

ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nostalgia

Kompletné pohrebné služby
NON-STOP SLUŽBA:
0907 789 124
www.nostalgiam.sk
Bernolákova 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

PÍLENIE RIZIKOVÝCH STROMOV
Kosenie záhrad a pozemkov
Strihanie a úprava živých plotov
0902 593 835

MURÁRSKY MAJSTER
Ponúka:
Stavebné práce menšieho rozsahu
Obklady Dlažby
Malovanie
0917 213 889

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

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

Predám 11 árovú vinicu v katastri obce Nová ves nad Žitavou.
0918 518 643

ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné **0904 046 416**

SLZA

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY
NEPRETRŽITE

ZLATÉ MORAVCE a okolie **0905 349 039**
ul. J. Kráľa 31 (za hlavnou poštou)

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

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

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

ZG
ŽALÚZIE CIBULA

Malé Uherce 038 740 1460
Prievidza 0915 865 543
info@zaluzie-cibula.sk
www.zaluzie-cibula.sk

-25% ZĽAVA
Platnosť do 30.4.2026
NA VONKAJŠIE TIENENIE

climax

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie **-20%**
- chemická inekcia **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

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

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Hrajte až o 300 000 €
so žrebom **Radosť z víťazstva**

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

ZLATOMORAVSKO

EV 6231/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Coborihó 9,
 NITRA
 nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
 Alena Valašková 0910 455 919
 Ing. Diana Bóriová 0901 796 594

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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (20 930 domácností)

Každý týždeň:

Zlaté Moravce, Vrábľa, Čaradice,
 Červený Hrádok, Čierna 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, Nemčiny

Vydavateľ 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	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	TOPOĽČIANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-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
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Daňová amnestia - dlhy bez sankcií

Od 1. januára 2026 sa spustila daňová amnestia, ktorá umožní daňovníkom zbaviť sa dlhov voči štátu bez pokút a úrokov z omeškania. „Jej cieľom je pomôcť tým, ktorí majú k 30. septembru 2025 daňové nedoplatky alebo do tohto dátumu nepodali daňové priznanie,“ informuje Finančná správa na svojej webovej stránke a uvádza podrobnosti a príklady, ako amnestia funguje:

Odpoveď:

Nariadenie vlády SR č. 243/2025 Z. z. jednoznačne stanovuje, že daňovému subjektu nebude uložená pokuta ani vyrubený úrok z omeškania (za predpokladu splnenia podmienok), to znamená, že daňovník nemusí žiadať o upustenie od vyrubenia úroku z omeškania, respektíve uloženia pokuty, alebo ich odpísanie.

Príklad 2:

Uplatnenie daňovej amnestie – splnenie podmienok

Otázka:

Акým spôsobom správca dane informuje daňový subjekt o splnení podmienok podľa nariadenia vlády, respektíve o upustení od uloženia pokuty/vyrubenia úroku z omeškania?

Odpoveď:

Nariadenie neupravuje, že by mal byť daňový subjekt nejakým spôsobom informovaný o tom, že sa upustilo od uloženia pokuty, respektíve od vyrubenia úroku z omeškania. Daňovník má k dispozícii saldokonto na svojom osobnom účte na portáli finančnej správy.

Daňovník môže využiť daňovú amnestiu, ak svoj dlh uhradí v období od 1. januára do 30. júna 2026. V tomto čase môže:

- zaplatiť existujúci daňový nedoplatok k 30. 9. 2025, alebo
- podať (dodatočne) daňové priznanie a uhradiť v ňom vypočítanú daň.

Len v takom prípade mu štát odpustí pokuty a úroky z omeškania, ktoré by inak musel zaplatiť.

Platby uskutočnené pred 1. januárom 2026 nie sú súčasťou amnestie – pokuty a úroky sa pri nich neodpúšťajú. Amnestia sa vzťahuje výhradne na úhrady vykonané v období 1. 1. – 30. 6. 2026.

Príklad 1:

Spôsob aplikácie daňovej amnestie

Otázka:

V prípade, ak sú splnené podmienky pre uplatnenie daňovej amnestie, akým spôsobom si ju daňovník uplatní? Je potrebné podať žiadosť správcovi dane?

Finančná správa SR pripravila na svojom portáli komplexný informačný materiál o daňovej amnestii – s podrobnými vysvetleniami, odpoveďami na najčastejšie otázky a praktickými príkladmi. » ren

predajňa
FERITHERM
 voda - kúrenie - plyn

NAHRADA ZA VIADRUS.SK

KOTLY NA DREVO A BRIKETY

NÁHRADA ZA VIADRUS U26, U68 A U22 ECONOMY

BEZ NÚTNOSTI REKONŠTRUKCIE

- IDENTICKÉ PRIPOJOVACIE ROZMERY
- VYŠŠIA ÚČINNOSŤ SPAĽOVANIA
- OHREV TÚV

PREDAJŇA: TOVÁRENSKÁ 17,
 953 01 ZLATÉ MORAVCE
 TEL.: 037 / 642 35 26

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
 +421 905 333 832

Revolúcia vo svete
 fitness dorazila
 do Nového Mesta
 nad Váhom

Príďte si vyskúšať

MATRIX
 FITNESS WELLNESS

Odborárska 1367/1,
 Nové Mesto nad Váhom
 Tel.: +421 948 287 336

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 45%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Odvoz auta zadarmo
Veľčice 301

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

0915 261 120

KÚRENIE - VODA - PLYN

KRTKOVANIE KANALIZÁCIE

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

0905 398 652

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky
 či náradie, aj po inom hodinárovi
 alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
 (PRI GALANTE)

PONÚKA NA PREDAJ:

CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍK OD 8. TÝŽDŇA.

GENA PODĽA VEKU.

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

GENA DOPRAVY: 7,50€

Zateká Vám strecha?
 Spoliahnite sa na odborníkov a budete kludne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m²

Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.
 Božik Peter
0948 606 860

SLEDUJTE NÁS

ZLATOMORAVSKO

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» KUPIM STARÉ AUTO
0918383828

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

0 RÔZNE

Hcete si podať riadkový 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 skontrolovaní spoľahlivý 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 neverejňujeme. 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 platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

➔ NA LEPSIAPRACA.SK

ALMA MATER spája stredoškólkov s vysokými školami

Štartuje tretí ročník veľtrhov ALMA MATER – miesto, kde si môžu stredoškólcovia nájsť svoju vysokú školu. Rezort školstva aj v roku 2026 prináša stredoškólkom možnosť stretnúť sa so zástupcami slovenských vysokých škôl a získať praktické informácie o štúdiu, prijímacích konaniach či štipendiách až vo výške 4 000 eur ročne. Veľtrhy sa uskutočnia vo februári a marci vo vybraných mestách po celom Slovensku. Stačí sa zaregistrovať, vstup je bezplatný.

Rozhodovanie o tom, čo ďalej po strednej škole, patrí medzi najdôležitejšie kroky mladých ľudí. Veľtrhy ALMA MATER preto opäť prichádzajú do regiónov Slovenska, aby žiakom stredných škôl pomohli zorientovať sa v možnostiach vysokoškolského štúdia. Podujatie približuje ponuku slovenských vysokých škôl priamo k žiakom a umožňuje im osobne sa stretnúť so zástupcami škôl, pýtať sa na študijné programy, prijímacie konania či študentský život a získať praktické informácie, ktoré im pomôžu rozhodnúť sa o ďalšej vzdelávacej ceste.

Súčasnou veľtrhov je aj predstavenie štipendijnej schémy „Študujem doma, Slovensko ma odmení“, ktorá podporuje talentovaných študentov pri pokračovaní vo vysokoškolskom štúdiu. Domáci študenti môžu získať podporu až 4 000 eur ročne, zahraniční až 5 000 eur ročne. Novinkou je,

že o štipendium sa môžu uchádzať aj študenti nastupujúci na druhý stupeň vysokoškolského štúdia. „Veľtrh ALMA MATER na jednom mieste nielen informuje o podmienkach získania štipendií, ale prináša aj komplexný prehľad o zaujímavých možnostiach štúdia na slovenských vysokých školách. Podporuje tak rozvoj vzdelávania a udržanie talentov na Slovensku,“ uviedol štátny tajomník pre vysoké školstvo a akademický výskum Róbert Zsembera. Dodal, že za ostatné dva ročníky navštívilo veľtrh takmer 21-tisíc návštevníkov.

Veľtrhy sa uskutočnia vo februári a marci 2026 v mestách po celom Slovensku – v Michalovciach, Košiciach, Prešove, Poprade, Dolnom Kubíne, Žiline, Komárne, Nitre, Banskej Bystrici, Bratislave, Trnave a Trenčíne. Pre verejnosť budú otvorené denne od 8.30 do 13.30 h, pričom aktuálny prehľad miest a termínov je dostupný tu: <https://www.minedu.sk/veltrh-vysokych-skol-almamater/>.

Vstup na veľtrhy je bezplatný. Školské skupiny sa prihlasujú na konkrétny čas prostredníctvom registračného formulára, jednotlivci a verejnosť môžu svoju účasť potvrdiť e-mailom na adrese almamater@minedu.sk. „Odporúčame registráciu vopred, aby bol zabezpečený plynulý priebeh podujatia,“ radí rezort školstva.

» ren

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

AKČNÉ DNI

-50%

12.-13.2.

VŠETKY

OKULIAROVÉ SKLÁ

JANKA KRÁĽA 6
ZLATÉ MORAVCE



OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK 0940 499 299

WWW.DROPTIC.SK



Vaše výhry, naša radosť



18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

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

Hrajte až o

300 000 €

so žrebom

Radost' z víťazstva

Nevyhrali ste? **Zaregistruje nevyherný žreb do predĺženia na tipos.sk a hrajte o výlet do Montrealu!**

WWW.TIPOS.SK

Pripravte si netradičný chutný koláčik alebo voňavý punč

Doprajme si šťavnaté zdravé pomaranče

Pomaranče sú výborným zdrojom vitamínu C a zvyšujú tak našu odolnosť voči infekciám. Vedeli ste, že stačí, ak denne skonzumujeme jeden väčší pomaranč, približne 200g a máme pokrytú odporúčanú dennú dávku tohto vitamínu? Využiť ich môžeme na veľa spôsobov a pripraviť si napríklad netradičný koláčik či voňavý punč.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Pomaranče sú jedným z najvýdatnejších zdrojov stopového prvku selénu, ktorý sa tiež účastní na zachovaní prirodzenej imunity. Obsiahnutý je v nich aj vitamín A, B1, B2, B6 a E a minerály – horčík, fosfor, mangán a draslík, ktorý prispieva k prevencii srdcových infarktov a vzniku krvných zrazenín. Konzumáciou pomarančov môžeme predchádzať tvorbe obličkových kameňov, podporíme naše trávenie, vstrebávanie živín, najmä železa. „Chránia tiež naše cievy, udržiavajú ich pružné a priechodné, pôsobia ako prevencia rakoviny a mnohých

so zápchou. „Vôňa týchto šťavnatých plodov má vplyv aj na naše duševné zdravie, zmiernujú stres a podráždenosť, pôsobia antidepresívne,“ doplnia odborníčka.

Pozor!

Aj v prípade pomarančov by sme však mali byť opatrní. Ako hovorí odborníčka, pri konzumácii nadmerného množstva tohto ovocia môže dôjsť k podráždeniu sliznice žalúdka, nakoľko obsahujú vyšší obsah kyselín. Spôsobiť by nám tak mohli viaceré negatívne reakcie, ako je napríklad pálenie záhy či tráviace problémy.

PESTOVANIE

Keďže citrusy sú teplomilné rastliny, darí sa im najmä v teplejších klimatických podmienkach. Pokúsiť sa však o pestovanie pomarančovníka môžeme aj u nás na Slovensku. Bude to však vyžadovať väčšiu starostlivosť a úroda bude tiež oveľa skromnejšia.



Pomaranče prevoňajú a ochutia aj čaj alebo punč. zdroj foto MGoldi pixabay

chronických ochorení,“ hovorí odborníčka na zdravé stravovanie Mgr. Blažová z Podradne zdravotníctva Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a vymenúva aj ďalšie benefity tohto chutného voňavého ovocia. Pomaranče pomôžu udržať našu pokožku sviežu a znižujú príznaky starnutia. Dostatok vitamínu C v tele tiež napomáha k hojeniu rán. Vďaka vysokému obsahu draslíka majú pomaranče odvodňujúce a lypolytické účinky – teda rozkladajú naše tukové „vankúšiky“. Nakoľko sú pomaranče z veľkej časti tvorené vodou, doplnia nášmu telu aj tekutiny, keďže nedostatok tekutín môže viesť k problémom

Ako na to:

• Ak nevlastníme skleník, je možné pomarančovníky v našich podmienkach pestovať v nádobách. Pomarančovníkom sa bude dariť v mierne kyslej pôde s dobrým odtokom. Preto nezabudnite na dne nádoby vytvoriť drenážnu vrstvu, ktorá umožní odvádzanie prebytočnej vody od koreňov. Vytvoríť ju môžeme z keramzitu, alebo hlinených črepov, ktoré získame z rozbitých starších kvetináčov, prípadne zo štrku či okrúhlych kameňov.

• Cez leto črepníky umiestnime na slnečné miesto na terasu, na balkón alebo do záhrady. V zime ich však musíme preniesť dovnútra. Miestnosť, v ktorej prezimujú by mala byť svetlá a teplota v nej by mala dosahovať 8 až 12 °C. Vhodná na tento účel je zasklená terasa, či chladná, menej vykurovaná chodba.

• V zimnom období pomarančovníky zalievame menej, na jar opäť zálievku zvýšime a môžeme začať aj s prihnojovaním a po prvých mrazoch aj s postupným privýkaním na vonkajšie prostredie.

POUŽITIE

Pomaranče majú v našej kuchyni bohaté využitie. Konzumovať ich môžeme čerstvé, prípadne si z nich pripraviť šťavu, smoothie



V našich podmienkach môžeme pomarančovníky pestovať v nádobách.

zdroj foto dimitrisvetsikas1969 pixabay

alebo limonádu. Tiež ich môžeme použiť pri príprave dezertov, šalátov či ako prísady k mäsovým pokrmom. Veď kačka či losos na pomarančoch chutia naozaj skvelo.

NÁŠ TIP:

Pomarančový koláčik

Budete potrebovať: 380 g polohrubej múky, 180 g práškového cukru, 150 g kyslej smotany, 100 g masla, 2 vajcia, 1/2 kypriaci prášok do pečiva, šťavu z 1 pomaranča

Postup:

• Do misky vložíme zmäknuté maslo a polovicu cukru a vymiešame do peny. Postupne za stáleho miešania pridáme vajcia, kyslú smotanu a na záver ešte múku zmiešanú s kypriacim práškom. Vznikne nám hutné cesto.

• Plech vyložíme papierom na pečenie, cesto doň vylejeme a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C približne 45-50 minút.

• Kým sa koláčik pečie, pripravíme pomarančovú zálievku tak, že v nádobe zmiešame pomarančovú šťavu so zvyškom cukru.

ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiany a celá škorica

Postup: Do hrnca nalejeme pomarančový a jablkový džús alebo šťavu, pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodou. Vložíme klinčeky, badián a škoricu a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šálkach zdobené ovocím.

Vedeli ste, že...

• z pomarančov môžeme použiť aj ich kôru? Pridáva sa najmä do koláčov, perníkov či sušienok. Ochutíť ňou môžeme tiež čaje, punč, omáčky či rozličné marinády.

• Skvelou ingredienciou na pečenie či varenie je aj kandizovaná pomarančová kôra, ktorá vzniká varením pomarančovej kôry v cukrovom sirupe. Rovnako ako tá sušená nám prekrásne ochutí a prevonia dezerty či nápoje. Neodolateľnú dvojicu tvorí tiež v spojení s čokoládou.

• Mnohoraké využitie však nájde pomarančová kôra aj v našej domácnosti. Prevo-



Pomaranče môžeme využiť pri príprave dezertov.

zdroj foto peaceleave pixabay

• Upečený koláčik po celej ploche poprepichujeme špajľou a následne prelejeme zálievkou. Tá celý koláčik zvláčni.

• Po vychladnutí môžeme koláčik poliať polevou z bielej alebo horkej čokolády a posypať sekanými pistáciami.

Nealkoholický punč

Suroviny: 250 ml pomarančový džús alebo šťava z čerstvých pomarančov, 250

ml náš príbytok, ale aj šatník či chladničku a dokonca vraj odpuďzuje mravce.

Pozor!

Nezabúdajme však, že ak chceme pomarančovú kôru použiť pri príprave pokrmov, musí pochádzať len chemicky neošetrených pomarančov najlepšie v bio kvalite.



Pomaranče sa hodia aj do rozličných šalátov. zdroj foto zuzyusa pixabay

NÁRODNÁ AKCIA

Získajte ZDARMA PÁR turmalínových ponožiek stimulujúcich mikrocirkuláciu!

Zbavte sa zápalu, opuchu, bolesti a necitlivosti a svalových kŕčov za menej ako 20 minút!

A trpíte obehovými problémami, kŕčovými žilami, bolesťami nôh, stuhnutými rukami, artritídou, bolesťami chrbta, kolien či inými ochoreniami kĺbov a svalov – zaobstarajte si ponožky s turmalínovým vláknom, ktoré prinavrátia zdravie celému organizmu.

Zlepšujú mikrocirkuláciu krvi

Tajomstvom účinnosti vlákien, z ktorých sú tieto ponožky uľavujúce od bolesti vyrobené, je prírodný minerál používaný v Tradičnej čínskej medicíne na zlepšenie krvného obehu. Hovoríme o turmalínových vláknach, ktoré po aktivácii telesným teplom rozširujú svoju molekulárnu štruktúru a vyžarujú zdravé infračervené vlny.

TURMALÍNOVÉ VLÁKNA

uvolňujú do tela záporné ióny, čím zvyšujú prietok krvi, čo znamená viac kyslíka a stavebných zložiek pre tkanivá a výsledkom je:

- ✓ **OČISTENIE** tela od toxínov a nebezpečných usadenín cholesterolu,
- ✓ **ODBLOKOVANIE** krvných ciev od upchatia, prevencia aterosklerózy,
- ✓ **REGENERÁCIA**, omladenie a oprava všetkých telesných buniek.



Úľava od bolesti od prvého použitia

Zdravotné procesy sa aktivujú už 20 sekúnd po nosení! Účinnok umocňujú akupresúrne výstupky, ktoré pôsobením na reflexné body na chodidlách stimulujú činnosť orgánov a tkanív celého tela. Tým, že turmalínové cirkulačné ponožky týmto spôsobom zlepšujú mikrocirkuláciu, **eliminujú bolesti kĺbov, artrózu, zápal a bolesti svalov**, takže zlepšenie pocítite okamžite!

„Je to ako rehabilitačné ošetrenie s infračervenou lampou“

Takto vysvetľuje účinky turmalínových cirkulačných ponožiek odborník. Ponožky s turmalínovým vláknom odporúča **turistom, pútnikom, starším ľuďom a všetkým, ktorí celý deň stoja na nohách**. Vďaka magnetickým akupresúrnym výstupkom poskytnú ponožky aj úľavu od bolesti chrbta, artrózy, reumatizmu a obmedzeného krvného obehu (studené ruky, nohy, prsty). „Terapia infračervenými vlnami sa na lekárskech klinikách používa už roky pri ochoreniach obehového systému. Fyzioterapeuti ho využívajú na urýchlenie rekonvalescencie, ale aj pri **zložitých operáciách, zložených kĺbových protéz, pri srdcovom zlyhávaní, hypertenzii a mnohých iných ochoreniach**. Používajú infračervené žiarenie, pretože lepší prietok krvi znamená úľavu od bolesti a rýchlejšiu regeneráciu.

Záchrana pre opuchnuté a bolestivé nohy

Ľudia s bolesťou a opuchom chodidiel, nôh a rúk, ktorí nosia turmalínové cirkulačné ponožky, pocítia úľavu už po 20 minútach. Po prvom týždni

používania bolesti a opuch na-dobro zmiznú.

„Tieto ponožky som si obula po vyvrtnutí členku a môj lekár bol prekvapený, ako rýchlo opuch klesol!“ – **Katarína S., Bratislava**

Zmierňuje bolesti chrbta a ďalšie

Aneta z Košíc Už v prvom týždni používania tejto kúry sa zbavila bolesti krížov.

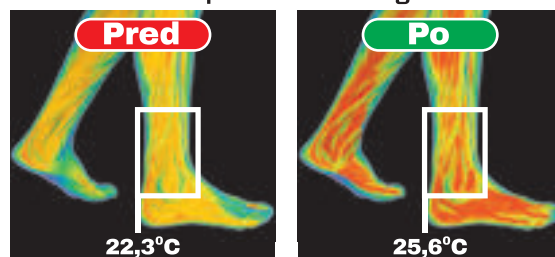
„Kvôli bolesti chrbta som vstávala z postele zhrbená a potom ma to cez deň bolelo. Po pár dňoch spánku s týmito ponožkami na nohách som mohla normálne vstať, chodiť rovno a už ma to nebolelo. Keď je teplo, chodidlá ochladzujú, keď je chladno, zahrejú. Je úžasné, ako to funguje“.

Kamila B rozpráva, ako jej ponožky pomohli zbaviť sa dlhotrvajúcej vazomotorickej poruchy:

„Problémy s krvným obehom sa začali, keď som mala 40 rokov, a v priebehu rokov sa to len zhoršovalo. Moje prsty na nohách a rukách boli neustále studené, zmodrali, potom prišlo začervenanie a paralyzujúca bolesť. Nemohla som chodiť ani držať nič v rukách. Skúšala som hrejivé masťky, masáže, obklady, prípravky z lekárne – nič nepomáhalo. Potom som objavila tieto ponožky. Kto by to bol povedal, že niečo také pohodlné a príjemné na každodenné nosenie vyrieši moje problémy“.

„Celý život v autoservise. Často som ležal na mokrom betóne alebo stál v kanáli, keď bolo treba niečo opraviť v podvozku. Na dôchodku ma začalo bolieť všetko – kolená, chrbát, ramená, neustále ma trápilo lumbago. Moja žena dala tieto ponožky. Povedala, že pomáhajú pri obehu a zápaloch. Bolesť bola preč už v prvom týždni nosenia. Najprv som ich nosil len na noc, no akonáhle som cítil, že mi zmierňujú všetky neduhy, začal som ich nosiť každý deň. Mám niekoľko párov a už nemám problémy s bolesťami kĺbov, nepúchajú mi nohy, netrapi ma

Účinnosť potvrdená termografiou



Zdraviu prospešné účinky ponožiek zdokumentovala termografická kamera v Centre pre výskum cievnych porúch, ktorá preukázala až 13% zvýšenie teploty v mieste žilového prekrvenia a opuchu, čo dokazuje aktiváciu **krvi mikrocirkuláciu a postupné odstraňovanie ochorení**.

ani chrbát a lumbago,“ hovorí. **Róbert L. z Trnavy**.

Bezpečné infračervené vlny generované turmalínovými vláknami stimulujú prietok krvi a dodávajú tkanivám kyslík. Už po niekoľkých minútach nosenia týchto cirkulačných ponožiek sa aktivuje obeh, čo má za následok uvoľnenie a zmenšenie opuchov. **Po 20 minútach používania ponožiek zmizne bolesť, necitlivosť, brnenie a pichanie.**

Aj pre diabetikov

Dôležité upozornenie pre diabetikov, ktorým sa odporúča nenosiť bežné ponožky, pretože môžu obmedzovať krvný obeh a spôsobovať bolesti, kŕčové žily, necitlivosť, v extrémnych prípadoch až nekrózu končatín: **ponožky s turmalínovým vláknom nestláčajú lýtka, neblokujú prekrvenie nôh a chodidiel, prekrvujú bez problémov kyslík a vyživujú bunky kĺbov a svalov.**

ZAHRIEVACIE TURMALÍNOVÉ PONOŽKY sa odporúčajú pri:

- neuropatii • cukrovke • nadváhe • svalových kŕčov
- nespavosti • studených rukách a nohách • artritíde
- syndróme karpálneho tunela • bolesti chrbta a kolien
- kŕčovych žilách • a iných neduhoch

Účinnosť turmalínových ponožiek v boji proti mnohým ochoreniam vazomotorického systému bola dôkladne testovaná a potvrdená **Výskumným centrom pre vaskulárne poruchy**.



Kvôli chybe výrobcu bolo do centra dodaných 700 párov turmalínových ponožiek na klinické testovanie. Z logistických a administratívnych dôvodov sa výrobca rozhodol poskytnúť nepoužitých 100 párov v originálnom, zabezpečenom balení čitateľom na Slovensku prostredníctvom tohto článku.

Prvých 100 ľudí, ktorí sa prihlásia telefonicky na

033/877 74 30

získajú 1 pár TURMALÍNOVÝCH PONOŽIEK ZADARMO!

Akcia platí do 13.02.2026.

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

Ponožky sú v univerzálnej veľkosti, turmalínové vlákno je veľmi pružné a strečové.

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

*Táto ponuka je k dispozícii do 27.02.2026 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKAŽKA

BOMBA FASÁDA

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

UŽ OD 499 €

**DARČEK ZADARMO
K HNOJIVA**

	Š x V x D	
GRETA <small>TRP</small>	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.**

KONTAKT: +421 918 081 699

ONLINE
s REGIONPRESS-om

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

a iné služby

s REGIONPRESS-om vybavíte aj

- Inzerciu
- Tlač
- Distribúciu

www.regionpress.sk

**KONTAKTUJTE
NÁS:**

VERONIKA BAUMAJSTEROVÁ
+421 910 851 307

ALENA VALAŠEKOVÁ
+421 910 455 919

DIANA BÓRIOVÁ
+421 901 796 594

**REGION
PRESS**

LEPŠIA PRÁCA SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE