

# ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem

**MAJSTER NA  
ZAVOLANIE**

kúrenie, radiátory, voda,  
sanita, elektroinštalácia,  
žalúzie, nábytok, dvere,  
podlahy, maľovky, strechy  
**0949 561 565**

**VÝRUB A OREZ STROMOV  
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH  
ZDRAVOTNÝ REZ  
OVOCNÝCH STROMOV**

**ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV  
KOSENIE ZÁHRAD  
☎ 0902 796 885**

**PETARDY - NIE X**  
**OHŇOSTROJE - ÁNO ✓**

**ZÁBAVA POKRAČUJE U NÁS BEZ ZMENY**

**OHŇOSTROJE VÍGLAŠ**

**WWW.PYROMAN.SK**

**PREDAJ**  
JATOČNÝCH  
OŠIPANÝCH NA DOCHOV  
ODSTAVČIAT  
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK  
AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU  
**0908 885 892**

**DOMÁCE  
OŠIPANÉ**  
UŽ V POLOVIČKÁCH  
S DOVOZOM  
V CENE  
Volajte  
**0908 131 199**

**wellness** DETVA  
vírivka • sauny • relax • masáže  
*Darčekový poukaz*

Požiarňická 3738/30, 962 12 Detva  
tel.: 0915 475 479 [www.wellness-detva.sk](http://www.wellness-detva.sk)

**STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE**  
**Rekonštrukcie  
domov a bytov**  
**0919 175 335** [www.profidemont.sk](http://www.profidemont.sk)

**PROFIDEMONT**  
**VODA • KÚRENIE  
KANALIZÁCIA**  
[www.profidemont.sk](http://www.profidemont.sk) **0919 175 335**

**ŠIMUNEK** **Kompletné  
rekonštrukcie  
domov a bytov**  
[www.stavbysimunek.sk](http://www.stavbysimunek.sk) **0904 525 084**

**ZBER STARÝCH VOZIDIEL**  
a trvalé vyradenie z evidencie  
možnosť odvozu.  
**ALUEX** Po-Pia: **0944 530 853**  
7,00 - 15,30 **045/ 533 36 44**

**NEODTEKÁ !!!**  
**KRTKOVANIE - MONITORING  
KANALIZÁCIE  
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!**  
[www.profidemont.sk](http://www.profidemont.sk) **0919 175 335**

**AUTO-POŽIČOVŇA / NA PRENÁJOM:**  
DODÁVKY-OSOBÁKY-VOZÍKY-SKLADY  
☎ 0908 888 988 / ZVOLEN, J. JESENSKÉHO 89

**SUCHÉ štiepané palivové drevo**  
s dovozom  
**0940 870 613 ☎ 0944 304 589**

**VODA - PLYN** montáž kotlov, prípojok, opravy  
rekonštrukcie  
**KÚRENIE** **0902 051 781**  
[igelbau.s.r.o@gmail.com](mailto:igelbau.s.r.o@gmail.com)

## Nech sú šťastné a pokojné

Mnohí z nás milujú Vianoce nielen pre ich čarovnú až magickú atmosféru, ale aj pre vianočné zvyky a tradície, ktoré k týmto najkrajším a najobľúbenejším sviatkom roka neodmysliteľne patria.

Pravdou je, že vianočné zvyky a tradície sú v našej krajine veľmi rozmanité a líšia sa tiež podľa jednotlivých regiónov. Každý z nich má svoje špecifiká a dokonca i každá rodina má svoje obľúbené zvyky.

V mnohých domácnostiach skôr, ako si rodina sadne k štedrovečernému stolu, zväzuje jeho nohy reťazou, aby bola počas roka súdržná. Tiež naň položia naraz všetky jedlá, ktoré sa budú podávať, pretože od stola sa nesmie počas večere vstávať.

V niektorých rodinách sa pred večerou všetci jej členovia umyjú vo vode, do ktorej hodili mince. Má to zabezpečiť, aby boli všetci zdraví a bohatí. Zvykom je tiež dávať chlieb a peniaze pod obrus na zabezpečenie dostatku peňazí a jedla na ďalší rok. Inde sa zasa pre zabezpečenie bohatstva vkladajú pod obrus šupiny z kapra a vložíť si ich treba aj do peňaženky.

V ďalších rodinách urobí hlava rodiny každému jej členovi krížik medom na čelo, aby boli pokorní a dobrí ako med.

Počas štedrej večere je zaužívaným zvykom zjesť oblátku s medom a tiež krájanie jablka. Ak sa na jeho jadrovníku ukáže hviezdica, rodina bude v najbližšom roku zdravá. Inde majú taký zvyk, že každý člen rodiny rozdelí jedno jablko na toľko častí, koľko je ľudí pri stole a následne dá každému jeden kúsok. Keď tak urobia všetci, má každý opäť celé jablko.

Zvyknú sa tiež hádzať orechy do kútov miestnosti, aby sa zachovala hojnosť v dome. Niekde je zasa zaužívané rozbiť štyroch orechov, pričom každý z nich symbolizuje jedno ročné obdobie. Ktorý orech je dobrý, teda zdravý, v tom období sa očakáva zdravie v rodine. V niektorých rodinách si každý vyberie z misky jeden orech a otvorí si ho, ak je orech zdravý, bude zdravý aj jeho majiteľ.

Aj ja vám želim, milí naši čitatelia, aby ste si všetci otvorili len tie zdravé orechy.

V mene svojom a všetkých kolegov, ktorí sú roztrúsení v redakciách po celom Slovensku, vám prajem šťastné a pokojné vianočné sviatky.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



**dom farieb partner**

# VIANOČNÉ ZĽAVY

**Dom farieb Zvolen a Papierníctvo**

## Zľava 25-60 %

**PLATÍ DO 21. 12. 2024**

**Jesenského 60/2328, Zvolen, tel.: 0907 944 259**

*Salón krásy Šarming Vám praje šťastné, veselé Vianoce, šťastný a úspešný nový rok 2025*

**Kozmetické, vizážistické a manikérske služby pre dámy a pánov**

*Ponuka darčkových poukazov v rôznych hodnotách*

**M. R. Štefánika 68, Detva tel.: 0904 269 949**

**FARMA BABICA - PITELOVÁ**

**PREDAJ ČERSTVÝCH PSTRUHOV NA VIANOČNÝ STÔL, z domáceho chovu**

**0908 350 513 - farma.babica@gmail.com**

# PLASTOVÉ OKNÁ

**výrobca okien a dverí z PVC a hliníka**  
**vonkajšie žalúzie a rolety, garážové brány**

*Ďakujeme všetkým zákazníkom a partnerom za spoluprácu!*  
*Prajeme Vám príjemné prežitie vianočných sviatkov a v novom roku 2025 pevné zdravie, veľa šťastia a spokojnosti.*

**Dobré OKNO**  
Zvolen, s.r.o.

**Zvolen, ul. JESENSKÉHO 4707, (bývalý areál ZDROJ)**  
**tel: 045/540 25 40 - 1, 0905 967 427**  
**dobreaknozvolen@gmail.com**  
**Po - Pia 9.00 - 17.00 hod.**  
**www.dobre-okno.sk**

# OKNÁ, DVERE

**garážové brány, sieťky, žalúzie, interiérové dvere**

**Želáme Vám príjemné prežitie vianočných sviatkov a veľa úspechov v novom roku 2025**

**Záhradná 4, DETVA**  
**0908 239 451, 0908 265 128**  
**oknoplaxtdt@centrum.sk, www.oknoplaxtdt.com**

# ZASKLENIE

**rámový a bezrámový systém**

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

**NOVINKA**  
**VONKAJŠIE ŽALÚZIE NA OKNÁ**

**SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)**  
**www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk**  
**045/540 20 71, 0905 298 160**

# Čarovné teplo domova

**Vám praje firma Profikominy**

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

**Bezplatný týždenník**

**ZVOLENSKO**  
**DETVANSKO-KRUPINSKO**

EV 6201/24

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

Ročník I, Vydanie 33, týždeň 50/2024.

**Redakcia:** Hronská 1  
**ZVOLEN**  
zvolensko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Mariana Kučerová 0907 727 201  
Mgr. Tomáš Truben 0907 727 204

**Distribúcia:**  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (38400 domácností)**

**Každý týždeň:**  
Zvolen, Detva, Hriňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Vígľaš, Krupina, Bzovík, Dudince, Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Niva, Hronská Breznica, Kováčová, Lieskovec, Očová, Pľešovec, Podzámok, Sása, Sielnica, Sliac, Zvolenská Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská Slatina



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-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-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-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-R5-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



# Zázračný čas Vianoc

**40% ZĽAVA**

1.65  
**0.99**  
• (1 = 0.50)

**Kofola**  
2 l  
rôzne druhy  
\* záloh za obal 0,15 €

**48% ZĽAVA**

1.65  
**0.85**  
• (1 = 0.43)



**45% ZĽAVA**

9.99\*  
**5.49**  
(100 g = 3.05 / 2.75)

**Jacobs Velvet**  
180/200 g  
Instantná káva  
rôzne druhy



**33% ZĽAVA**

4.45  
**2.89**  
• (1 l = 3.99)

**Prosecco DOC Frizzante**  
0,75 l

BIELE  
SUCHÉ

ESTE LACNEJŠIE AKO  
MNOHÝ BOK V OBCHODE



**25% ZĽAVA**

2.79\*  
**2.09**  
• (100 g = 1.05)

**Maslo**  
200 g  
82 % tuku



# OD PONDELKA

## PREDĹŽILI SME PRE VÁS PONUKU OD PONDELKA 16. 12. AŽ DO UTORKA 24. 12.

ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba

**1.00**

**55% ZĽAVA**

6.73\*\*\*

**2.99**

**Pomaranče**  
3 kg balenie



1 kg iba

**0.60**

**53% ZĽAVA**

6.27\*\*\*

**2.99**

**Konzumné zemiaky neskoré**  
5 kg balenie  
varný typ A - šalátové pranie



**SUPERCENA**

**0.65**

**Kapor celý**  
cena za 100 g  
pitvaný



**40% ZĽAVA**

6.65

**3.99**

**Bravčové karé**  
cena za 1 kg  
bez kostí, v celku



LIDL  
STANOK  
BEHAŤ ČASU

## Zverejnili správu školskej inšpekcie

Štátna školská inšpekcia predstavila Správu o stave výchovy a vzdelávania za minulý školský rok. Najväčším problémom, ktorý správa potvrdzuje, je nízka úroveň učenia žiakov v triedach. To platí aj v prípadoch dobrých podmienok v školách na vzdelávanie a dobre zostaveným školským vzdelávacím programom.

Rezort školstva v tejto súvislosti informuje, že na slovenských školách stále dominuje pasívne vyučovanie formou výkladu. Vyplýva to podľa neho z vyše tisíciky inšpekcí a viac ako 6,5-tisíc hospitácií, ktoré v školskom roku 2023/2024 vykonala štátna školská inšpekcia. Tento prístup nerozvíja kritické a analytické myslenie žiakov. Bádateľsky orientované vyučovanie sa využíva minimálne, hoci mnohé školy na to majú potrebné vybavenie. „Tieto zistenia sú kľúčové nie na kritiku, ale na získanie pravdivého obrazu. Ten nám umožní lepšie podporiť školy, učiteľov a učiteľky tam, kde je to najviac potrebné,“ zhodnotil minister školstva Tomáš Drucker.

### Kurikulárna reforma

Žiaci potrebujú väčšiu podporu na rozvoj kreativity, sebahodnotenia a motivácie. Celková úroveň rozvoja poznávacích kompetencií žiakov základných škôl je priemerná, len na úrovni

47 % a nezlepšuje sa. Situácia je obzvlášť kritická v prípade žiakov z marginalizovaných rómskych komunít a sociálne znevýhodneného prostredia. V školách s vyšším podielom takýchto žiakov (nad 60 %), je celková úroveň učenia sa len vo výške 36 %, kým v ostatných školách je to v priemere 60 %. „Správa štátnej školskej inšpekcie hovorí jasnou rečou. Slovensko potrebuje kurikulárnu reformu ako soľ,“ zdôraznil T. Drucker. Od tohto školského roka učí po novom už 500 škôl. Reforma zavádza moderné vzdelávanie zamerané na kritické myslenie, prezentačné zručnosti a riešenie komplexných problémov. Skúsenosti zo škôl, ktoré sa zapojili do reformy ako prvé, potvrdzujú, že učelia vnímajú zlepšenie vzťahov, motivácie aj spolupráce medzi pedagógmi a žiakmi. „Musíme pokračovať v programe zmien, ktorý sme spustili takto pred rokom. Čaká nás náročná, ale nevyhnutná úloha. Je potrebné zmeniť príliš rozdrobenú sieť základných a stredných škôl a zlepšiť financovanie školstva,“ zdôraznil minister T. Drucker.

Optimalizácia siete škôl podľa rezortu školstva zabezpečí, aby každé dieťa malo prístup k primeranej podpore. Umožní lepší manažment škôl, investície do moderných učebných pomôcok a kvalitnejšie vzdelávanie učiteľov.

» ren

**VEDENIE ÚČTOVNÍCTVA V KRUPINE**

✓ JU, PU,  
✓ DANE, MZDY

☎ 0915 516 361

**SBS LAMA SK**

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky vo Zvolene

1 100 € brutto / mesiac  
POS nutný!

☎ 0948 491 167

**VEDENIE ÚČTOVNÍCTVA**  
JÚ, PÚ, Dane, Mzdy, Digitálna účtáreň

☎ 0907 806 897 bea.uctaren@gmail.com

**FORD SERVIS / DIAGNOSTIKA**  
diagnostika, Forscan, UCDS  
Vlkanová - ☎ 0944 491 372

**Ošetrovanie a rez stromov**  
Arboristika

Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty

☎ 0904 842 323 www.citytrees.sk

**RI OKNA**

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ - DREVENÉ  
OKNÁ - DVERE - HST portály

RIPLAST s.r.o., Ul.29.Augusta č.4151, 960 01 Zvolen  
☎ 0915 816 929, zvolen@riplast.sk

www.riplast.sk

**INZERCA ZVOLENSKO**  
☎ 0907 727 201

**NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA**  
☎ 0905 555 863

**GLAZÚROVANIE VANÍ**

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“

☎ 0903 405 588  
☎ 0905 983 602

**SŤAHOVANIE**

Dispečing SK - ☎ 0950 333 222  
www.stahovanie-profi.sk

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

»Babeta, Pionier, Simson, Stela, kúpim tieto motoroky aj pokazené, som zberateľ. Tel: 0915215406

**08 STAVBA**

»Kúpim haki lešenie. Tel: 0908532682

**09 DOMÁCNOSŤ**

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495

»Kúpim gramofóny, magnetofóny, zosilňovače, reproduktory, receivers. Tel: 0905453085

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

»Predám seno, slamu, malé aj veľké balíky. Tel: 0917825776

»Predám domáce zemiaky. Tel: 0917825776

»Predám ošípané z domáceho chovu. Cena 3€/kg. Tel: 0902713230

**11 HOBBY A ŠPORT**

»Kúpim vzduchovky, flobertky, pištole, ponúknite. Tel: 0949505827

»Kúpim dychové nástroje, heligónku, akordeón, husle. Tel: 0915876860

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

**15 HĽADÁM PRÁCU**

»Hľadám prácu, ako pomocná sila do kuchyne, alebo v potravinárskom priemysle, mám potravinárske minimum a zdravotný preukaz. Tel: 0908618202

**16 ZOZNAMKA**

»Intelig. vitálny muž hľadá priateľku nad 63r. Tel: 0903404189

»Seriózny muž 68r. hľadá priateľku. Tel: 0903404189

**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera ZV medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Riadková inzercia realit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

**ŽP EKO DELET**

**PREDVIANOČNÝ ČAS**

S MIMORIADNYMI CENAMI

DETVA ☎ 0902 701 702  
ZVOLEN ☎ 0911 943 017

# VIANOCE, KTORÉ MILUJETE



**S: 100 - 150 cm**

**17,99**  
ks

OBI č. 1002633



**M: 150 - 175 cm**

**22,99**  
ks

OBI č. 1002641



**L: 175 - 200 cm**

**29,99**  
ks

OBI č. 1002658



## VIANOČNÝ STROMČEK

Rezaná vianočná jedľa s hustým ihličím a krásnymi symetrickými vetvami. Tento obľúbený vianočný stromček nepichá a má dlhú životnosť. (bez dekorácie) OBI č. 1002633 a i. Platí do vypredania zásob, najneskôr však do 23. decembra 2024. Symetrický rast, rovný kmeň. Obľúbená jedľa, nepichá, dlho vydrží, ideálna vianočná ozdoba.

## VIANOČNÝ STROMČEK ZA SKVELÚ CENU!

Súťaž s aplikáciou heyOBI

# SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

# 30 000 €

**100** darčkových kariet v hodnote až  
**1 000 €**

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaže sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



## Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)



# OBI

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

# ROZDÁVAME ZADARMO 20 BALENÍ

fytolitického prípravku **PROSTOMO MAX** znižujúceho hypertrofiu prostaty, ktorý pôsobí až na 9 ochorení!

## TOTO NIE JE CHYBA TLAČE

Ak ste sa narodili pred rokom 1973 a:

- máte obavy zo slabého, kvapôčkového, zúženého alebo prerušovaného prúdu moču,
- máte strach z úplného blokovania schopnosti močiť,
- trpíte bolesťami a pálením pri použití toalety, ktorých sa chcete definitívne zbaviť,
- ste unavený z naliehavého pocitu tlaku na močový mechúr,
- sa sťažujete na erektilnú dysfunkciu a slabú erekciu,
- máte pocit, že ste stratili kontrolu nad močovým mechúrom,
- trápí Vás neustála únava, nedostatok energie, nespavosť alebo podráždenosť,
- alebo trpíte inými chorobami...

...získajte svoj fytoolytický prípravok na zníženie hyperplázie prostaty, ktorý uvoľňuje stlačenú močovú trubicu, umožňuje voľné a bezbolestné močenie a má zdraviu prospešný účinok na 9 rôznych ochorení spojených s hyperpláziou prostaty.

V sklade na odoslanie čaká 20 balení prelomového, fytoolytického prípravku **PROSTOMO MAX**, ktorý znižuje hypertrofiu prostaty! Rozdáme ich **ÚPLNE ZADARMO** – podľa princípu „kto prv príde, ten prv melie“ komukoľvek, kto zavolá do **20.12.2024**. Dátum narodenia stačí potvrdiť ústne cez telefón.

Nechirurgická, neinvazívna receptúra, ktorá redukuje hyperpláziu prostaty natrvalo odstraňuje bolesť, pálenie, pocit plného močového mechúra,

obnovuje sexuálnu schopnosť a umožňuje regulovať denný rytmus močenia, ktorý je všeobecne známy z tlače. Na zmiernenie príznakov zväčšenej prostaty stačí jedna minitablietka denne.

Selektívny účinok fytochemikálií na receptory tkaniva prostaty spôsobuje prirodzené zmišťovanie a zníženie hypertrofiu prostaty až o 78%. Dochádza k úľave, odblokovaniu, uvoľneniu a zväčšeniu prievitu močovej trubice, čo uľahčuje močenie a zmierňuje bolesť a pálenie. Vďaka tomu sa frekvencia chodenia na toaletu znižuje 3-krát. Hladké svaly kavernóznych teliesok penisu sú tiež uvoľnené, čo pomáha pri obnove sexuálnej výkonnosti. Ide o najobľúbenejšiu a najefektívnejšiu metódu, akú kedy svetový líder v oblasti fyto medicínskych produktov vytvoril. Účinné látky obsiahnuté v prípravku prispôsobujú svoje pôsobenie individuálnym potrebám organizmu a odstraňujú bolestivé ochorenia bez ohľadu na ich závažnosť a trvanie.

### Prečo ROZDÁVAME fytoolytický prípravok na zníženie hyperplázie prostaty?

Nie sme charita. Očakávame, že táto propagačná kampaň sa stane známu po celej republike, vďaka čomu získame veľa nových zákazníkov.

Táto ponuka je zaručená len do:  
**20.12.2024**

Fytoolytický prípravok, ktorý znižuje hypertrofiu prostaty **PROSTOMO MAX** nebude dostupný v lekárňach. ROZHODUJE PORADIE PRIHLÁŠOK. Odporúčame Vám, aby ste sa poponáhľali a zavolali na číslo: **02/33 070 803** hneď teraz, aby ste to stihli pred vyčerpaním **BEZPLATNÝCH** zásob.

**POZOR: limit je 1 BALENIE na domácnosť**

Infolinka Pon - Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00



**DOM KAVY**

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM**  
- DIZAJNOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM IBA V DOMKAVY.SK

**BUKOVÉ brikety**

Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

- nízka popolnosť
- nedehtujú
- pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

**AKCIA OD 229€**

**ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm**

**NONSTOP SLUŽBA**  
**0915 113 102**  
Rozvoz aj v sobotu

výhrevnosť: 19 MJ/kg  
popolnosť: 1,3%

**Horizontálne ŽALÚZIE SIEŤKY**

od 20€/kus

[www.samo-sato.sk](http://www.samo-sato.sk)  
**0910 494 369**



**O<sub>2</sub>**

Tomáš Kinik  
inžinier O<sub>2</sub> sietí

**Vymakaná O<sub>2</sub> sieť**  
aj v okrese Detva

**5G**

**LIENKA, LIENKA, POVEDZ MI...**

**KDE NAKÚPIM KVALITNÉ  
SLOVENSKÉ POTRAVINY  
ZA NAOZAJ NÍZKE CENY?**

# Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazí. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

## Fajčiari, pozor!

### Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedú o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

### 1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlovyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

### 2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

### Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/ 100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

### Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

\* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.





JEEJ, KONEČNE JEDNODUCHÁ OTÁZKA!  
TO JE ĽAHKÉ...

**KVALITNÉ  
SLOVENSKÉ POTRAVINY  
ZA NÍZKE CENY  
KAŽDÝ DEŇ**

KÚPITE V BIEDRONKE

**UŽ ČOSKORO**

# JE TU KAUF LAND, JE TU ŠIROKÝ VÝBER!

Objavte viac ako  
12 000 výrobkov.

UŽ  
OTVORENÉ  
VO ZVOLENE-  
ZÁPAD -  
TEPLÍČKY



## Nové vymeriavacie základy pre platenie poisťného

Pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poisťované osoby (DPO) budú od roku 2025 platiť nové minimálne a maximálne vymeriavacie základy pre platenie poisťného na sociálne poistenie. Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poisťného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktívovanú. Poistné v novej výške za mesiac január následne po prvý raz zaplatia do 10. februára 2025.

Minimálny a maximálny vymeriavací základ na sociálne poistenie pre SZČO a DPO sa od 1. januára 2025 zvyšuje nasledovne:

- minimálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti 652 eur, sa zvyšuje na 715 eur,
- maximálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti je 9 128 eur, sa zvyšuje na 15 730 eur.

### Minimálne a maximálne poisťné pre SZČO a DPO

Minimálne poisťné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2025 bude predstavovať 237,02 eura. Maximálne poisťné pre povinne poistenú SZČO bude vo výške 5 214,49 eura. Minimálne poisťné pre DPO, ktorá je dobrovoľne

poistená dôchodkovo, nemocensky a v nezamestnanosti, bude od 1. januára 2025 vo výške 251,32 eura.

### O novej výške poisťného budú informovaní

Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poisťného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktívovanú. Poistné v novej výške potom prvý raz zaplatia do 10. februára 2025 (za január 2025). „V tejto súvislosti Sociálna poisťovňa (SP) tradične odporúča SZČO a DPO upraviť si výšku platby v trvalom bankovom príkaze a tiež si skontrolovať správny variabilný a špecifický symbol,“ uviedla SP.



» ren

zdroj foto martaposemuckel pixabay

## CHROPYNSKA



### Robotik Simulant Junior

Platové podmienky: od 1400 - do 1700 Eur/Brutto

### Junior elektro projektant

Platové podmienky: od 1300 - do 1600 Eur/Brutto

### Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky: od 1300 - do 1600 Eur/Brutto

### Technológ strojárkej výroby - Junior

Platové podmienky: od 1200 - do 1500 Eur/Brutto

### Obrábač kovov:

Sústružník univerzálny: Platové podmienky: od 1200 - do 1500 Eur/Brutto

Horizontkár NC: Platové podmienky: od 1250 - do 1600 Eur/Brutto

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou Chropynska Group, a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135€, na detskú rekreáciu 110 €/ dieťa, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 110€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- obеды a večere 1,00€ / porcia

Viac informácií na [www.chropynska.sk](http://www.chropynska.sk) a tel: 045/520 32 06, 0911 126 536

V prípade záujmu zašlite svoj profesijný životopis na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 Detva alebo na e-mail: [personalne@chropynska.sk](mailto:personalne@chropynska.sk)

**PRAVDA**

SABINOV – 28.1.  
KOŠICE – 29.1.  
POPRAD – 30.1.  
VELKÝ KRTIŠ – 31.1.  
LÚČKY – 5.2.  
ČADCA – 6.2.  
TOPOĽČANY – 14.2.  
NITRA – 17.2.  
LEVICE – 7.3.  
BÁNOVCE n. B. – 4.4.  
PEZINOK – 15.4.  
ŽILINA – 5.5.2

**MAMA UMBELA DVAKRÁT**

ROŽŇAVA – 11.2.  
BANSKÁ ŠTIAVNICA – 15.2.  
POPRAD – 4.3.  
DUBNICA NAD VÁHOM – 18.3.  
ZVOLEN – 19.3.  
PREŠOV – 1.4.  
STARÁ LUBOVŇA – 2.4.  
KOŠICE – 8.4.  
SNINA – 9.4.  
NITRA – 14.4.  
BOŠANY – 25.4.  
SENIČA – 12.5.  
SEREĎ – 13.5.  
SENEC – 15.5.

**ĎAPÁKOVCÍ**

KOMÁRNO – 11.3.  
PIEŠŤANY – 12.3.  
BREZNO – 13.3.  
TVRDOŠÍN – 14.3.

**DIVADLO 13·OPONA**

[www.13opona.sk](http://www.13opona.sk)  
f 13.opona  
@ divadlo\_13.opona

ticketportal

**ADAM KRŤKO s.r.o.**

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

**SBS PRIJME PRACOVNÍKOV**

na hlavný pracovný pomer.  
Miesto výkonu práce: región Detva.  
Nástupný plat: 1300 - 1500 € brutto.  
Kontakt: 0951 027 346

Ponúkam prácu pre **MURÁRA, ZATEPLOVAČA**

0907 858 374  
[modos@atlas.sk](mailto:modos@atlas.sk)

**TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKÉ PRÁCE**

strechy - altánky - šalovanie schodov  
rekonštrukcie a opravy

0904 820 681

**POMOCNÝ PRACOVNÍK**

**Vysokotlakové čistenie vapkou "stroje & mechanizmy"**

Odmena €1.668 - €1.906  
Práca 55 hod/týždni.  
Lokalita: Lešť voj. areál  
Vlastné auto podmienka.

Kontakt: 0944 258 690  
[info@job4uslovakia.sk](mailto:info@job4uslovakia.sk)

**PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?**

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 15 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
  - Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby

volajte 0903 419 623

# Vianočný stromček, vianočná ruža, vianočný veniec aj imelo

## Vianoce si bez nich nevieme predstaviť

Jedným z najkrajších symbolov späťtých s Vianocami je bezpochyby vianočný stromček. No mnohí z nás si tieto najobľúbenejšie sviatky roka nevedia predstaviť ani bez vianočnej ruže, vianočného venca či imela.

### VIANOČNÝ STROMČEK

Aj vy uvažujete nad tým, či zvolíte tento rok živý alebo umelý vianočný stromček? Každý z nich má svoje výhody i nevýhody, a tak rozhodovanie nemusí byť jednoduché.

#### Umelý či živý?

V súčasnosti je na trhu bohatá ponuka umelých vianočných stromčekov a mnohé z nich sú skutočne na nerozoznanie od tých živých. Ich výhodou je, že tie kvalitné nám vydržia veľa rokov, nevyžadujú žiadnu starostlivosť, neopadáva z nich ihličie a hoci cena môže

ne dlhé a výhodou je, že neopadáva ani po vyschnutí. Smrek biely je zasa vhodným riešením do menších miestností.

#### Na čo si dať pozor?

Pri kúpe živého vianočného stromčeka myslite na to, že predávané stromy sa režu v predstihu a tak môžu byť aj niekoľko týždňov staré. Pozorne si preto prezrite vetvičky stromčeka. Nesmú byť suché a na dotyk majú byť mäkké, ohybné. Ak stromčekom párkrát potrasiate, nemalo by z neho opadávať ihličie.

Po príchode domov vložte stromček do nádoby s vodou, aby nevysychal a umiestnite ho do najmenej vykúrenej miestnosti, alebo do garáže či na balkón.

Na osadenie stromčeka použite stojan s nádržkou na vodu. Pred tým, kým ho do stojana vložíte, odrežte dva až tri centimetre zo spodnej časti kmeňa. Pravidelne do stojana doplňajte vodu.



Vianočná ruža.

zdroj foto Sonnenstrahl pixabay

byť vyššia, po rokoch zistíme, že je to lacnejšie, ako kupovať každý rok živý strom. Ak však túžite po voni ihličia, tak potom bude živý vianočný stromček pre vás tou pravou voľbou.

#### Rezaný alebo črepníkový?

V prípade rezaného vianočného stromčeka voľba zvyčajne padá na smrek, borovicu a jedličku. A práve normandská jedlička môže byť dobrou voľbou. Má peknú zelenú farbu ihličia, krásne vonia a pomerne dlho vydrží čerstvá. Naopak, smrek obyčajný opadá veľmi rýchlo, zaujímavá však môže byť jeho cena. Ak sa rozhodnete pre borovicu čiernu myslíte na to, že tento strom potrebuje viac priestoru. Odmení sa vám však úžasnou vôňou. Jeho ihličie je krás-

#### A čo tak črepníkový?

Siahnuť môžeme aj po stromčeku v črepníku a tešiť sa tak z jeho krásy aj v budúcnosti. Na jar ho môžeme premiestniť na balkón či terasu, alebo ho presadiť do záhrady. V takom prípade však dobre zvážte, aký druh si zvolíte, aby po čase v záhrade nezaberal príliš veľa miesta. Po príchode domov ho umiestnite do najmenej vykúrenej miestnosti a postupne ho zvykajte na vyššie teploty. Nezapudnite ho polievať.

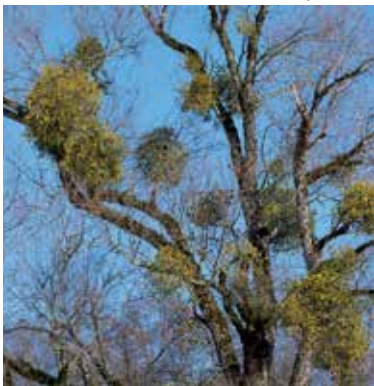
#### Náš tip

Či sa už rozhodnete pre rezaný alebo črepníkový vianočný stromček, vyberte mu dobré miesto, aby pekne vynikol a rozhodne ho umiestnite čo najďalej od vykurovacích telies.

### VIANOČNÁ RUŽA

Prýstec najkrajší, či inak aj vianočná ruža je rastlina, bez ktorej si mnohí z nás nevedia predstaviť vianočnú výzdobu. Ak sa budete o ňu dobre starať, tešiť sa z jej krásy môžete počas celého roka.

Vianočná ruža nemá rada zimu a prievan, no nevyhovuje jej ani umiestnenie v tesnej blízkosti vykurovacích telies či premočený alebo príliš suchý substrát. Vo svojom príbytku jej teda nájdite skôr pokojné miesto s dostatočným množstvom svetla. Keď rastlina



Imelo. zdroj foto Antranas pixabay



Vianočný stromček.

zdroj foto OleksandrPidvalnyi pixabay

vyženie počas roka nové výhonky, teda listy alebo stonky, môžete ju prihnojiť. Presadiť ju stačí koncom jari.

### VIANOČNÝ VENIEC

Vianočnú atmosféru dokáže príjemne umocniť aj vianočný veniec. Výber na trhu je skutočne pestrý, ale taký vlastnoručne vyrobený isto poteší nielen vás, ale i vašich blízkych a vtisne vášmu príbytku punc originality.

#### Materiál

- prútený alebo slamený veniec
- vetvičky ihličnatých stromov
- rastlinný materiál podľa vášho výberu: šišky, žalude, šípky, kolieska sušeného ovocia – jablká, pomaranče, jaračina, kúsky škoric, bydián, orechové škrupiny
- viazací drôt, stuha drevené vianočné ozdôbky – napríklad srdiečka alebo hviezdičky, nožnice

a omotávajú drôtom tak, aby ste ich dobre na veniec pripevnili a zároveň zakryli slamený podklad

- pomocou drôtu pripevnite na veniec v ľubovoľnom počte ostatný rastlinný materiál – fantázii sa medze nekladú
- stuhu upravte do ozdobnej mašle, do jej stredu pripevnite viazací drôt, oba konce zmotajte, prestrčte vencom a pripevnite na jeho zadnej strane
- z pevnejšieho drôtu vyrobte oko a pripevnite ho k vencu na jeho zadnej strane, aby ste mohli veniec zavesiť.

### IMELO

Imelo biele je vždyzelený poloparazitický ker. Rastie v korunách stromov, čo môžeme pozorovať najmä na jeseň, keď listnaté stromy zhodia lístie. Má drobné biele plody, ktoré sú na dotyk lepkavé.

Imelo biele sa používalo už odpra-



Vianočný veniec.

zdroj foto MAKY\_OREL pixabay

#### Príprava materiálu na výzdobu venca

Pomocou nožníc si odštipnite kúsky viazacieho drôtu a upevnite na všetky žalude, vetvičky šípok, kolieska sušeného ovocia či iné plody tak, že drôt ohnete do tvaru U, prevlečte alebo prepichnete cez jednotlivé plody alebo ich stonky, oba konce zmotajte a pevne utiahnite, tiež si pomocou drôtu uviažte škoricu do menších otiepok.

#### Zdobenie venca

- vetvičky ihličnatých stromov si nastrohajte na asi 10 až 15 cm dlhé konáriky a tie postupne prikladajte na veniec

dávna v mytológii a pre jeho priaznivé účinky na naše zdravie je hojne využívané aj v ľudovom liečiteľstve.

#### Symbol šťastia a hojnosti

Mnohí imelo považujú za symbol šťastia a hojnosti, a tak by jeho vetvička nemala cez Vianoce chýbať v žiadnej domácnosti. Zvykneme si ho zavesiť k lustru či ho pridávať do rozličných vianočných aranžmánov na stôl ako dekoráciu.

Jednou z obľúbených vianočných tradícií je i bozk pod imelom. Mnohí veria, že im prinesie lásku a upevní vzťah.

# invia

## UŽ AJ VO ZVOLENE

 NAI.CESTOVKA

### EXOTIKA, MORE, FIRST MINUTE

Obráťte sa s výberom dovolenky na nás.  
Šetríme Váš čas.



J. Jiskru 4 • tel.: 0903 137 627 • mail: invia@zvolen.sk

77-0204

*Vážení klienti a milí čitatelia,*

*zo srdca Vám ďakujeme za Vašu priazeň, podporu a dôveru počas celého roka.  
Vaša spolupráca a záujem nás inšpirujú a motivujú prinášať to najlepšie, čo dokážeme.*

*Prajeme Vám pokojné a radostné Vianoce, naplnené láskou, zdravím a chvíľami strávenými s Vašimi blízkymi.  
Do nového roka 2025 Vám želáme úspech, šťastie a splnenie všetkých Vašich snov.*

*Ďakujeme, že ste s nami!*



## Medovníky, labky, vanilkové rožky či snehové sušienky Chystáme tradičné vianočné pečivo

Najkrajšie sviatky roka sú už za rohom, a tak sa väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. Pravdepodobne v každej domácnosti nájdeme na sviatocne prestretom stole medovníčky, vanilkové rožky, medvedie labky, zlepované linecké kolieska či orechové snehové sušienky. Radi sa s vami podelíme o naše recepty.

### Medovníky

**Suroviny:** 600 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 200 g maslo, 6 PL med, 2 PL kakao, 3 ks vajcia, 1 ks kypriaci prášok do perníka, 1 ČL perníkové korenie

**Postup:** Z uvedených surovín vypracujeme cesto a necháme ho odpočinúť do druhého dňa. Vyvalkáme na hrúbku 3 až 5 milimetrov, pečieme na 160 stupňov asi 4 až 7 minút, podľa rúry.

### Medvedie labky

**Suroviny:** 150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, práškový cukor na obalenie

**Postup:** Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

### Vanilkové rožky

**Suroviny:** 250 g hladká múka, 100 g mleté mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor

**Postup:** Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vložky nastrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožky obalíme v pripravenom cukre.

### Zlepované linecké kolieska

**Suroviny:** 150 g hladká múka, 50 g práškový cukor, 100 g maslo, 1 žltok, lekvár podľa výberu, práškový cukor na posypanie

**Postup:** V miske zmiešame múku, práškový cukor, zmäknuté maslo a žltok. Vypracované hladké cesto odložíme na 20 minút do chladničky. Potom ho vyberieme a rozvalkáme medzi dvoma potravinárskymi fóliami na hrúbku asi 2mm. Pomocou formičiek vykrajujeme z cesta



Ilustračné foto.

zdroj foto HoliHo pixabay

rovnaký počet plných koliesok a koliesok s otvorom – napríklad hviezdička, srdiečko či stromček. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 5 až 7 minút. Upečené plné koliesko potrieme lekvárom, koliesko s otvorom posypeme práškovým cukrom a spojíme ich.

### Orechové snehové sušienky

**Suroviny:** 3 bielky, 250 g práškový cukor, 250 g pomleté orechy, práškový cukor na posypanie, tortové oblátky

**Postup:** Bielky vyšľaháme do tuha. Po častiach pridáme práškový cukor a orechy. Z tortových oblátok vykrojíme pomocou okrúhlej formičky s priemerom 3 až 4 cm kolieska a poukladáme ich na

plech vyložený papierom na pečenie. Pripravenú hmotu naplníme do cukrárskeho vrecúška (alebo mikroténového sáčku – nezabudneme odstrihnúť špičku) a nastriekame na pripravené oblátky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 až 20 minút.

### Náš tip

Pri pečení sme použili teplovzdušnú rúru, pričom rozdiel v teplote medzi klasickou elektrickou rúrou a teplovzdušnou rúrou je asi 15 až 20 °C. Pri pečení v klasickej elektrickej rúre teda pridáme približne 15 až 20 °C, treba však priebežne kontrolovať, pretože každá rúra pečie inak.

## Ako pripraviť voňavý vianočný punč?

**Voňavý chutný horúci nápoj, ktorý už akosi neodmysliteľne patrí k Vianociam. Máme pravdaže na myslí punč, ktorý nás dokáže príjemne zohriať. Ponúkame tri recepty.**

Tento teplý nápoj sa zvyčajne pripravuje z čaju alebo ovocného džúsu a vody, tiež z bieleho alebo červeného vína, z tvrdého alkoholu – najčastejšie rumu a z cukru. Nemali by v ňom chýbať ani plátky citrónu, pomaranča, kúsky ovocia, a voňavé koreniny, akými sú škoricica, badián, vanilka, kardamón či klinčeky. Ten nealkoholický isto poteší nielen naše ratolesti.

### Tradičný vianočný punč

**Suroviny:** 1 sáčok čierny čaj, 50 ml rum, 200ml voda, 1 lyžička trstinový cukor, citrónová šťava podľa chuti

**Postup:** Do hrnčeka nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme rum a šťavu z citróna. Podávame v šálkach zdobené plátkom citróna.

### Nealkoholický vianočný punč

**Suroviny:** 250 ml pomarančový džús alebo šťava, 250 ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiány a celá škoricica

**Postup:** Do hrnca nalejeme pomaran-

čový a jablkový džús alebo šťavu, pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodou. Vložíme klinčeky, badián a škoricicu a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šálkach zdobené ovocím.

### Vianočný punč s likérom

**Suroviny:** 500 ml červené víno, 300 ml voda, 1 sáčok ovocného čaju, šťava z polovice citróna, 50 ml rum, 50 ml griotka (čerešňový alebo višňový likér), 100 g trstinový cukor, 4 celé škoricice, 8 klinčekov, jahody, višne alebo čerešne - sterilizované

**Postup:** Do hrnca nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme ovocný čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme šťavu z citróna, klinčeky a škoricicu. Prilejeme červené víno. Necháme chvíľku postáť, aby sa chute spojili, pridáme ovocie aj so šťavou a na záver prilejeme likér a rum. Punč pred podávaním zohrejeme.



» ren zdroj foto pixabay

## Spomienka

*On nezomrel.  
Len spí. Spí a sníva svoj krásny sen.  
Sen o tých, ktorých miloval a ktorí milujú jeho.*

*Dňa 29. decembra uplynie 10 rokov,  
čo nás navždy opustil náš milovaný manžel,  
otec a starý otec*



### Marián Mojžiš z Očovej

*Kto ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku.  
Ďakujeme.*

*S láskou a úctou spomínajú manželka Mária,  
dcéry Adriána a Renáta s rodinami.*

REGIONPRESS

**ZVOLENSKO  
DETVIANSKO-KRUPINSKO**

**Toto je posledné číslo novín  
v roku 2024.**

**Prvé číslo novín  
v roku 2025  
vyjde 10. 1.**



**čujte.sk**

Čítajte nás:



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

**INZERCIA  
ZVOLENSKO**

**0907 727 201**

## Chutné gulôčky na tri spôsoby aj kokosové rezy

# Vianočné nepečené dobroty

Nie všetky gazdinky obľubujú predvianočné vypekanie, prípadne naň jednoducho nemajú čas, a tak radšej siahajú po nepečených dobrotách. Ponúkame nenáročné recepty, ktoré zvládnete pripraviť za pár minút.

### Gulôčky v čokoláde

**Suroviny:** 1 pohár rozmixovaných ovsených vločiek, 1 pohár jemného arašidového alebo mandľového masla, 1/2 pohára medu, 150g horkej čokolády

**Postup:** V miske zmiešame vločky s arašidovým alebo mandľovým maslom a medom. Zo vzniknutej hmoty tvarujeme gulôčky a kladieme ich na podnos, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Vložíme do chladničky. Vo vodnom kúpeli



Ilustračné foto.

» zdroj foto majomka pixabay

si zatiaľ roztopíme čokoládu. Gulky v nej obalíme.

**Náš tip:** Hotové gulôčky môžeme ešte obaliť v sekaných arašidoch alebo mandliach, prípadne vyzdobiť cukrovými ozdobami v podobe perličiek, srdiečok, vložiek či iných vzorov.

### Orechové gulôčky

**Suroviny:** 1 balíček sušienok (100g), 1 šálka džemu, 100 g mleté orechy (trošku si necháme na obalovanie), trochu kakaa, trochu rumu, 1 balíček vanilkového cukru

**Postup:** Do misky pomrvíme sušienky, pridáme džem, mleté orechy, kakao, rum a vanilkový cukor. Všetko spolu zmiešame. Zo vzniknutej hmoty vytvarujeme malé gulky a obalíme ich v pomletých orechoch. Kladieme do papierových košíčkov.

### Gulôčky v kokose

**Suroviny:** 1 balík piškót, 100g maslo, 50g práškový cukor, 1 balíček vanilkového cukru, 2PL rumu, 2PL kakaa, 100g strúhaný kokos

**Postup:** Piškóty pomelieme a v miske pokvapkáme rumom. V ďalšej miske vymiešame zmäknuté maslo, práškový a vanilkový cukor, pridáme kakao a



Ilustračné foto.

» zdroj foto Hans pixabay

primiešame pomleté piškóty s rumom. Dáme stuhnúť do chladničky. Z hmoty vytvarujeme malé gulky a obalíme ich v strúhanom kokose.

### Kokosové rezy

**Suroviny:** 250 g kokos, 100 g práškový cukor, 1 kondenzované mlieko, 1 ČL kakao, 100 g čokoládová poleva

**Postup:** Otvoríme kondenzované mlieko a asi dve polievkové lyžice si z neho odoberieme – budeme ho potrebovať neskôr. V miske vymiešame kokos s práškovým cukrom a kondenzovaným mliekom. Preložime na podložku a ešte premiešame. Vzniknutú hmotu rozdelí-

me na tri časti. Do jednej z nich pridáme kakao a dobre premiešame, aby nám vznikla hnedá hmot. Jednotlivé časti cesta vygúľame na valčeky dlhé približne 35cm. Potom každý valček rozvalkáme na šírku asi 5cm a výšku asi 2cm – vniknú nám tri obdĺžniky - pláty. Kladieme ich na seba takto: najskôr položíme na podložku biely plát, potrieme ho kondenzovaným mliekom, ktoré sme si na začiatku odložili, potom položíme kakaový plát, opäť potrieme kondenzovaným mliekom a na vrch položíme biely plát. Rezy vložíme aspoň na štyri hodiny do chladničky. Potom ich polejeme čokoládovou polevou. Rezy pokrájame až keď čokoláda stuhne.

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## Ponuka práce pre **MURÁROV**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu  
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

# čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

**od 13€**

PODĽA KVALIFIKACIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu

Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

## Stannah

Vám zmení život

**VIANOČNÁ  
PONUKA  
200,-€**

Tieto Vianoce je najlepším darom pre vašu rodinu vaše bezpečie!

Stoličkové výťahy Stannah sú perfektným domovým doplnkom na každodennú čarovnú atmosféru.

- 5-ročnú kompletnú záruku
- Pohybujte sa voľne po rovnom, točitom, vnútornom aj vonkajšom schodisku
- Pomoc a radu máte na dosah kedykoľvek.

\* Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162**

www.stannah.sk

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

**coop**  
JEDNOTA  
KRUPINA

## VIANOČNÁ PONUKA

19. 12. 2024 – 24. 12. 2024

Údené  
karé  
bez kostí  
1 kg

**8,00**  
ZĽAVA 21%

Eidam salámový  
2 druhy 100 g  
1 kg = 8,30 €

**0,83**  
ZĽAVA 19%

Milka 270 g  
1 kg = 9,96 €  
30 2,79 €

V PONUKE VIAC DRUHOV

**2,69**  
SKVELÁ  
CENA

**0,49**  
SKVELÁ  
CENA

Urpiner  
10% 0,5 l  
1 l = 0,98 €  
30 0,49 €

Moscato de  
Luxe 2 druhy  
0,75 l  
1 l = 2,65 €  
30 3,49 €

**1,99**  
ZĽAVA 43%

Hellmann's  
Tatárska omáčka  
405 ml  
Hellmann's  
Majonéza 405 ml  
1 l = 5,90 €  
30 2,49 €

**2,39**  
SKVELÁ  
CENA

**coop**  
JEDNOTA  
KRUPINA

## VYHRAJTE VIANOČNÉ DARČEKY

NAKÚPTE V COOP JEDNOTE KRUPINA  
NAD 30 €, ZAREGISTRUJTE SI BLOČEK  
NA [WWW.COOPKA.SK/VIANOČNA-SUTAZ](http://WWW.COOPKA.SK/VIANOČNA-SUTAZ)  
A HRAJTE O SUPER CENY

Termín súťaže: 1.12. - 31.12.2024  
Všetky informácie a pravidlá súťaže nájdete na [www.coopka.sk/vianočna-sutaz](http://www.coopka.sk/vianočna-sutaz)

# TENTO PROPAGAČNÝ LETÁK OBSAHUJE 50%-NÝ PODIEL POTRAVIN VYROBENÝCH NA SLOVENSKU.

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY

[gszasklenie.sk](http://gszasklenie.sk)  
0800 333 223



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**



KULTÚRA  
HOTEL  
★★★★

**Historický poklad v centre Ružomberka,  
takmer 100-ročný Hotel Kultúra\*\*\*\***

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou  
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

Naskenujte QR kód  
a zistíte viac:

- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia



+421 918 913 016

[repcia@hotelkultura.sk](mailto:repcia@hotelkultura.sk)

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

# Oplatí sa!

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**



**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
0905 148 393

**ZĽAVA  
50%**  
rodinné  
domy

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**  
- podpilovanie muriva  
- chemická injekcia

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom  
**0918 671 541**



**PLYN ZDRAŽUJE, NEČAKAJTE, STAVTE NA ISTOTU, OBJEDNAJTE DO 31.12. ZA STARÉ CENY**

**ECO Energy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
energetické poradenstvo [info@ecoenergy.sk](mailto:info@ecoenergy.sk)

**VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Ceny plynu rastú RÝCHLO**

Ak zavoláte do 31.12.  
Cena platí aj v roku  
2025



Fotovoltaická elektráreň **3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaobstarajte si  
**Tepelné čerpadlo**

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2



**Záruka  
25 ROKOV**

Zaplatíte len  
**1990€\***

\*Cena vrátane montáže



Zaplatíte len  
**3990€\***

\*Cena vrátane montáže



**Záručný servis  
zabezpečuje  
výrobca**