

NOVOZÁMOCKO



Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

PÍLA

Stavebné rezivo

- Výroba stavebného reziva na krov
- Škrídlové laty
- Hoblované hranoly
- Sušenie reziva
- Dosky II. triedy



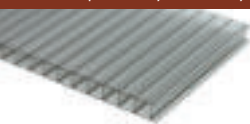
Realizujeme

- Prístrešky
- Altánky
- Pergoly
- Zimné záhrady
- Ploty
- Drevostavby



LEXAN

Predaj a pílenie polykarbonátových dosiek na prístrešky a balkóny



Drevkomfort s.r.o., Tabaková 1971, Dvory nad Žitavou

✉ drevkomfort@gmail.com

0905 595 670 / 0905 130 381

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

KAMENÁRSTVO MONUMENT

PALÁRIKOVO

- ponúka náhrobné kamene z rôznych materiálov
- zlátenie, dosekávanie písma a ďalšie kamenárske práce
- poradenstvo ZADARMO

INFO: 0905 328 814



STREŠNÉ KRYTINY
STAVEBNÉ REZIVO
ODKVAPOVÉ SYSTÉMY
OSB DOSKY
STREŠNÉ OKNÁ
TATRAMSKÝ PROFIL
IZOLAČNÉ MATERIÁLY

Okoč
STRECHY na kľúč

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!
DOPRAVA NOVOTA JAR

www.strecha.ws tel.: +421 951 444 444

ARRI, s.r.o.

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

NEPREHLIADNITE
AKCIA



Mládky pred znáškou
BOVANS BROWN
za bezkonkurenčú cenu

0905 551 499 • 031/781 15 63
www.hydinarskafarma.sk

ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

HELUX - Peter Helmeš

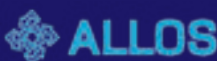
Ďalej ponúkame:
OPRAVY a SERVIS

- okien a dverí
- roliet a žalúzií
- vymieňame kovania
- vymieňame tesnenia

**Predaj
Montáž
Servis
Opravy**

mobil: 0918 109 149 www.helux.sk

Hľadáme obchodného
reprezentanta pre lekárne
pre Západné Slovensko



- Mzdové podmienky (brutto) 1050€/mesiac + mesačné odmeny a prémie od 200€ + štvrtročné odmeny podľa obchodných schopností a výsledkov
- Mobilný telefón a služobné auto (aj na súkromné účely)
- Pracovná pozícia s perspektívou osobného a finančného rastu



Druh pracovného pomeru: plný úväzok
Termín nástupu: dohodou
Maďarčina vítaná

Životopisy zasielať na:
tunde.martincova@allos.sk
Informácie na tel.čísle:
+421 940 656 771

Allos, a.s.,
Stará Vajnorská 11,
831 04 Bratislava

ODKÚPIM STARÉ VECI

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

PÍLENIE STROMOV

DRTENIE KONÁROV
FRÉZOVANIE PŇOV

0903 921 670

KAMENÁRSTVO B&M Bartoň

www.kamenarstvo-bm.sk

- krby, parapety
- kuchynské a pracovné dosky
- obklady stien a múrov
- betonárske a demolačné práce
- obnova a stavanie hrobov, pomníkov - krýpt

0908 747 949 ŽULOVÉ HROBY

Stála výstava pomníkov - Veľký Kýr, Novozámocka 77

Vaše okná a dvere v správnych rukách

Od roku 1998 tu montujeme a opravujeme my

OSKAROLEX.sk

OKNÁ A DVERE

plastové • hliníkové
rolety • žalúzie • sieťky • parapety
zasklievanie balkónov, loggií a terás
výmena kovania, zámkov, pántov, skiel a tesnenia
servis, opravy, nastavenia a údržba okien a dverí (aj nie u nás zakúpených)

PROFESIONÁLNY SERVIS PRE BYTOVÉ SPOLOČENSTVÁ, FIRMY A VEREJNOSŤ

[f](https://www.facebook.com/oskarolex-servis) Oskarolex-servis [i](https://www.instagram.com/oskarolex) oskarolex Podzámska 21, Nové Zámky, oskarolex@azet.sk
Oskár Štaubert ☎ 0915 125 452

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník 1, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

Redakcia: Coborího 9,
NITRA
novozamocko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
baumajsterova@regionpress.sk
Alena Valaseková 0910 455 919
valasekova@regionpress.skwww.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

pámy týždeň:

Nové Zámky, Bánov, Komjatice,
Možesovo, Palárikovo, Šurany, Tvr-
došovec, Úľany nad Žitavou, Dvory
nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký
Kýr

+ nepáry týždeň:

Nové Zámky, Andovce, Bánov, Kom-
jatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdo-
šovec, Dvory nad Žitavou, Bešeňov,
Komoča, Semerovo, Veľké Lovce,
Veľký KýrNové
ZámkyVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou 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-SĀLIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCĚNECKO-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-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Ako si poradiť s mastnými škvrkami

Niekedy skutočne stačí počas varenia či smaženia jedál len chvíľka nepozornosti a na našom oblečení či na stene vedľa sporáka sa už vyníma mastná škvrna. Čo s tým? Prinášame zopár overených tipov, vďaka ktorým sa mastných škvrn bezpečne zbavíte.

Stena

Mastné flaky zo steny môžeme odstrániť pomocou bielej kriedy alebo striedky chleba.

Biela krieda – výborne poslúži, pretože masť jednoducho absorbuje. Stačí ak ňou jemnými ťahmi pretriete mastný flak a necháte pôsobiť približne 5 minút. Zatiaľ si pripravte zľahka navlhčenú handričku či špongiu a ňou zo steny zvyšky kriedy odstráňte. Celý postup môžete zopakovať niekoľkokrát, až kým nebudete s výsledkom spokojní. Ak vám tento spôsob nepomôže, tak nastrúhajte kriedu do nádoby, premiešajte ju s trochou vody tak, aby vznikla hustejšia kaša, a zmes naneste na mastné škvrny. Nechajte pôsobiť 24 hodín. Následne kriedu opatrne odstráňte.

Chlieb – vydlabte striedku chleba, pomačkajte ho do tvaru guľôčky a stenu ňou gumujte tak, ako by ste v rukách držali klasickú gumu.

Oblečenie

V prípade mastných škvrn na obleče-

ní môže pomôcť mydlo na pranie, detský púder, kypriaci prášok či jedlá sóda.

Mydlo na pranie - dôkladne naneste na škvrnu a nechajte pôsobiť približne hodinu. Následne opláchnite čistou vodou. Postup môžete viackrát opakovať, až kým mastný flak nezmizne.

Detský púder – naneste vo väčšom množstve na mastnú škvrnu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne pomocou starej zubnej kefy škvrnu vyčistíte.

Kypriaci prášok alebo jedlá sóda – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedľú soľ vložte do misky a zmiešajte s trochou vody. Vzniknutú pastu naneste na mastnú škvrnu na oblečení a nechajte chvíľu pôsobiť. Potom opláchnite pod tečúcou vodou a vyperte bežným spôsobom v práčke.



» ren

zdroj foto Mykola128 pixabay

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE OD A PO Z

REKONŠTRUKCIE domov
a bytov, bytové jadrá
ZATEPLENIE rodinných
domov, FASÁDY, MALOVKY
ZÁRUKA NA PRÁCU
NAJLACNEJŠIE V REGIÓNE
0952 089 986

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE 816-6
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

AKTUÁLNE
DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
RÔZVOZ ZABEZPEČÍME

HYDROIZOLÁCIE
ZATEPLENIA PLOCHÝCH STRIECH
Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —
www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.
Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto
Odvoz auta zadarmo
GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,
my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120

STAVEBNÉ PRÁCE
REKONŠTRUKCIE, NOVOSTAVBY
FASÁDY, ZÁHRADY
0904 997 652

Prijímam objednávky na AUGUST
husokačky na výkrm 15 €/ks
AKCIA
6 týždňové husokačky 6 €/ks
0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD

		6			
S		7	1		6
U					9
D				2	1
O	7			4	
K		9	3		6
U					5
		4	7		9
		3			5
		9	6		5
				2	

REGIONPRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

priemer 15 cm



Top cena
11,99

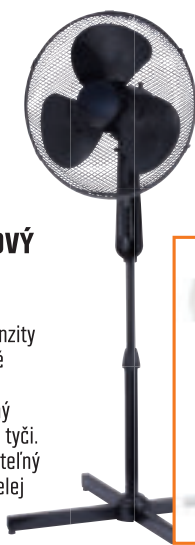
CMÍ STOLNÝ VENTILÁTOR

Výkon: 16 W, 2 rýchlostné stupne. Možno nakloniť.
OBI č. 4697744

Top cena
21,99

CMÍ STOJANOVÝ VENTILÁTOR

Tri úrovne rýchlosti pre nastavenie intenzity ventilácie. Je možné otáčať v uhle 80°. Výškovo nastaviteľný vďaka teleskopickej tyči. Uhol sklonu nastaviteľný podľa potreby. V bielej alebo čiernej farbe. OBI č. 1203710 a i.



Top cena
319,99

MOBILNÁ KLIMATIZAČNÁ JEDNOTKA „KGM 10000-45“

Kompaktná mobilná klimatizácia s ovládaním cez aplikáciu, 3v1: chladenie, odvlhčovanie a ventilácia. Zotrvačná ventilácia pre rovnomerné rozdelenie vzduchu v miestnosti. Vhodné pre priestory s veľkosťou od 12 m² do 18 m². OBI č. 2018687



Top cena
39,99

BALKÓNOVÝ SLNEČNÍK „HERNANDO“

Oceľová konštrukcia s polyesterovým tienidlom v rôznych farbách. S kĺbom a funkciou Push-up. Ø cca 200 cm. OBI č. 4794830 a i.

Top cena
41,99

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „ALAMOSA“

Konštrukcia z ocele s práškovou povrchovou úpravou, biely, 235 × 290 × 290 cm. OBI č. 1109735



Top cena
187,99

KÍBOVÁ MARKÍZA „AVENTURA“

Elegantná protipohľadová ochrana a ochrana proti vetru, montáž na stenu alebo strop. Rôzne farby, 300 × 200 cm. OBI č. 4868915 a i.



UPLATNITE SVOJE BODY
už len do 29. júna!*

*Pravidlá a bližšie informácie na obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 21. 6. do 4. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKUPIM VECI ZO STARYCH DOMOV 0903868361

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 091704813

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 59r.hľada priateľku 0917049831

» Hľadám PRIATELA do 56r. Tel.0918144733.

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera NZ medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP NZ 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätňou 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 operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **NZ** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Vyššie príspevky na opatrovanie

Od júla dostanú opatrovatelia, ktorí sa doma starajú o svojich blízkych, vyššiu hodinovú sadzbu na osobnú asistenciu a upravený peňažný príspevok na opatrovanie. Vláda SR schválila nariadenie Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré od 1. júla 2024 stanovuje základnú výšku opatrovateľského príspevku na 615,50 eur mesačne, čo zodpovedá čistej minimálnej mzde pre rok 2024. Hodinová sadzba osobnej asistencie sa zvýši zo súčasných 5,52 eur na 5,83 eur.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny každoročne k 1. júlu prichádza s návrhom na zvýšenie hodinovej sadzby osobnej asistencie a výšky peňažného príspevku na opatrovanie. Zámerom je predovšetkým zlepšenie podmienok a životnej úrovne pre osoby, ktoré vykonávajú osobnú asistenciu alebo opatrujú fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP), ktorá je odkázaná na pomoc inej osoby. „V tomto roku však nielen zvyšujeme opatrovateľský príspevok, ale zároveň nastavujeme rovnaké podmienky pre všetkých. Znamená to, že nerobíme rozdiely medzi opatrovatelmi – dôchodcami a opatrovatelmi v produktívnom veku. Pri opatrovaní jednej odkázanej osoby im prináleží suma 615,50 eur. Tento opatrovateľský príspevok tak v prípade dôchodcov narastie až o 188 eur,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš a dodal: „Verím, že

táto zmena pomôže najmä seniorom, aby čo najdlhšie zostali doma spolu, pokiaľ im to zdravotný stav dovolí, pretože práve domáce prostredie je tým najlepším a najvládnejším pre každého človeka, ktorý potrebuje pomoc.“

Viac ako 84-tisíc poberateľov - Úprava mesačnej výšky peňažného príspevku na opatrovanie, ako aj peňažného príspevku na osobnú asistenciu sa pozitívne prejaví celkom u vyše 84-tisíc jeho poberateľov. Z kapitoly rezortu pôjde na tento účel ešte v tomto roku takmer 33 miliónov eur. Mesačne dostáva peňažný príspevok na osobnú asistenciu približne 13 400 ľudí. Počet poberateľov peňažného príspevku na opatrovanie je približne 70 700, čo zahŕňa dôchodcov aj ľudí v produktívnom veku. Z toho viac ako 27-tisíc poberateľov dostáva aj niektorú z dôchodkových dávok.

Podmienky upravuje zákon - Podmienky poskytovania peňažného príspevku na opatrovanie upravuje zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia (č. 447/2008 Z. z.). Od 1. júla 2024 novela zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu (zákon č. 400/2022 Z. z.) ustanovuje výšku príspevku na opatrovanie len v dvoch sumách, v závislosti od toho, či opatrovateľ opatruje jednu alebo viac osôb s ŤZP.

» ren

Novely vysokoškolských zákonov

Poslankyne a poslanci Národnej rady SR prijali dve dôležité novely zákonov týkajúcich sa vysokého školstva. „Tieto zmeny sa zásadne týkajú podpory tehotných študentiek a taktiež študentiek a študentov, ktorí sa starajú o deti do troch rokov. Zmeny sa dotknú aj študentov, ktorí sa starajú o dieťa so zdravotným postihnutím mladším ako päť rokov. Poslanci zároveň schválili novelu zákona o zabezpečovaní kvality vysokoškolského vzdelávania,“ informoval rezort školstva.

Podľa novely zákona o vysokých školách sa zmeny týkajú najmä úpravy učebných plánov, prerušenia štúdia a platenia školného. Aplikácia úľavy na školnom pre túto špecifickú skupinu študentov bude zohľadnená generálne na úrovni zákona. Vysoké školy budú povinné vytvárať podmienky pre tehotné študentky a pre študentov, ktorí sa trvale starajú o deti mladšie ako tri roky, a to bez znižovania nárokov na ich študijný výkon. Podmienky budú musieť vytvárať vysoké školy aj pre študentov, ktorí sa starajú o dieťa so zdravotným postihnutím mladším ako päť rokov. Rektori budú povinní odpustiť tejto špecifickej skupine študentov školné za prvý akademický rok prekročenia štandardnej dĺžky štúdia z dôvodu tehotenstva alebo trvalej starostlivosti o dieťa.

Počty hodín - Zároveň sa novela zákona zameriava na úpravu počtu hodín

prostredníctvom ECTS kreditov, aby sa zabezpečila rovnaká záťaž študenta v dennej a externej forme štúdia. Tieto zmeny majú nadobudnúť účinnosť od 1. septembra tohto roka, s ohľadom na začiatok akademického roka.

Kvalita vzdelávania - Ďalšou novelou, ktorú poslanci schválili, je novela zákona o zabezpečovaní kvality vysokoškolského vzdelávania. Táto novela reflektuje na prebiehajúce hodnotenia vnútorných systémov zabezpečovania kvality vysokoškolského vzdelávania v súvislosti s habilitačnými a inauguračnými konaniami (udelenie akademických titulov docent a profesor) a s podávaním žiadostí o akreditáciu študijných programov. Vysoké školy budú môcť žiadať o akreditáciu nových študijných programov aj pred prvým posúdením vnútorného systému kvality. Predlžuje sa aj termín na získanie akreditácie habilitačných a inauguračných konaní do 31. augusta 2026. Táto novela by mala nadobudnúť účinnosť od augusta 2024.

„Novely zákonov o vysokých školách sú dôležitým krokom v zabezpečení podpory a rovnakých príležitostí pre študentov v rámci ich vzdelávania. Tieto zmeny zohľadňujú špecifické potreby tehotných študentiek a študentov s malými deťmi a prispievajú k vytvoreniu inkluzívneho a podporujúceho prostredia na vysokých školách,“ uviedol rezort školstva.

» ren

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

S		7							
						5			9
U							3		
		9					2		
D		2		1				8	
O	4		5		7				1
K	2			7			9		
U		3		5		8			2
		1		4		2		7	8

S				8					4
				4		6	2		
U	8				2	1			3
		6						8	
D		3					1		
O	7	1	5		3				
K		6	7	5	8				
U		2							
	1		8	6					

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

**NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA**
0905 555 863

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZAKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhodobé skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

BRATISLAVA
a 1 600 EUR / mesiac

PRACOVNÍK SBS

Práca v nepretržitej prevádzke, Devínska Nová Ves
Zákonné príplatky, príspevok na stravu, možnosť záloh
Dochádzkový bonus, náborový bonus za kamaráta
Zabezpečenie ubytovania / príspevok na dopravu

0905 590 095
nabor@ssigroup.sk

Zelený hrášok pre naše zdravie

Blíži sa sezóna zeleného hrášku. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené gulôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezaбудnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným spestením diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidačné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievneho systému,“ vymenúva pozitívna odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohaty zastúpený.

Použitie

Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne výzgať.



» ren
zdroj foto Bluesnap pixabay

Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

EURO-MONT
BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
Bezprašná technológia
Predaj a montáž drevených parkiet
Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 15,99€/m²

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

pred po

AKTUÁLNE OTVORENÉ POZÍCIE

Logistický veľkosklad
v Kostolných Kračanoch

ABOUT YOU[®]

Vedúci skupiny

Šofér

Vedúci zmeny

Náborár

Tréner procesov

Údržbár

Logistický inžinier

Recepčná

Pre bližšie informácie:

+421 903 615 739

praca.sk@cevalogistics.com

€ Základný plat od 1300€

🕒 Dvozmenná prevádzka



Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylín. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

Dip so smotanovým syrom

Suroviny: 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibulky (ako obmenu môžete použiť pažitku či žeruchu), biele korenie

Postup: Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

Dip s nivou

Suroviny: 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

Postup: Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.

auto foto hamomdomingue pixabay

Dip s mäťou

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

Postup: Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vmiešame.

Dip so sušenými paradajkami

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

Postup: Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vmiešame.

Náš tip: Do dipov namáčame slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhaný pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

Postup: Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steaky v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabrániť tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.



Ilustračné foto.

zdroj foto utrojao pixabay

» ren

Aj samotná príprava je dôležitá

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiešať a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržiujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiaduce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota príliš vysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídelká ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Náš tip: Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdraviu škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

» ren



SLEDUJTE NÁS

f



NOVOZÁMOCKO

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE

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

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparožiaeu@gmail.com

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA

**GRIL alebo
FRITÉZA**

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí
celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024
a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

MONTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016**

LETŮ SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme
po celom Slovensku**

WWW.MONTER.SK • **0919 370 730**

OBJEDNAVKY@MONTER.SK

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk