

# ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**KÚPIM REŠTITUČNÝ NÁROK**

Celá SR | 0949 654 973

Kúpim králičie kože do 1€/ks.  
Staré perie  
0908 611 157

**ŽALÚZIE SIETE**  
OPRAVA  
plastových  
**OKIEN, DVERÍ**  
VÝMENA  
IZOLAČNÉHO SKLA  
0940 765 888

**Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie**

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.  
**Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto**  
**Odvoz auta zadarmo**  
**Veľčice 301**

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

**0915 261 120**

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

**POPÍL TO s.r.o.**

Vám ponúka:

- opíľovanie a vypíľovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- spíľovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie príov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

**0905 244 214**  
**www.popilto.sk**

**Nostalgia**

Kompletné pohrebné služby

**NON-STOP SLUŽBA:**

**0907 789 124**

www.nostalgiam.sk

Bernolákova 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

**KÚRENIE - VODA - PLYN**

**KRTKOVANIE KANALIZÁCIE**

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

**0905 398 652**



Špecialista na SUV



**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

**PMMONT, s.r.o.**  
**TOPOĽČIANKY**  
Machulínská 7, 951 93 Topoľčianky

OTVÁRACIE HODINY Po.-Pi. 8:00-17:00 So. 8:00-12:00

V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu **0917 758 716**

☎ 037 / 630 7390, 0917 758 716 @ pmmont@centrum.sk

**PLYN - VODA - KÚRENIE - PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS**

**AKCIA**

NA ZÁVLAHOVÝ SYSTÉM  
A ZÁHRADNÝ SORTIMENT



**AKCIA**

NA SLOVENSKÉ BATÉRIE



**AKCIA**

NA ELEKTRICKÉ OHRIEVAČE  
30 L, 50 L, 80 L, 100 L



**PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO**

**Auto extra**

Zlaté Moravce 0902 250 250

ssangyong\_autoextra\_slovensko

**Bezplatný týždenník**

**ZLATOMORAVSKO**

EV 6231/24

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

Ročník I, Vydanie 13, týždeň 30/2024.

Redakcia: Coborihó 9,  
NITRA  
nitriansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Veronika Baumajsterová **0910 851 307**  
Alena Valašková **0910 455 919**  
Veronika Klenková **0910 569 093**

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



**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**

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ  
0917048113  
» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARE VECI KROJE 0918439124  
» ODKUPIM VECI ZO STARYCH DOMOV 0903868361

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**

» Hľadám krásnu ženu na krásny vzťah ja roz 58 roc 0902402067  
» Hľadám priateľku na vážny vzťah do 60 rokov. Tel. 0918 256 367  
» 59r.hľadá priateľku 0917049831  
» 45MUZ HLADA ZENU NA ZOZNAMENIE.0915458419  
» HĽADAM PRIJEMNU ZENU NAJRADSEJ ZO ZL.MORAVIEC,TOPOLCIANOK A OKOLIA. MAM 65 ROKOV.0915 502 923.

**Doprajme si príjemné osvieženie**

V uplynulých dňoch udreli horúčavy v plnej sile. Posledné roky si už pomaličky zvykáme na to, že letné teploty sa aj na Slovensku šplhajú k štyridsiatke. Pre väčšinu z nás to však nie je nič príjemné, a tak hľadáme možnosti, ako sa aspoň trochu schladieť a osviežiť. Chladený nápoj, osviežujúca zmrzlina, ľahký letný šalát, sprcha či klíma sú pravdepodobne samozrejmosťou.

Postrehla som, že aj mnohé slovenské mestá sa snažia počas týchto dní svojim obyvateľom i návštevníkom uľahčiť zvládať nástrahy horúčav. Prinášajú rozličné príležitosti, vďaka ktorým môžu ľudia počas horúcich dní stráviť chvíle v príjemnejšej mikroklimě. V niektorých z nich nájdeme pitné fontánky, hmlové trysky či pochôdzne fontány zabezpečujúce pre všetkých mierne ovlaženie i ochladenie. Inde dokonca otvorili v centrách miest vodný bar ponúkajúci bezplatnú možnosť osvieženia pre všetkých okoloidúcich.

V horúcom počasí nám príjemné osvieženie môže priniesť aj návšteva kúpalísk či prírodných vodných plôch. Na Slovensku nájdeme veľa pekných miest, kde sa môžeme trochu schladieť

a je potešujúce, že aj toto leto u nás pribudli tri nové lokality určené na kúpanie. Sú nimi Palcmanská Maša nachádzajúca sa v Košickom kraji a jazero Klinger či Belianske jazero v Banskobystrickom kraji.

Pobyt pri vode môžeme tiež doplniť návštevou niektorej z našich prekrásnych jaskýň. Všetky sprístupnené slovenské jaskyne patria medzi skutočné klenoty našej vlasti a viaceré z nich sú známe v celej Európe a dokonca i vo svete. Vydať sa môžeme do Belianskej jaskyne, Brestovskej jaskyne, Bystrianskej jaskyne, Demänovskej jaskyne slobody, Demänovskej ľadovej jaskyne, Dobšinskej ľadovej jaskyne, Domice, jaskyne Driny, Gombaseckej jaskyne, Harmaneckej jaskyne, Jasovskej jaskyne, Ochtinskej aragonitovej jaskyne a Važeckej jaskyne. Poskytnú nám nielen úľavu od vysokých teplôt, ale aj príležitosť obdivovať veľa nevsedných prírodných krás.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
od 15€/bm

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

**ZĽAVA na materiál 40%**

**OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA**

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

**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

**Predaj mladých nosníc**

10-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

**6€ / ks** Predaj kŕmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL  
**OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME**  
Dovoz priamo na adresu

**0940 658 399**  
**0905 355 145**

Farma Frajkovci: 160 Veľčice  
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

**REGION PRESS**

**eko** **Letná AKCIA**  
na kvalitné brikety, pelety a drevo

**DVOZ po celej SR ZDARMA**

<b>Smrekové peletky Premium A1</b> 1005 kg / 292€ 780 kg / 249€	<b>Bukové brikety</b> 960 kg / 252€ 600 kg / 192€	<b>Drevo v kletke</b> 1 prm / 172€ 1,7 prm / 210€
	<b>Smrekové brikety</b> 960 kg / 237€	

**OBJEDNAJTE: 0918 348 999**  
www.ekomax.sk info@ekomax.sk

**DREVO EXPRESS**

Štiepané tvrdé drevo, dĺžka polienok 33 cm - 50 cm (+- 3cm)

**Cena 65€/ pms (bez dopravy)**  
Cena za 6pms z dopravou - (Zlaté Moravce a okolie do 10 km) 400.- €  
Cena za 10pms z dopravou - (Zlaté Moravce a okolie do 10 km) 640.- €  
Cena za 6pms z dopravou - (okruh od Zlatých Moraviec 11 km do 25km) 440.- €  
Cena za 10pms z dopravou - (okruh od Zlatých Moraviec 11 km do 25km) 685.- €

**V ponuke aj ukladané drevo, metrovica a vlákna v dĺžkach.**

**0911 041 654**

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV**

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

**Zľava na materiál 40%**

**0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com**

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**

**PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)**

**KURIČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ**  
**MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM**  
**BROJLEROVÉ KAČICE 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**  
**ROZVOZ ZABEZPEČÍME**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injekcia **STOP VODA**

**100% odstránenie vlhkosti**

**www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331**

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka**

**www.hydinashop.sk**  
**0944 842 953**

**IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH**

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

**0904 005 299**

**Čujte.sk**

**Vodný vlek na Vinianskom jazere**

**www.cujte.sk**

## Vydajte sa Po stopách Srandoňa

Letné spoznávanie Trnavy a jej okolia bude opäť o čosi zaujímavejšie i jednoduchšie. Oblastná organizácia cestovného ruchu Trnava Tourism predstavila vo štvrtok 18. júla novú online GPS hru s názvom Po stopách Srandoňa. Tá ponúka rodinám s deťmi možnosť spoznávať krásy regiónu prostredníctvom interaktívnych úloh a zážitkov.

Interaktívna GPS hra je zameraná na 22 najzaujímavejších miest v regióne Trnava, ktoré detských hráčov a ich rodičov privedú aj do okolitých obcí Dolná Krupá a Smolenice. Ich úlohou bude zbierať odtlačky Srandoňových labiek, za ktoré si budú môcť odblokovať rôzne odmeny.

Spoznávajte región - „Takto pred rokom sme do života uviedli modrú postavičku menom Srandoň hravý, vďaka ktorej môžu rodiny s deťmi počas leta objavovať detské ihriská, turistické atrakcie a chodníky. V tomto roku na túto aktivitu nadväzujeme interaktívnou GPS hrou, pomocou ktorej strávia zmysluplný a zábavný čas nielen detičky, ale aj dospelí. Čaká ich viacero edukačných úloh, vďaka ktorým navštívia a spoznajú rôzne časti nášho regiónu,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism, ktorá hru vytvorila.

Pravidlá sú jednoduché - Hru Po stopách Srandoňa si nie je potrebné sťahovať ani inštalovať, jednoducho sa spúšťa pros-

triedníctvom stránky [www.srandon.sk](http://www.srandon.sk). Hra sa dá hrať okamžite, prípadná registrácia je potrebná len v prípade, že si chcú hráči ukladať získané „srandopacky“. Je naprogramovaná tak, aby okolie Trnavy mohli hráči spoznávať postupne. „Majú na to celé prázdniny, a keď nestihnú, nevádi. Je to celoročná aktivita, pretože úlohy na seba nenadväzujú a budeme ich postupne dopĺňať. Sme radi, že touto hrou rodinám s deťmi umožňujeme atraktívnejšie objavovať náš región. Zaujímavosťou je, že sa rýmuje, aby sa deťom lepšie počúvala. Dobrodružné príbehy vymyslela dvojica copywriterok Janka Pekarková a Peťa Malovcová, texty nahovorila trnavská herečka Silvia Soldanová. Za vypočutie stojí aj „srandohymna“, ktorú Silvia naspievala spolu s Trnavským detským speváckym zborom,“ dodáva Alexander Prostinák.

Celý projekt realizovala OOCR Trnava Tourism vďaka finančnej podpore Krajskej inováčnej a rozvojovej agentúry z programu Podpora a rozvoj cestovného ruchu v Trnavskom kraji.



» [ren](#)

zdroj foto Martin Palkovič, Viera Trančíková

„Meníme kvas na pálenku...“



prijíma objednávky na pestovateľské pálenie ovocia pre páleníčiarsku sezónu 2024/2025, ktorá v našej Pálenici začína dňom 1.7.2024. Minimálne množstvo kvasu pre začatie pálenia je 180l, maximálne množstvo kvasu pre 1 proces pálenia je 350l.

V prípade záujmu o pálenie sa nahlasujte na tel. čísle 0908 473 010 alebo prostredníctvom e-mailu na [stevojozef@gmail.com](mailto:stevojozef@gmail.com) alebo prostredníctvom kontaktného formulára na mojej stránke <https://pestovatelkapalenicazm.sk/kontakt/>

Teším sa na stretnutie s vami



## Realitná agentúra

Predávate nehnuteľnosť?

Sme váš spoľahlivý partner v predaji nehnuteľností.

Dajte nám šancu dokázať to!

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

☎ 0909 194 194

✉ [info@toyoreal.sk](mailto:info@toyoreal.sk)

## HĽADÁME OPERÁTOROV VÝROBY

788,9 - 1100€  
/mesiac

(základná mzda od 4,84€  
+ mesačný bonus do 25%)

+ PRÍPLATKY

+ OBEDY/STRAVENKY

+ NAVÝŠENIE MZDY

už po 3 mesiacoch

+ dochádzkový bonus 35€  
a vzdialenostný bonus do výšky 40€

AURIA Solutions Slovakia s.r.o.

PRÁCA NA 3 ZMENY

- \* Obsluha výrobných strojov a zariadení
- \* Nastavovanie parametrov strojov a zariadení
- \* Jednoduché manipulačné práce
- \* Kontrola výrobkov a poloproduktov

Ponúkame:

- \* Prácu v nadnárodnej rýchlo sa rozvíjajúcej spoločnosti
- \* Práca v úspešnej spoločnosti s ocenením "Zlatá firma 2023"
- \* Príspevok na doplnkové dôchodkové sporenie
- \* Odporúčací bonus až do 300€
- \* Vianočné večierky, dni zdravia
- \* Zlepšovací bonus až do výšky 1500€

V prípade záujmu nás, prosím, kontaktujte

+421 948 389 440

Email: [miroslava.slachtova@auriasolutions.com](mailto:miroslava.slachtova@auriasolutions.com)

A ďalšie iné pozície nájdete na [www.profesia.sk](http://www.profesia.sk)



Hlavná 1792/58A, 952 01 Vráble

## ZIMTECH.eu

Elektroinštalácie

Kontrola elektroinštalácie v bytoch a rodinných domoch

- kontrola zásuviek a vypínačov
- kontrola dotiahnutých spojov v rozvážači
- kontrola ističov a prúdových chráničov

Aj týmto jednoduchým opatrením viete zabrániť veľkým škodám

Cena za kontrolu  
od 29€ do 39€

+421 904 272 825

BUDOVA PRAMOS CENTRUM Hviezdoslavova 86, Zlaté Moravce  
ZimTech / [www.zimtech.eu](http://www.zimtech.eu) / [info@zimtech.eu](mailto:info@zimtech.eu)

+421 911 773 050

AUTORIZOVANÝ  
PARTNER CLIMAX



ŽALÚZIE  
CIBULA

PD, Duklianska 2  
0915 865 543

PE, Uhrecká 23  
038 740 14 60

[www.zaluzie-cibula.sk](http://www.zaluzie-cibula.sk)

# Domáce nanuky

V letných mesiacoch sú nanuky jednou z najobľúbenejších pochútok detí aj dospelých. Pripravte si ich doma – postačí vám zopár surovín.

## Čučoriedkové nanuky

**Suroviny:** 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šťavu z polovice citróna

**Postup:** Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú šťavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do formičiek, teda nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.

**Náš tip:** Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať z formičiek.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

## Jahodové nanuky

**Suroviny:** 1 hrnček čerstvých jahôd, 2 zrelé banány, 1/2 hrnčeka gréckeho jogurtu, podľa chuti môžeme osladiť lyžicou medu

**Postup:** Všetky ingrediencie zmixujeme do hladka, nalejeme do formičiek a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

## Tvarohové nanuky

**Suroviny:** 250 g jemného tvarohu, 2 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 180 ml smotany na šľahanie, 4 PL kyslej smotany

**Postup:** V miske vyšľaháme tvaroh, práškový a vanilkový cukor. Prilejeme vychladenú sladkú smotanu a šľaháme až kým nám nevznikne nadýchaný krém. Na záver doň ešte vmiešame **kyslú smotanu**. Tvarohový krém naplníme do formičiek na nanuky a uložíme aspoň na štyri hodiny do mrazničky.

» ren

# Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všímať Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

## Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

## Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na činnosť a pozornosť detí“,
- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovane zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kusy ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj tráviace ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

## Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všímajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo\_com pixabay

- nádoby aj obalčky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

## Na kvalitu dozerajú aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odborníka. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlin a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad kólikiformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR dodala: „Odborní pracov-

níci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.

## Náš tip: Domáca zmrzlina

Aj domáca zmrzlina môže chutiť výborne a vieme, aké suroviny si do nej dáme. Jej príprava nie je zložitá a nezaberie nám veľa času, tak prečo nevy-skúšať? Ponúkame dva recepty:

## Banánová zmrzlina

**Suroviny:** 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

**Postup:** Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

## Jahodová zmrzlina

**Suroviny:** 250 g jahody, 80 g kryštálový cukor, 1 KL citrónová šťava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt

**Postup:** Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do rajnice, pridáme cukor, citrónovú šťavu a necháme povariť približne 5 minút. Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu. V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej primiešame jogurt a vychladenú jahodovú omáčku. Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvíme do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín. Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

» ren

# Sociálne vzťahy, pozitívne myslenie aj fyzická aktivita Dbajme o svoje duševné zdravie

Súčasná doba prináša neraz do našich životov veľa zhonu a stresu. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je preto dôležité, pestovať si rezilienciu, alebo inak povedané psychickú odolnosť. Ide vlastne o schopnosť zvládať stres, prekonávať prekážky a rýchlo sa zotaviť z neúspechov. Táto vlastnosť je základným pilierom pre udržanie dobrého duševného zdravia a celkovej pohody.

„Reziliencia nie je len vrodená danosť, ale aj zručnosť, ktorú môžeme rozvíjať a posilňovať počas celého života a môžeme ju teda vedome rozvíjať prostredníctvom osvojovania mikro-rezilientných návykov. Zároveň je základným kameňom pevného duševného



Ilustračné foto.  
zdroj foto [Surprising\\_SnapShots pixabay](#)

zdravia a jej posilňovaním môžeme lepšie zvládať životné výzvy, zlepšiť svoju celkovú pohodu a viesť šťastnejší a plnší život,“ približujú odborníci.

## Reziliencia zahŕňa

- Schopnosť zvládať stres.
- Flexibilitu a prispôsobivosť.
- Optimistický pohľad a vieru v svoje schopnosti.

## Reziliencia a duševné zdravie

**Reziliencia je dôležitá pre duševné zdravie, pretože:**

### Znižuje riziko duševných ochorení:

Rezilientní ľudia sú menej náchylní k depresii, úzkosti a iným duševným chorobám. Vedia lepšie zvládať stresové situácie, čo znižuje riziko vzniku týchto problémov.

### Podporuje fyzické zdravie:

Duševné a fyzické zdravie sú úzko prepojené. Reziliencia prispieva k nižšiemu krvnému tlaku, lepšiemu imunitnému systému a celkovej fyzickej pohode.

### Zlepšuje kvalitu života:

Ľudia s vysokou mierou reziliencie sú šťastnejší, spokojnejší so svojim živo-



Ilustračné foto.

zdroj foto [AndrzejRembowski pixabay](#)

tom a majú lepšie medziludské vzťahy.

### Rozvíjanie reziliencie

**Rezilienciu môžeme rozvíjať viacerými spôsobmi:**

#### Budovanie silných vzťahov

Sociálna podpora je kľúčom k odolnosti. Investujte do kvalitných vzťahov s rodinou, priateľmi a kolegami. Silné vzťahy poskytujú emocionálnu podporu v ťažkých časoch.

#### Pozitívne myslenie

Pestujte optimistický prístup k živo-

tu. Zamerajte sa na pozitívne aspekty a úspechy, aj keď sú malé. Tento postoj pomáha prekonať ťažkosti s väčšou ľahkosťou.

#### Fyzická aktivita a zdravý životný štýl

Pravidelný pohyb, vyvážená strava a dostatok spánku posilňujú fyzickú aj duševnú odolnosť.

Informácie poskytl  
Liga za duševné zdravie

» ren

**IBA DO 31.7.!!**

doctor optic  
OČNÁ OPTIKA

**-50%**

NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE  
**MULTIFOKÁLNE  
SKLÁ**

JANKA KRÁČA 6  
ZLATÉ MORAVCE

0940 499 299



WWW.DROPTIC.SK

OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK\_SK

# 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**  
**0800 333 223**

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

## KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**KONTAKT** Celá SR  
0904 474 597  
vykupparoziaeu@gmail.com

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

ZĽAVA  
**50%**  
rodinné  
domy

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

*Oravská Horáreň*  
★★★

**REKREAČNÉ POBYTY s DOTÁCIOU  
pre dôchodcov SR**  
**260,- EUR za pobyt**  
**1 nepracujúci dôchodca / 6 dní / 5 nocí**  
(pondelok - sobota, každý týždeň)

**Cena zahŕňa:**  
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením  
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie  
1 x celodenný fakultatívny výlet za krásami Oravy

**Rezervácie: 0918 591 942**  
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Penzión \*\*\* Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

**čujte.sk**

Čítajte nás:

**www.cujte.sk**

**HIKVISION**

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**  
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

## Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami  
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením pre rôzne  
profesionálne potreby ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

**HIKVISION DS-D5B65RB/C**

- Jas displeja: 350 cd/m<sup>2</sup>
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reproduktory: 2 x 16 W
- Rozmery: 1507 x 930 x 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

**PREDAJNÁ CENA 1 692 EUR s DPH**

**Smart Books** LICENCIA NA 6 MESIACOV ZADARMO



VELKOSŤ  
DISPLEJA: **65"**

4K

Bluetooth

WiFi

<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.  
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic  
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic  
pobočka: Čermelská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic  
[www.zmgroup.sk](http://www.zmgroup.sk) [zmgroup@zmgroup.sk](mailto:zmgroup@zmgroup.sk)

**Z+M**  
GROUP

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

65-001

98-005

37-146

33-023