balíkov - 21 €**0907 933 222****KUPÓN NA POHÁR**
AKCIA platí do 28.2.2026**EURO
JACKPOT****HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****TIPOS**
Vaše výhry, naša radosťHRAJ
S ROZVAHOU **18+**

Bezplatný týždenník

LEVICKO

EV 6233/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Mlynská 2238
LEVICE
levicko@regionpress.sk

INZERCIA

Blažena Valkovičová 0905 422 015

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



DISTRIBÚCIA (30580 domácností)

páry týždeň: Levica, Demanďica, Horné Semerovce, Horné Turčove, Hronovce, Vozokany nad Hronom, Jur nad Hronom, Kalná nad Hronom, Krškany, Lok, Plášťovce, Pohronský Ruskov, Malinovec, Santovka, Šahy, Šarovce, Tekovské Lužany, Lipník, Tlmače, Veľké Turčove, Veľký Dúr, Želiezovce

nepáry týždeň: Levica, Bátovce, Čajkov, Čaka, Devičany, Farná, Hronské Kľačany, Hronské Kosihy, Kozárovce, Malé Kozmálovce, Nový Tekov, Pukaneč, Rybník, Šahy, Lipník, Tlmače, Veľké Kozmálovce, Veľké Ludince, Želiezovce, Žemberovce

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	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIAŇSKO	
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOUČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENCKO-VIK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	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 s oslabenou imunitou, ľudia ktorí nedávno prekonalí 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 obranyschopnosť, pri vypití väčších dávok dochádza k narušeniu schopnosti termoregulácie tela, čo zvyšuje riziko podchladenia.

» ren

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 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,“ informoval 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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» KUPIM VW TRANSP.2.0 TD 4X4,0911501719
» KÚPIM VAŠE STARÉ AUTO AJ BEZ STK tel:0919420515

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» Seriozny muž hľadá priateľku nad 64 r. 0903404189
» 61r.hľada priateľku 0917049831

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou Regionpress, ktorú Vám vyčítuje 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 - Zoznamenie
0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „LV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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

S	1		2		4			9	
U	4			3	8			2	6
D	3	8			6				1
O							8		5
K	8	9			5			6	4
U									5
						3			1
	4	1					6	9	

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku - LEVICE

Práca v stabilnej spoločnosti!

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0902 582 140

78-0013

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

(WC, umývadlo z vody, potrubie) (kamerovanie, trasovanie)

0903 405 087

LV-POMOC

59-0005

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

0940 658 399
0905 355 145

Farma Frajtkovci: 160 Veľčice
farmafrajtkovci@gmail.com • www.farmafrajtkovci.sk

80-0002

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Odvoz auta zadarmo

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

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

0915 261 120

80-0002

PREVÁDZKA V BÁTOVCIACH

0911 939 149

- ✓ PIESKOVANIE KOVOVÝM ABRAZIVOM V UZAVRETOM BOXE
- ✓ LAKOVANIE POLYURETANOVÝMI FARBAMI

EAST-WEST SK, S.R.O. PREVÁDZKA BÁTOVCE
Č. 364 (AREÁL VRAKOVISKA)

59-0007

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

PONÚKA NA PREDAJ:

CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA. CENA PODĽA VEKU.

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
CENA DOPRAVY: 7,50€

01-0004

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

78-0013

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE ČISTENIE KANALIZÁCIÍ BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY MONITORING KAMEROU

rýchly zásah za najlepšie ceny

DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

78-0013

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

46-0004-1

SKODA

Chcete istotu spaľováku aj úsporu elektromobilu?

Plug-in!

Elektrický dojazd až 120 km

DC nabíjanie z 10 % na 80 % už od 26 minút

Záruka 5 rokov/100 000 km

Bezplatný servis 5 rokov/100 000 km

www.skoda.sk

PORSCHE FINANCE GROUP SLOVAKIA

Kombinovaná spotreba a emisie CO₂, automobilov Škoda Kodiaq PHEV podľa cyklu WLTP: 1,5 – 1,8 l/100 km, 34 – 41 g/km. Uvedené informácie a fotografie majú len informatívno-ilustračný charakter. Podrobnosti o ponuke, konečných cenách, špecifikácii vám poskytnú autorizovaný predajca značky Škoda. Značkové financovanie zabezpečuje Porsche Finance Group Slovakia.

59-0010

S výhodným financovaním s úrokom 2,99 % p. a.

Inovujte svoju flotilu s plug-in hybridmi Kodiaq alebo Superb s úspornými prevádzkovými nákladmi a atraktívnymi cenovými podmienkami pre podnikateľov.

Autocentrum CYDA, s.r.o.
Kalnická cesta 1, 934 01 Levice
www.cyda.sk





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

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

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

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 ŽP 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



BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar					JURA X10 Vlny automatický kávovar					JURA E8 Vlny automatický kávovar					FIORENTATO F64 Typičok				
1DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-30 DŇI	31 DŇI +	1DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-30 DŇI	31 DŇI +	1DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-30 DŇI	31 DŇI +	1DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-30 DŇI	31 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 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.

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY
BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bomba-fasada.sk
+421 905 148 393
info@bomba-fasada.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / 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

Oplatí sa!.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

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

4790€*

60L AKU

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

Galmet

*platí pri verzii 10kw

- 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