

NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ELEKTRO INŠTALÁCIE

VYMAENA ZASUVIEK,
VYPINAČOV
NOVÉ ROZVODY
RÔZNE INÉ OPRAVY
INSTALÁCIE

☎ 0903 323 904

✉ JIMDCRAFT@GMAIL.COM



45-0009

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

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE 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 dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604


www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com



88-12-19

NOVOTVORENÁ AMBULANCIA DENTÁLNEJ HYGIENY

Dentálna hygiena

Ošetrujeme aj neregistrovaných pacientov

☎ 0950 672 106

🌐 s dentalcare

📍 Slovenská 30, Nové Zámky



88-0107

Kompletné strechy,
rekonštrukcie


tel.: 0905 746 124

97-0008

PEKNÉ ZÁHRADY

- ZÁHRADNÍCKE SLUŽBY -

LV
NZ
a okolie

- kosenie
- údržba
- realizácia
- a iné



0949 725 202 matyojosef1@gmail.com

00-0000

KAMENÁRSTVO MONUMENT

PALÁRIKOV

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

INFO: 0905 328 814



80-0023

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 - krypt

☎ 0908 747 949

POMNÍKY
ŽULOVÉ HROBY

Stála výstava pomníkov - Velký Kýr, Novozámocka 77

78-0028

ROLETY - ŽALÚZIE - SIETKY 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
Opravymobil: 0918 109 149 www.helux.sk

80-0028

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 12.8.2024

Viac info str. 2

06-0092

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
FAŠÁDY, ZÁHRADY

0904 997 652



80-0004

80-0044

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

 Oskarolex-servis
 oskarolex

Podzámska 21, Nové Zámky, oskarolex@azet.sk

Oskár Štaubert ☎ 0915 125 452



78-0029

Bezplatný týždenník
NOVOZÁMOCKO
 EV 6230/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník I, Vydanie 14, týždeň 31/2024.
 Redakcia: Coborího 9,
 NITRA
 novozamocko@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

Vychádzame na recyklovanom papieri
DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)
 päť týždňí:
 Nové Zámky, Bánov, Komjatice,
 Moješovce, Palárikovo, Šurany, Tvrdosovce, Úľany nad Žitavou, Dvory nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr
 + nepäť týždňí:
 Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdosovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr

Nové Zámky
 Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.
 Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97,240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106,540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34,320	DUNAJSKOSTREDO	
GA	34,390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30,330	HLOHOVECKO-SEREDESKO	
KM	16,450	KOMÁRŠANSKO	
LV	30,580	LEVICKO	
MA	29,680	MALACKO	
NR	54,170	NITRANSKO	
NZ	35,050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22,970	PEZINSKO	
PN	41,870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35,420	SENECKO	
SE	36,750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41,930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60,750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49,930	TRNAVSKO	
ZM	20,930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56,200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP	
KY	29,300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37,270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30,860	LUCENECKO-VK-PT	
MT	38,570	MARTINSKO-TR	
OR	34,980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33,590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40,150	PRIEVIDSKO	
ZV	38,400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26,880	ŽILARSKO-ZC-BS	
ZI	50,780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37,210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30,830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27,190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92,130	KOŠICKO	
KS	24,900	KOŠICKO okolie	
SL	12,940	LUBOVNIANSKO	
MI	31,260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41,520	POPRADSKO-KK	
PO	49,940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32,540	SPIŠSKO-LE-GL	

Hľadáme pracovníka SBS - NITRA
Mzda: 1400€ / mesiac
 Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
 corado@corado.sk
 0944 242 848

PRIJMEM vodičov na traktory za účelom zametania a polievania ciest v okolí Bratislavy
 Ubytovanie zabezpečené
 Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
 Bližšie informácie: **0905 449 843**

NOVAPLAST
 PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ OKNÁ DVERE
 okná, dvere, žalúzie, rolety montáž, servis okien a dverí
 maľovanie priestorov
 sieťky, parapety
 murárske práce
-50% na okná a dvere
 Forgáčová Bašta 4, Nové Zámky
 0903 039 191
 0905 738 415
 info@novaplast.biz www.novaplast.biz

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)
 KURIČKY NOSIVÉ
 RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
 MULARÉ 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

V BEZBARIÉROVOM RD CELOROČNE -PRENAJMEM:
 -bez provízie, kaucie
 (GAR, 1+1-2-3 byty)
 i za
-REKONŠTRUKČNÉ práce
-ZÁHRADKY (s ovocnými stromami)
-i pre -CAMPINGOVÉ prívesy
 -celodenná strava
 -vhodné i inval.vozíčkam/dôchodcom
0950 649 828

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

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV
 Výkup sa opakuje každé 3 týždne
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 12.8.2024
 Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk
 Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.
0,80 € za kus
 králik s liečivom, nosnice, brojler a kačice, bažant, ovce, ošípané, husi, morky, psy
vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
22.8., 12.9., 3.10., 24.10., 14.11., 5.12. 2024
vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
29.8., 19.9., 10.10., 31.10., 21.11., 12.12. 2024
VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Švinná 466

Krškany	9,00 hod.	Úľany nad Žitavou	12,05 hod.
Ivanka pri Nitre	9,15 hod.	Maňa	12,25 hod.
Mojmírovce-pošta	9,30 hod.	Lúčna n/Žitavou	12,40 hod.
Svätoplukovo	9,45 hod.	Vráble-Lidl	12,55 hod.
Cabaj-Čapor-Coop	10,00 hod.	Paňa	13,10 hod.
Močenok	10,20 hod.	Veľký Cetín	13,25 hod.
Horná Kráľová	10,35 hod.	Malý Cetín	13,40 hod.
Branč-KD	11,00 hod.	Čechynce	13,55 hod.
Veľký Kýr	11,15 hod.	Janikovce	14,10 hod.
Komjatice	11,30 hod.	Golianovo	14,25 hod.
Lipová	11,45 hod.	Veľký Lapáš-topoľa	14,40 hod.
Šulekovo-Coop	9,00 hod.	Diakovce	12,20 hod.
Horné Zelenice	9,15 hod.	Tešedíkovo	12,35 hod.
Dolné Zelenice	9,30 hod.	Vlčany	12,50 hod.
Siladice	9,45 hod.	Zemné	13,20 hod.
Šúrovice	10,00 hod.	Komoča	13,35 hod.
Vinohrady n/V	10,20 hod.	Andovce	13,50 hod.
Dvorníky	10,40 hod.	Palárikovo	14,20 hod.
Bojničky-Coop	10,55 hod.	Dvory n/Žitavou	14,50 hod.
Zem. Sady	11,15 hod.	Bešeňov	15,05 hod.
Pata	11,30 hod.	Veľké Lovce	15,20 hod.
Šoporňa	11,45 hod.	Podhájska	15,35 hod.

MESTO ŠURANY
 Nam. hrdinov 1/1, 942 01 Šurany, IČO: 00 309 311
OZNÁMENIE
 Mesto Šurany oznamuje, že podľa § 9a ods. 1 písm. a) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov a v zmysle § 281 a nasl. zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v znení neskorších predpisov vyhlásilo obchodnú verejnú súťaž o najvhodnejší návrh na uzatvorenie kúpnej zmluvy na prevod vlastníctva k nehnuteľnostiam nachádzajúcich sa na Kostolnom Seku – lokalita „Za školou – pre účel IBV“ k.ú. Kostolný Sek, zapísané na LV č. 1. Ide o 7 pozemkov určených na individuálnu bytovú výstavbu s možnosťou napojenia na inžinierske siete. Je vybudovaná miestna cesta, vodovodné a kanalizačné prípojky, elektrické prípojky a možnosť napojenia na optickú sieť.
 Bližšie informácie a súťažné podmienky sú zverejnené na stránke mesta Šurany www.surany.sk.

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE
 ZATEPLENIE BUDOV
 REKONŠTRUKCIE BYTOV
 BYTOVÉ JADRÁ
 MUROVANÉ PLOTY
 ZÁMKOVÁ DLAŽBA
 DLAŽBY | OBKLADY
 KÚPELNE NA KĽÚČ
 OMIETKY | STIERKY
 BÚRACIE PRÁCE
 dodanie materiálu - záruka na prácu
0907 369 497 - CENY DOHODOU

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 STARÉ VECI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 59r.hľada priateľku
 0917049831

Chcete si podať inzerát?

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

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

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 začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých 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.

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **AUGUSTOVÁ** PONUKA



Top cena

18,99 m

CPL PRACOVNÁ DOSKA 34038 DUB „SONOMA“ SVETLÝ¹

Rozmer: 260 × 60 × 2,8 cm. Ideálna na použitie ako kuchynská pracovná doska. Z vysoko odolného laminátu s 90 % obsahom dreva. Zaoblená predná hrana znižuje riziko nárazu. Povrch odolný voči nárazom, poškrabaniu, vode a teplote do 180 °C. Ľahko čistiteľné a hygienicky nezávadné v styku s potravinami. Veľký výber dekorov. OBI č. 2118255 (49,37 €/ks)



Top cena

67,99

JEDNOPÁKOVÁ KUCHYNSKÁ BATÉRIA BALIV „KI-1780“

Otočná o 360°, farba: matná čierna, výška: 33,2 cm, vrátane upevňovacej súpravy. OBI č. 1668847



Top cena

64,99

PODSTAVNÝ DIGESTOR „STANDART BC“

S 1 motorom 110 W, 71 kWh, prietok vzduchu pri bežnej prevádzke max.: 250 m³/h. OBI č. 2549111



Top cena

119,99

GRANITOVÝ DREZ „ROCK 130“

Rozmery: 78 × 48 cm, univerzálna orientácia drezu, s odkvapkávacou plochou a sifónom pre úsporu miesta 1 × 3 1/2" POP-UP s lankovým ovládaním a bočným prepadom. OBI č. 2379956



Top cena

214,99

KUCHYNSKÁ ZOSTAVA „ECO“

Lesklá biela, 180 cm. Kuchyňa Eco sa skladá z 5 skriniek. Korpus z laminovanej drevotriesky 16 mm. Biely korpus, čelné plochy skriniek vo vysokom lesku. Šírka úchytiak 96 mm. Vhodná aj do malých priestorov. OBI č. 2495471

len online objednávky
s rýchlym doručením domov



Top cena

1069,-

KUCHYŇA MORENA 210 CM/TYP 9 - RÚRA/VARNÁ DOSKA/DIGESTOR

Vr. rúry, varnej dosky, digestora. Korpus vnútorný/vonkajší - biely/dub San Remo svetlý. Čelo skrinky čadičovo sivá. Pracovná doska v dekore dub San Remo svetlý - 28 mm. Dekor sokla dub San Remo svetlý. Úchytky plastové vo farbe hliníku. OBI č. 2241826

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Preďaj po celých doskách.

Platí od 2. 8. do 15. 8. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK



VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

98%
zamestnanosť
absolventov

**Vytvor si
svoju budúcnosť.**

Viac informácií o štúdiu:

+421 907 729 427

novezamky@vsemba.sk

Nitrianska cesta 61, Nové Zámky

www.vsemba.sk



**Skončujte s vlhkosťou
a plesňami vo vašom dome**

Garancia
vrátenia peňazí

**2-ročná
záruka**

o 70% lacnejšie ako stavebné a mechanické úpravy
bez zásahu do statiky nehnuteľnosti
zdravotne nezávadné, certifikácia prístroja

**30 ročná
životnosť**

Obhliadka, konzultácia
a meranie vlhkého muriva
zdarma.

0905 479 235

juraj.krisko@gmail.com
www.suchydomov.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

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

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

BITUM MODERNÉ HYDROIZOLÁCIE
A INJEKTÁŽNE TECHNOLOGIE

**PRASKÁ VÁM DOM?
SADÁ VÁM ZÁKLAD DOMU?
VLHNÚ STENY DOMU?**

**VYSKÚŠAJTE CEMENTOVÚ
INJEKTÁŽ**

dokážeme aplikovať spevňujúci materiál
do trhlín, muriva, betónov, zeminy, štrkov, ...

BITUM s.r.o., V. Clementisa 13, 917 01 TRNAVA
tel.: 0907 831 971, mail: bitum@bitum.sk, www.bitum.sk

Strecha S&A s.r.o.
NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

Oprava eternitových
plechových a plochých striech

**AKCIA
na
3D vzory**

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia
a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

LETÁKY

0910 851 307

**Predaj mladých
nosníc**

10-týždňové vysokoznáškové
mládky plemeno DOMINANT

6 € / ks

Predaj kýmnych
zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu

0940 658 399

0905 355 145

Farma Frajtkovci: 160 Velčice

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajtkovci.sk

ceva
LOGISTICS

DARE TO GROW

YESTERDAY TEAM LEADER — TODAY SHIFT LEADER — TOMORROW AREA MANAGER

Najlepšie chutí varená s maslom a soľou

Kukurica pre naše zdravie

Varená kukurica patrí k letu podobne ako napríklad zmrzlina. Jej sladké žlté zrníčka obľubujú takmer všetci a okrem toho, že si na nich skvelo pochutíme, získame vďaka nim veľa zdraviu prospešných látok. A hoci väčšina z nás pozná len kukuričné klasy žltej farby, môžu mať aj iné podoby, napríklad modrú, červenú fialovú či čiernu.

Ak máme dostatočne priestrannú záhradu, môžeme si vypestovať vlastnú kukuricu. Jej semená vysejeme na slnečné miesto a ideálne do dobre priepustnej pôdy. V čase kvitnutia a tiež pri tvorbe klasov, nemôžeme zabúdať na kvalitnú zálievku.



Ilustračné foto.

zdroj foto furbymama pixabay

Účinky na zdravie

„Kukurica obsahuje vitamín C, vitamíny skupiny B či vitamín E, škrob, bielkoviny, tuky, celulózu. Z minerálov obsahuje napríklad draslík, horčík či fosfor. Kukurice s odlišným zafarbením obsahujú i rozdielny obsah fytochemikálií - flavonoidov a karotenoidov, ktoré zabezpečujú ich rozličné zafarbenie,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr. Šranková a dodáva, že napríklad modrá, červená či fialová kukurica majú vyššiu koncentráciu flavonoidov - antokyanínov. Typická žltá kukurica má svoju žltú farbu vďaka obsahu karotenoidov, a to najmä luteínu a zeaxantínu, ktoré majú antioxidantné účinky a veľmi prospešne pôsobia na zdravie očí. „Kukurica je taktiež bohatá na vlákninu, ktorá podporuje zdravú funkciu tráviaceho traktu,“ popisuje odborníčka na zdravú výživu a uvádza tiež, že kukurica zabezpečuje pocit nasýtenia, vyrovnáva a dodáva hladinu cukru do krvi.

Akú si vybrať?

V obchodnej sieti si môžeme kukuricu zakúpiť počas celého roka, či už mrazenú alebo konzervovanú. Počas leta, ju však zoženieme na pultoch predajní



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

či na trhu aj v čerstvej forme. Vybrať by sme si podľa odborníkov z RÚVZ Bratislava mali klasy pevne zabalené do sýto zelených šupiek, skladovať ich neolúpané v chladničke a spotrebovať ich v priebehu niekoľkých dní.

Použitie

Čerstvá kukurica asi najlepšie chutí varená, môžeme ju však aj grilovať, prípadne jej sladké zrníčka využiť pri príprave rozličných šalátov, polievok či placiek.

Náš tip: Varená kukurica

Suroviny: kukurica, maslo, soľ

Postup: Kukuričné klasy odrežeme od stebľa tak, aby na nich ostali 2 až 3 vnútorné listy.

Potom ich vložíme do väčšieho hrnca a uvaríme do mäkka.

Uvarené klásky kukurice zbavíme po uvarení listov, položíme ich na tanier, posolíme a na každý položíme plátok masla.

» ren

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

LETNÁ AKCIA

5. - 11. AUGUST

DIOPTRICKÉ SKLÁ ZADARMO*

*AKCIA PLATÍ K VYBRANÝM RÁMOM A PRE JEDNOOHNISKOVÉ SKLÁ S INDEXOM 1.5 A 1.6.

WWW.DROPTIC.SK
DR.OPTIK_SK
OPTIKADROPTIK

KORZO
M.R. ŠTEFÁNKA 9
NOVÉ ZÁMKY
0947 955 044



Sladké bobulky plné zdravia

Maliny, jahody, ríbezle, čučoriedky nie len skvelo chutia, ale sú nabité aj množstvom vitamínov. A kedy si ich dopriať, ak nie práve v lete.

Čučoriedky majú vysoký obsah karoténov, vlákniny, vitamínu C a E či vápnika. Tieto drobné guľôčky tiež zmiernujú tráviace ťažkosti, pomáhajú proti hnačkám a pri zápale močového mechúra, znižujú hladinu cholesterolu a krvných tukov, pôsobia preventívne proti infekciám, posilňujú imunitný systém a pochvália sa môžu aj antibakteriálnymi účinkami.

Ríbezle majú síce kyslejšiu chuť, ale vynahradia nám to množstvom skvelých účinkov na naše zdravie. Obsahujú vitamíny C a B, ale aj draslík, mangán, horčík a železo. Pomáhajú pri chudokrvnosti, podporujú činnosť tráviacej sústavy, zlepšujú aj činnosť srdca a ciev.



Ilustračné foto.

zdroj foto misskursovie2013 pixabay

Maliny obsahujú vitamíny C a A, ako aj minerály a stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Podporujú zdravý zrak, chránia bunky, ovplyvňujú kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Používajú sa aj pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chrípke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii. Pomáhajú aj pri problémoch s trávením.



Ilustračné foto.

zdroj foto ignartonosbg pixabay

Jahody sú bohaté na vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Nájde sa v nich tiež minerály draslík a mangán. Sú bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidantný účinok. Taktiež obsahujú vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápch či problémom s vyprázdňovaním.

» ren

Prinášame recepty na bublaninu aj mafiny Voňavé koláče plné ovocia

K letu patrí ovocie a spolu s ním i voňavé ovocné koláče. Jedným z nich je aj bublanina, ktorá nie je náročná na prípravu a z plechu zmizne raz dva. Na výlet si tiež môžeme zabaliť chutné mafiny.

Bublaninu môžeme piecť počas celej sezóny tak, ako dozrievajú jednotlivé druhy ovocia. Hodia sa jahody, čerešne, višne, čučoriedky, ríbezle, maliny, ale pokojne môžete použiť aj iné, vami obľúbené plody. Receptov na bublaninu nájdeme nespočetné množstvo. Ponúkame tri osvedčené.

Rýchla hrnčeková bublanina s malinami (hrnček 250 ml)

Suroviny: 2 hrnčeky polohrubej múky, 1 hrnček kryštálového cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 1 hrnček mlieka, 3 vajcia, 1/2 hrnčeka oleja, 300g malín

Postup: Maliny umyjeme a necháme na site odkvapkať. Do misky dáme



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

múku, kryštálový cukor, vanilkový cukor a kypriaci prášok do pečiva a spolu zmiešame. V druhej miske metličkou vymiešame vajcia s mliekom a olejom. Potom do múky vlejeme mokrú zmes a vymiešame cesto. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto maliny. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

Jednoduchá tradičná bublanina s ríbezľami

Suroviny: 200g krupicového cukru, 250g polohrubej múky, 4 lyžice vlažnej vody, 1 vanilkový cukor, 4 vajcia, 300g ríbezlí

Postup: Ríbezle umyjeme a necháme na site odkvapkať. Do misky rozbijeme vajcia a spolu s cukrom a vlažnou vodou ich vymiešame do peny. Potom zľahka po častiach vmiešame múku zmiešanú s vanilkovým cukrom. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto ríbezle. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.



Ilustračné foto.

zdroj foto ThreeMilesPerHour pixabay

Kefírová bublanina s čučoriedkami

Suroviny: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 200g krupicového cukru, 200ml kefiru, 2 vajcia, 100ml oleja, 300g čučoriedok

Postup: Čučoriedky umyjeme a ne-

Náš tip: Bublaninu podávame posypanú práškovým cukrom. Ozdobíť môžeme kopčekom bieleho jogurtu, zmrzliny alebo šľahačky a lístkami medovky či mäty.

Ak si chcete počas výletu pochutiť na sladkej maškrte, ktorou pomerne rýchlo doplníte energiu, ponúkajú sa mafiny. Ich príprava nie je náročná a chutia zvyčajne malým aj veľkým výletníkom. Ponúkame jednoduchý recept.

Čučoriedkové mafiny

Suroviny: 125g zmäknutého masla, 100g cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 2 vajcia, 250g polohrubej múky, 125 ml mlieka, 2 KL prášku do pečiva, 125g čučoriedok

Postup: Čučoriedky umyjeme a necháme na sitku odkvapkať.

Do misky vložíme zmäknuté maslo, cukor a vanilkový cukor a vymiešame, použijť môžete aj elektrický mixér. Postupne po jednom vmiešame vajcia.

V druhej miske vymiešame múku, kypriaci prášok a mlieko. Túto zmes pridáme do misky s cukrom, maslom a vajčkami. Vypracujem hladké cesto, do ktorého na záver zľahka vmiešame čučoriedky.

Prípravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme



Ilustračné foto.

zdroj foto Hansuan_Fabregas pixabay

vajcia a vymiešame. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto čučoriedky. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180°C a pečieme asi 25 až 30 minút, podľa druhu rúry.

» ren

Obdivujte prekrásne ľadové kráľovstvo Ako je to s ľadom v ľadových jaskyniach?

Letné horúčavy lákajú mnohých z nás na potulky do prírody, častokrát spojené s návštevou našich jaskýň. Ponúkajú nám možnosť obdivovať ich nevšednú krásu a zároveň sa príjemne schladiť. Na Slovensku máme dve sprístupnené jaskyne s hrdým prívlastkom ľadová. Prinášame aktuálne informácie o tom, ako to s našimi ľadovými jaskyňami momentálne je.

Demänovská ľadová jaskyňa

„Oddávna známa Demänovská ľadová jaskyňa, ktorú turisti v nevelkých počtoch navštevovali už v 19. storočí, žiaľ pred časom stratila aj posledné zvyšky svojej ľadovej výplne. Napriek tomu má stále čo ponúknuť. Impozantné priestory, mohutná výzdoba často čiernej farby, bohatá história, či nálezy „dračích kostí“ zanechajú v návštevníkoch silné dojmy, ale ľadovú výzdobu už nevidia,“ informovala Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR). Napriek klimatickým zmenám, ktoré sa o ústup ľadu pričínili, ochranári stále dúfajú, že sa ľad do jaskyne ešte vráti. „Nakoniec, aj v čase opätovného sprístupňovania jaskyne v rokoch 1949 až 1952 bol stav jej ľadovej výplne žalostný, ale vďaka priazni počasia a vhodným opatreniam

jaskyňa opäť získala svoju stratenú ľadovú pýchu,“ dodávajú. V súčasnosti je tak návrat ľadu do jaskyne podmienený nástupom poctivých mrazivých zím.

Dobšinská ľadová jaskyňa

Celkom iná situácia je však v Dobšinskej ľadovej jaskyni. Tá, aj napriek nepriazni klímy, je stále impozantným podzemným „ľadovým kráľovstvom“. Návštevníkov privítajú rozsiahle ľadové plochy Malej a Veľkej siene, pričom druhá kedysi slúžila na letné korčuľovanie. Na konci 19. storočia sa v nej korčuľovalo vtedajšie panstvo, neskôr dokonca krasokorčuľárska a hokejová reprezentácia Československa. „Návštevníci na prehliadkovej trase prekonávajú dva ľadové tunely vyrazené v podzemnom ľadovci a dostanú sa až na jeho úpätie, kde ich zaujme vrstevnatosť podzemného ľadového gigantu. Jaskyňa s objemom ľadu 110 000 m³ je skutočným svetovým unikátom, o čom svedčí aj jej zapísanie do zoznamu svetového prírodného dedičstva UNESCO v roku 2000. Napriek tomu, že nepriaznivá klimatická situácia ľadu v jaskyni, najmä ľadovým stĺpom zdobiacim Veľkú sieň rozhodne neprospeje, podzemný ľadovec jaskyne nie je ohrozený,“ priblížila ŠOP SR.



Dobšinská ľadová jaskyňa.

autor foto Michal Rengevič

Demänovská jaskyňa slobody po novom

Po dlhej rekonštrukcii osvetlenia a elektroinštalácie, kedy bola väčšinu roka zavretá, môžu návštevníci opäť celú sezónu obdivovať aj krásu Demänovskej jaskyne slobody aj s výraznými členitými tvarmi jej impozantných priestorov a farebnosťou bohatej výzdoby. „Okrem tradičného prehliadkového okruhu znovu otvárame pre návštevníkov aj Veľký okruh. Ide o časovo aj kondične

náročnejšiu prehliadku, ktorá trvá viac než hodinu a pol, pričom návštevníci v podzemí prekonajú trasu dlhú až 2150 m s mnohými stúpaniami a klesaniami a veľkým množstvom schodov. Nakoľko je počet účastníkov prehliadky Veľkého okruhu značne limitovaný prevádzkovými možnosťami, odporúčame jeho návštevu len tým najzarytejším milovníkom podzemia,“ uzatvárajú zo ŠOP SR.

Informácie a foto poskytl ŠOP SR

» ren

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/m²
- 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
- Reprodukory: 2 × 16 W
- Rozmery: 1507 × 930 × 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA **1 692** EUR s DPH



LICENCIA NA 6 MESIACOV ZADARMO



<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 zmgroup@zmgroup.sk

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

Z+M

GROUP

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONTY

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%**

Stannah

Ahoj, Leto!
PONUKA
**GRIL alebo
FRITÉZA**

Stoličkové výťahy Stannah.
Zostaňte v domove, ktorý milujete.

Od pondelka do piatku je v jednej slovenskej domácnosti každých 24 hodín nainštalovaný schodiskový výťah Stannah. Od soboty do nedele naši klienti oslavujú svoje rozhodnutie so svojimi rodinami.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 157 rokov výrobcu

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

0800 162 162
Zavolajte zadarmo

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.8.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

www.stannah.sk

Na celom Slovensku

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

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

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

11 ROČNÉ SKÚSENOSŤ!

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

LETŮ SA BLÍŽI!

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

Drevo

Hliník

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541