

ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností

Deň
Sv. Valentína

14.2



REALIZÁCIA BLESKOZVODOV

- Konštrukcia na stavbu
- Rýchla a spoľahlivá montáž
- Dôraz na bezpečnosť a kvalitu

0907 149 533
CENOVÁ PONUKA ZADARMO!

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opilovanie a vypilovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnymi plošinami
- spilovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie pňov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

PÍLENIE RIZIKOVÝCH STROMOV

Kosenie záhrad a pozemkov
Striženie a úprava živých plotov

0902 593 835

Zateká Vám strecha? Spôhňite 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 € / m²

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

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

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOĽAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE ČISTENIE KANALIZÁCIÍ BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY MONITORING KAMEROU

rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

SLZA KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY NEPRETRŽITE

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

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

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

STAVEBNÉ A TELESNÉ PRÁCE NAUKU

VYPRÁVŤANIE DOMOV A BYTOV **0902 266 147**

PÍLENIE STROMOV

DRTENIE KONÁROV FRÉZOVANIE PŇOV

0903 921 670

KÚRENIE - VODA - PLYN KRTKOVANIE KANALIZÁCIE

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

0905 398 652

MURÁRSKY MAJSTER

Ponúka:
Stavebné práce menšieho rozsahu
Obklady Dlažby
Maľovanie

0917 213 889

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

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

Nostalgia

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

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, TOPOĽCIANKY**

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

Slovák vyhral neuveriteľných 3 233 101 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

euro mióny

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



DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)

Každý týždeň:
Zlaté Moravce, Vrábľe, Čaradice, Červený Hrádok, Čierne Kľačany, Hostie, Hostovce, Choča, Jedľové Kostolany, Ladice, Lovce, Mačuhlince, Mankovce, Martin nad Žitavou, Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany, Slepčany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky, Veľčice, Veľké Vozokany, Vieska nad Žitavou, Vrábľe, Volkovce, Žikava, Žitavany, Beladice, Tekovské Nemce, Nemčiny

Valentínska kvapka krvi 2026

V piatok 13. februára 2026 sa začína 31. ročník kampane Slovenského Červeného kríža - Valentínska kvapka krvi. Slogan „Potrebujem Ťa“ je tento rok odkazom pacientov, ktorí bez darovanej krvi nemôžu podstúpiť liečbu, operáciu alebo sa zotaviť po úraze. Kampaň potrvá do 27. februára.

Sviatok svätého Valentína je symbolom blízkosti a starostlivosti. Valentínska kvapka krvi preto každý rok pripomína, že darovstvo krvi je jedným z najkonkrétnejších prejavov ľudskej solidarity. Za každou transfúziou je nielen šlachetný darca, ale aj človek, ktorý práve teraz potrebuje našu pomoc.

Potreba krvi je často vyššia, než si uvedomujeme. Kým napríklad pri komplikovaných pôrodoch môže ísť o 15 transfúzných jednotiek, dlhodobá liečba ťažkých popálenín môže vyžadovať až desiatky jednotiek červených krviniek, plazmy aj krvných doštičiek. Preto je dôležité, aby krvné zásoby zostávali stabilné počas celého roka.

„Keď pacient povie 'Potrebujem Ťa', nie je to metafora – je to prosba o šancu pokračovať v živote. Jedna návšteva odberového centra môže rozhodnúť o tom, či sa liečba začne načas a či bude mať pacient silu ju zvládnuť. Ďakujeme každému darcovi, ktorý sa rozhodne byť

blízko aj neznámemu človeku,“ hovorí Zuzana Rosiarová, generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža.

SČK pozýva verejnosť, aby sa do Valentínskej kvapky krvi 2026 zapojila darovaním krvi v ktoromkoľvek odberovom centre na Slovensku. Územné a miestne spolky SČK prinesú možnosť darovať krv aj do odľahlejších obcí prostredníctvom mobilných odberov.

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku 18 až 60 rokov s váhou nad 50 kg a dobrým zdravotným stavom. Po prekonaní vírusového alebo bakteriálneho ochorenia je možné krv darovať po 2 týždňoch od úplného vyliečenia.

Kampaň Valentínska kvapka krvi® je zapísaná v registri ochranných známkov Úradu priemyselného vlastníctva SR.



Ilustračné foto. zdroj foto congerdesignpixabay

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)
PONÚKA NA PREDAJ:
CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA.
CENA PODĽA VEKU.
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
CENA DOPRAVY: 7,50€

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

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

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

Predaj mladých nosníc
7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT
Predaj kŕmnych zmesí
NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu OD MARCA
Farma Frajkovci: 160 Veľčice
farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk
0940 658 399
0905 355 145

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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» ZA UCELOM ROZSIRENIA ZBIERKY KUPIM STARY PIONIER MUSTANGA BABETU SIMSONA MOPED STADION STARE SLAPACNE AUTICKO AJ POKAZENE DLHO Odstavene prispadne diely som zberateľ ponuknite 0915 215 406

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

» Predám pšenicu. ZM NR Vrábľe dovoz podľa dohody. 0908226046

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARE VECI KROJE 0918439124
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

9 ZOZNÁMENIE

» 61r.hlada priateľku 0917049831

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
0948 012 507 • www.profikominy.sk

ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, STRECHY, OPRAVY KOMÍNOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OBKLADY, POTERY, MALOVKY, OMIETKY, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN
0902 266 147

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

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

DOVOZ NA ADRESU
husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

predajňa
FERITHERM
voda - kúrenie - plyn

NAHRADAZAVIADRUS.SK

KOTLY NA DREVO A BRIKETY

NÁHRADAZA VIADRUS U26,
U68 A U22 ECONOMY

BEZ NUTNOSTI REKONŠTRUKCIE

- IDENTICKÉ PRIPOJOVACIE ROZMERY
- VYŠŠIA ÚČINNOSŤ SPALOVANIA
- OHREV TÚV

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



80-0095

59-0012

Pomôcť majú call centrá aj nonstop chatbot

Ministerstvo školstva rozširuje podporu pre rodičov, zákonných zástupcov aj školy počas obdobia podávania elektronických prihlášok na stredné školy aj prostredníctvom call centier. Cieľom je podľa rezortu zabezpečiť plynulý, zrozumiteľný a technicky bezproblémový priebeh prijímacieho konania.

Podpora je podľa ministerstva školstva výrazne posilnená pre rodičov a zákonných zástupcov žiakov, ktorí budú počas najbližších dvoch týždňov prostredníctvom portálu ePrihlášky podávať prihlášky na stredné školy. Call centrum na čísle 02/322 844 98 funguje počas pracovných dní v rozšírenom režime od 8.00 do 19.00 hod. Okrem toho bude infolinka dostupná aj počas víkendov: 14. – 15. februára a 21. – 22. februára, vždy v čase od 10.00 do 18.00 hod. Operátori poskytujú pomoc pri technickom postupe, orientácii v systéme ePrihlášok a riešení praktických otázok.

Pre školy je od začiatku februára k dispozícii infolinka na čísle 02/322 844 99, a to počas pracovných dní v čase od 8.00 do 16.00 hod. Pomôcť im má aj nonstop chatbot (24/7) na portáli ePrihlášky v zóne určenej pre školy. Tieto nástroje dopĺňajú prebiehajúce školenia, ktoré k elektronickému podávaniu prihlášok

organizuje ministerstvo školstva.

„Naším cieľom je, aby rodičia aj školy mali istotu, že sa majú na koho obrátiť s technickými otázkami a mohli sa plnohodnotne sústrediť na výber strednej školy. Posilnením call centra a zavedením nonstop chatbota vytvárame podmienky na pokojný a bezstresový priebeh podávania prihlášok,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Ministerstvo zároveň zverejnilo videonávody, príručky a prehľad často kladených otázok, ktoré majú pomôcť rodičom aj školám lepšie sa zorientovať v novom systéme a pomôcť v prípade nejasností.

„Projekt ePrihlášky nahrádza doterajší neprehľadný systém viacerých formulárov jedným digitálnym riešením. Rodičia môžu podať jednu prihlášku na viac škôl, určiť poradie podľa vlastných preferencií a systém automaticky spracuje výsledok prijímacieho konania. Nový systém znižuje administratívnu záťaž škôl a prináša väčšiu prehľadnosť a spravodlivosť pre žiakov,“ ozrejmil rezort školstva a doplnil, že ako prví budú ePrihlášky využívať rodičia žiakov základných škôl pri prihlasovaní sa na stredné školy. Termín podávania prihlášok je od 8. do 20. februára 2026.

» ren



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

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy

- 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

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262

+421 907 895 865



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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota



Príďte si vyskúšať



IAM academy

Ševčenkova 23,
851 01 Bratislava
Tel.: 0914 105 644

Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite



Žreb **Párty prasa v žite** ti dáva šancu na výhru až **200 000 €** ihneď a **12 000 €** na rok.

Kúpite na najbližšom predajnom mieste TIPOS.

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

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK




Gratulujeme hráčovi
z Košického kraja, ktorý vyhral

3 233 101 €

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

Hráč z Košického kraja vyhral rozprávkovú sumu. Domov si odniesol takúto výhru!

Na Slovensku pribudol ďalší miliónár a koniec januára sa tak niesol v znamení mimoriadneho šťastia a veľkej radosti. Vďaka číselnej lotérii EUROMILIÓNY sa tentoraz šťastie usmialo na hráča z Košického kraja, ktorý si v sobotu 31. januára odniesol výhru presahujúcu 3,2 milióna eur. Táto výhra ho okamžite zaradila medzi slovenských miliónárov a zároveň sa zapísala medzi najvýznamnejšie výhry v histórii tejto obľúbenej hry.

Šťastný výherca uzavrel svoju stávkku už v stredu 28. januára. Rozhodol sa pre jednoduchú a čoraz populárnejšiu možnosť – zvolil si náhodný tip a stávkku uzavrel na jedno zrebovanie. Následne mu nezostávalo nič iné, len čakať. Práve niekoľkodňové obdobie očakávania, ktoré je pre hráčov neodmysliteľnou súčasťou hry, sa mu napokon vyplatil. Sobotné zrebovanie prinieslo výsledok, ktorý mu doslova vyrzil dych.

Výherný tiket obsahoval kombináciu čísel 12, 14, 15, 25, 29, 32 a 33 a číslo 3 z druhého osudia. Táto presná zostava sa ukázala ako správna a zabezpečila hráčovi jackpot vo výške 3 233 101 eur. Ide pritom o mimoriadne významnú výhru aj z pohľadu štatistik. Konkrétne ide o piatu najvyššiu výhru v histórii číselnej lotérie EUROMILIÓNY na Slovensku a zároveň o dvadsiatu najvyššiu výhru v celej histórii spoločnosti TIPOS. Takéto výhry sú dôkazom, že EUROMILIÓNY patria dlhodobo medzi hry, ktoré dokážu priniesť skutočne krásne výhry.

Súčasťou stávky bola aj doplnková hra EUROMILIÓNY JOKER, ktorá ponúka hráčom ďalšiu šancu na výhru. V tejto doplnkovej hre však hráč

tenzoraz úspešný nebol. Hlavná výhra však jednoznačne zatienila všetko ostatné a priniesla radosť, aká sa dostáva len raz za život.

Rok 2026 sa tak začal vo veľkom štýle a už v jeho prvom mesiaci priniesol prvý miliónový jackpot. Príbeh výhercu z Košického kraja opäť potvrdzuje, že k výhre nemusí viesť zložitá stratégia ani dlhoročné hranie. Niekedy stačí jedno rozhodnutie, jeden náhodný tip a trochu trepezlivosti. Práve tieto momenty robia z číselných lotérií výnimočné hry, ktoré spájajú zábavu, očakávanie a radosť z možnosti vyhrať.

EUROMILIÓNY patria medzi najobľúbenejšie číselné lotérie na Slovensku. Zaujímavý jackpot, jednoduchý princíp hry a možnosť zvoliť si vlastné alebo náhodné čísla robia z tejto lotérie atraktívnu voľbu pre široké spektrum hráčov.

Chcete skúsiť šťastie aj vy? Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOS po celom Slovensku – na

poštách, v trafikách či v ďalších autorizovaných predajniach. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky www.tipos.sk alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



Ovocie plné cenných látok a vitamínov

Doprajme si chutné šťavnaté jablká

Zvykne sa hovoriť, že ak chceme urobiť niečo pozitívne pre naše zdravie, mali by sme každý deň zjesť jedno jablko. Dokonca aj podľa odborníkov je toto chutné a šťavnaté ovocie plné cenných látok a vitamínov, ktoré majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Jablká obsahujú rôzne vitamíny, ako napríklad vitamín C, E, ktoré majú anti-oxidačné schopnosti. Taktiež sa v jablkách nachádzajú rôzne minerálne látky, či už ide o draslík, horčík, fosfor alebo vápnik. Toto chutné ovocie obsahuje aj vlákninu, a to vo vode rozpustnú i nerozpustnú. „Vláknina rozpustná vo vode môže spomaliť prechod trávenej hmoty tráviacou sústavou a podporovať tak dlhší pocit sýtosti. Môže tiež pôsobiť aj ako prebiotikum, čiže môže byť využívaná ako potrava pre prospešné črevné baktérie, a pomáhať tak ich rastu a aktivite,“ približuje MUDr. Šranková

hladinu cukru v krvi v medziach normy,“ hovorí odborníčka a dodáva, že je dobré jesť jablká neočistené, pretože veľké množstvo živín, ktoré obsahujú, sa nachádza práve v šupke a tesne pod ňou.

SKLADOVANIE

Jablká by sme mali skladovať na suchom a chladnom mieste, a taktiež nie na priamom slnku, keďže v teplých priestoroch jablká dozrievajú rýchlejšie. „Najlepšie je ich uskladniť oddelene od ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý spôsobí, že iné ovocie a zelenina dozrieva rýchlejšie, najmä ak sú samotné jablká pomliaždené alebo prezreté,“ objasňuje odborníčka na zdravú výživu.

POUŽITIE

Jablká môžeme konzumovať čerstvé, ale hodia sa aj do rôznych ovocných či ovocno-zeleninových štiav a šalátov. Veľmi často ich však najmä v zimných mesiacoch vyu-



Doprajme si chutné šťavnaté jablká.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

1 balíček prášku do pečiva, 4 balíčky vanilkového cukru, 2 balíčky škoricového cukru, 2kg jablák, 4 lyžice roztopeného masla

Postup:

- Z múky, práškového cukru, vajec, masla, prášku do pečiva a balíčka vanilkového cukru vymiešame hladké cesto. Rozdelíme ho na dve časti. Jednu z nich vyvalkáme a preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

- Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov, nastrúhame a v miske ich zmiešame s vanilkovým a škoricovým cukrom a s roztopeným maslom. Následne rovnomerne rozložíme na cesto. Potom vyvalkáme druhú časť cesta na plát a prikryjeme ním jablkovú plnku.

- Povrch popicháme vidličkou a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C zliezla približne 20 až 25 minút. Pred podávaním koláč posypeme práškovým cukrom.

JABLKOVÝ CRUMBLE

Suroviny:

Na mrveničku: 75 g maslo, 65 g ovsené vločky – nahradiť ich môžete orechmi, 110

Následne vložíme do pekáča, posypeme cukrom a pokvapkáme citrónovou šťavou.

- V miske zmiešame zmäknuté maslo s najemno zomletými ovsenými vločkami, prípadne orechmi, múkou, cukrom, a štipkou soli. Vytvoríme sypkú mrveničku.

- Jablká na pekáči posypeme prípravou mrveničkou a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 25 až 30 minút.

- Dezert podávame na dezertných tanierikoch, doplnený kopčekom vanilkovej zmrzliny, kyslej smotany, bieleho jogurtu či šľahačky.

Náš tip:

Crumble môžete upiecť aj v malých zapiekacích miskách, kde je v každej miske práve jedna porcia.

JABLKÁ POD ČAPICOU

Suroviny: jablká, ríbezľový alebo malinový džem, 1 bielok, 7 dkg práškového cukru, mandle alebo vlašské orechy, maslo

Postup:

- Jablká umyjeme, očistíme, rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jad-



Osviežiť nás môže aj jablková šťava.

zdroj foto u_gjif9un3ht pixabay

z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vo vode nerozpustná vláknina zasa podľa odborníčky podporuje pravidelné pohyby čriev a zlepšuje tak vylučovanie nezužitkových zložiek potravy von z tela. Jablká však obsahujú aj mnoho fenolových zlúčenín - flavonoidov, ktoré majú pre telo významné antioxidantné a protizápalové účinky. Obsah flavonoidov a vlákniny zabráňuje tiež rýchlemu vstrebávaniu cukru do krvi, vďaka čomu jablká patria medzi druhy ovocia s nízkym glykemickým indexom. „Ak máte cukrovku 2. typu, jablkám sa nemusíte vyhýbať. Vláknina spomaľuje vstrebávanie cukru do krvného obehu a tým udržiava

živame pri príprave najrôznejších koláčov. Keďže niektoré odrody jablák sú viac kyslé a iné sladké, zvykneme ich podľa toho využívať aj v našej kuchyni. Kým tie sladšie si vychutnáme najviac čerstvé, teda v surovom stave, prípadne ako súčasť štiav či šalátov, tie kyslejšie druhy sa používajú najmä na prípravu koláčov, do kompótov, či džemov.

Vedeli ste, že...

...ak sú jablká tepelne upravené ako súčasť rozličných sladkých či slaných jedál, môže to spôsobiť pokles niektorých, na úpravu citlivých živín?

Náš tip:

JABLKOVO - ZELEROVÉ SMOOTHIE

Suroviny: 3 stonky zeleru, 1 - 2 stredne veľké zelené jablká, 100 - 250 ml vody, zopár kvapiek citrónovej šťavy

Postup:

Zeler a jablká dôkladne umyjeme. Jablká rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jadrovník. Následne zeler aj jablká nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme vodou a mixujeme pri vysokých otáčkach do hladkej konzistencie. Podľa chuti pridáme citrónovú šťavu.

KREHKÝ JABLKOVÝ KOLÁČ

Suroviny: 600g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 4 vajcia, 250g masla,



Jablkové pité chutí skvelo.

zdroj foto anialaurman pixabay

g hladká múka, 60 g kryštálový cukor, štipka soli,

Na ovocnú náplň: 600 g jablák, 60 g kryštálový cukor, 1 PL citrónová šťava.

Postup:

- Pekáč vytrieme maslom, alebo vložíme papierom na pečenie.

- Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.

rovník. Do vzniknutého otvoru – jamky, dáme lyžičkou džem.

- Z vaječného bielka a práškového cukru ušľaháme tuhý sneh. Na každé jablko dáme kôpku snehu - čiapku a posypeme nasekanými mandľami alebo vlašskými orechmi. Poukladáme na maslom vymastený pekáč a pečieme domäkka.



Jablká sa hodia aj na zaváranie.

zdroj foto congerdesign pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

ZĽAVA
-15%



Kontakt: +421 917 506 871

Oplatí sa¹.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



LEPŠIA PRÁCA



PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

REGION
PRESS



KONTAKTUJTE NÁS:

VERONIKA BAUMAJSTEROVÁ
+421 910 851 307

ALENA VALAŠEKOVÁ
+421 910 455 919

DIANA BÓRIOVÁ
+421 901 796 594

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívání predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

MEDIKA
EXPERT

Objednávajte
teraz:

www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

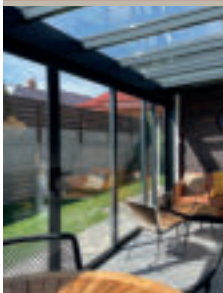
GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?

**S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA**



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,-€

Váš domov, vaša sloboda.

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 04.03.2026 a nie je
platná s inými kampaňami
alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.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

pred DO

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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 ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA
STRIECH

**-10%
Z CENY PRÁCE**



**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 408 131
Ako: 0000 131 131

Spoločnosť
Energetika s.r.o.

Žiadny dotacionný
príspevok
dotacionný príspevok
dotacionný príspevok

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdražíme

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