

# NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## 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, muríva, betónov, zeminy, štrkov, ...

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

## 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



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com



Oprava komínu GRÁTIS

**0950 266 604**

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

**PREDÁM POSCHODOVÝ RD**  
so 62a POZEMKOM, HANGÁROM, STAJŇOU pre 3 KONE. VHODNÉ AJ NA PODNIKANIE.  
**0908132765 / 0907775187**

## POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opílovanie a vypílovanie stromov
  - práce horolezeckou technikou - výškové práce
  - práce vysokozdvížnými plošinami
  - spilovanie rizikových stromov
  - kosenie záhrad
  - mulčovanie a štiepkovanie
  - frézovanie pňov
- Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!
- 0905 244 214**  
www.popilto.sk

FIRMA MAGROPOM S.R.O. LIPOVÁ PRIJME ŠIKOVNÉHO

## ZÁMOČNÍKA

Práca vhodná aj pre absolventa

Blížšie informácie na **0908 132 039**



## 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  
Opravy**

mobil: 0918 109 149 **www.helux.sk**

## KAMENÁRSTVO MONUMENT

PALÁRIKOVO

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

INFO: 0905 328 814



## NOVAPLAST

PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ OKNÁ DVERE

okná, dvere, žalúzie, rolety montáž, servis okien a dverí maľovanie priestorov sietky, 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

ŠKRIDLA LACNEJŠIE AKO PLECH

Kompletné strechy, rekonštrukcie

**Okoč**  
tel.: 0905 746 124

## 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 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

## 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

## GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“  
**0903 405 588**  
**0905 983 602**

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

Bezplatný týždenník

**NOVOZÁMOCKO**

EV 6230/24

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

Ročník 1, Vydanie 17, týždeň 34/2024.

Redakcia: Caboriho 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)**

**pámy týždeň:**  
Nové Zámky, Bánov, Komjatice, Mojosovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr

**+ nepámy týždeň:**

Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prošba 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-SALIANSKO
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	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	LUČENECKO-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	ŽILINSKO-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

**Opičie kiahne**

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v uplynulých dňoch informoval o tom, že monitoruje situáciu vo výskyte ochorenia mpxo - ochorenie spôsobené vírusom opičích kiahní. „Experti Ministerstva zdravotníctva SR a ÚVZ SR sú súčasťou Výboru pre zdravotnú bezpečnosť Európskej komisie (HSC), ktorý taktiež aktívne sleduje situáciu,“ uviedol ÚVZ SR.

**Ide o vírusovú zoonózu**

Mpxo je vírusová zoonóza, teda vírus prenesený na človeka zo zvierat, s príznakmi podobnými avšak miernejšími, ako sa v minulosti vyskytovali u pacientov s pravými kiahňami. Pôvodcom nákazy je vírus z rodu Orthopoxvirus (MPXV), čelaď Poxviridae. „Vírus sa dostáva do organizmu najmä priamym fyzickým kontaktom. K prenosu z človeka na človeka dochádza priamym kontaktom s infekčnými léziami, čiže vyrážkami, telesnými tekutinami alebo

veľkými kvapôčkami priamo z tváre do tváre počas priameho a dlhodobého kontaktu (face-to-face), alebo nepriamo, napríklad kontaminovanou posteľnou bielizňou a podobne,“ objasnil Úrad verejného zdravotníctva SR.

**Prípady na Slovensku**

„V SR evidujeme v období rokov 2022 – 2024 spolu 16 prípadov mpxo. V roku 2022 bolo hlásených 14 prípadov, v 2023 žiaden prípad a dva prípady v roku 2024. Úmrtie na mpxo sme na Slovensku nezaznamenali. Laboratóriá ÚVZ SR zaviedli laboratórnu diagnostiku na dôkaz vírusu mpxo v júni 2022,“ priblížil ÚVZ SR.

Ochorenie mpxo sa v súčasnosti šíri v Konžskej demokratickej republike (KDR) a objavilo sa aj v ďalších afrických krajinách susediacich s KDR.

» ren

**28. augusta 1949**

bola násilne zlikvidovaná **gréckokatolícka cirkev v Mukačevskej eparchii**

**Výročia a udalosti**



VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU



**Vytvor si svoju budúcnosť.**

Viac informácií o štúdiu:

+421 907 729 427

novezamky@vsemba.sk

Nitrianska cesta 61, Nové Zámky

www.vsemba.sk

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

**PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku Komjatice**  
**Práca v stabilnej spoločnosti**  
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť  
corado@corado.sk  
**0948 116 981**

**Skončíte s vlhkosťou a plesňami vo vašom dome**  
Garancia vrátenia peňazí  
o 70% lacnejšie ako stavebné a mechanické úpravy  
| bez zásahu do statiky nehnuteľnosti  
| zdravotne nezávadné, certifikácia prístroja  
**0905 479 235**  
Obhliadka, konzultácia a meranie vlhkeho muriva zdarma.  
juraj.krisko@gmail.com  
www.suchydomov.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**  
stavba komínov, krbov, pecí  
www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

**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  
» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

16 ZOZNAMKA

» 59r.hľada priateľku 0917049831

**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo **8866** v tvare: **RPmedzera NZ medzera Číslo rubrikymedzera 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**

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každý začatý 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 novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



ŽILINSKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ  
KRAJ

## OZNÁMENIE O ZÁMERE PREDÁŤ MAJETOK ŽSK OVS Č. 002/2024 (2. OPAKOVANIE)

Ul. Komenského 48 | 011 09 Žilina | +421 41 5032 332 |  
martina.krivanova@zilinskazupa.sk  
IČO: 378 08 427 | DIČ: 202 162 66 95  
| Bankové spojenie: Štátna pokladnica  
| IBAN SK95 8180 0000 0070 0050 3697

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 1 písm. a) zák. č.446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení zverejňuje zámer predaja svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže:

- stavby s. č. 325 (dom) na pozemku parc. KN-C č. 2657,
- pozemku - parc. KN-C č. 2657 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 644 m<sup>2</sup>,
- pozemku - parc. KN-C č. 2658 záhrada o výmere 1835 m<sup>2</sup>,

ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 1296, kat. územie Radava, obec Radava, okres Nové Zámky pre vlastníka Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina v podiele 1/1 a v správe: Správa ciest Žilinského samosprávneho kraja, M. Rázusa 104, 010 01 Žilina.

Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo, a to: plot na parc. KN-C č. 2657, vodovodná prípojka na parc. KN-C č. 2657, vodomerná šachta na parc. KN-C č. 2657, armatúrna šachta na parc. KN-C č. 2657, kanalizačná prípojka na parc. KN-C č. 2657 a parc. KN-C č. 2568, žumpa na parc. KN-C č. 2658, elektrická prípojka na parc. KN-C č. 2656 a parc. KN-C č. 2657, spevnené plochy na parc. KN-C č. 2657, vonkajšie schody na parc. KN-C č. 2657 a oporný múr na parc. KN-C č. 2657.

Rodinný dom s. č. 325 sa predáva spolu s hnutelým majetkom, ktorého zoznam tvorí Prílohu č. 3 Osobitných obchodných podmienok.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je do 30.09.2024 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.

Informácie: e-mail: [martina.krivanova@zilinskazupa.sk](mailto:martina.krivanova@zilinskazupa.sk),  
tel. č. 041/5032 332, 0948 306 621.

— DIVADLO —  
**13. OPONA**  
uvádza

PRAVDA  
23. 10. KOMÁRNO

---

Mama umrela dvakrát  
8. 11. NOVÉ ZÁMKY

---

Čierna komédia  
o delení dedičstva

---

ĎAPÁKOVCI  
B. S. TIMRAVA / ONDREJ ŠULAJ

---

TRAGIKOMICKÝ PRÍBEH  
SLOVENSKEJ RODINY  
ZO ZAČIATKU 20. STOROČIA

27. 11. KOMÁRNO

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



ticketportal

46-0055

**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](http://WWW.HYDINARSKAFARMA.SK)

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
**ROZVOJ ZABEZPEČÍME**

VÝKUP  
KROJOV

a ich súčastí, plátno,  
kašmírové sukne, šatky,  
brokátové šatky, štofy, mince

☎ 0908 627 952

---

LETÁKY

0910 851 307

24-0000

77-0013

96-0005

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 Oskarolex-servis      Podzámka 21, Nové Zámky, [oskarolex@azet.sk](mailto:oskarolex@azet.sk)  
oskarolex      Oskár Štaubert ☎ 0915 125 452

76-0029

## PRIDAJ SA K NÁM!

Logistický sklad v Kostolných  
Kračanoch pri Dunajskej Strede

**ABOUT YOU**

Začni kariéru na HR!

Špecialista náboru a reportingu

Základný plat: 1500€

Pre bližšie informácie:

☎ +421 903 615 739

🌐 [praca.sk@cevalogistics.com](mailto:praca.sk@cevalogistics.com)

**ceva**  
LOGISTICS

91-0108

# Odopretie alebo presmerovanie len do konca augusta

## Rodičovský dôchodok

Sociálna poisťovňa (SP) pracujúcim deťom poberteľov dôchodku pripomína, že termín na podanie vyhlásenia na účely nároku na rodičovský dôchodok v roku 2025 je do 31. augusta 2024. Táto lehota sa vzťahuje na tie oprávnené osoby, ktoré tak neurobili do 31. augusta 2023. Ak dieťa súhlasí, aby jeho rodič dostával rodičovský dôchodok, nemusí urobiť nič – Sociálna poisťovňa ho po splnení zákonných podmienok priznáva a vypláca automaticky.

Ak si deti želajú, aby rodičovský dôchodok ich biologickí rodičia dostávali, nie je potrebné urobiť nič. Nárok naň vznikne/respektíve trvá bez podania žiadosti a Sociálna poisťovňa ho poberteľovi dôchodku priznáva a zasiela automaticky – za rok 2024 ho už dostali v júni 2024. „Novým dôchodcom ho za pracujúce deti Sociálna poisťovňa priznáva automaticky, najskôr však od 1. januára 2023,“ uviedla inštitúcia.

### Odopretie alebo presmerovanie dôchodku

Lehota 31. august 2024 je dôležitým termínom pre odopretie alebo presmerovanie rodičovského dôchodku zo strany detí pre tých rodičov, ktorí do-

siahnu dôchodkový vek počas roka 2025. „Toto vyhlásenie môžu dotknuté deti podať aj preventívne, ak napríklad nevedia, kedy ich biologický rodič dosiahne dôchodkový vek. Rovnako je do 31. augusta 2024 možné podať vyhlásenie, ak si dieťa už viac neželá, aby jeho biologický rodič dostával rodičovský dôchodok, ktorý mal vyplatený v roku 2023 a 2024. Nárok na rodičovský dôchodok v takom prípade podľa zákona zanikne najskôr od 1. januára 2028,“ informuje SP.

### Vznik a zánik dôchodku pri podaní vyhlásenia

Ak nárok na rodičovský dôchodok za dieťa už vznikol, pretože pracujúce dieťa od minulého roka neurobilo vyhlásenie o nepriznaní rodičovského dôchodku a následne toto vyhlásenie podá do 31. augusta 2024, nárok na rodičovský dôchodok dôchodcovi zanikne najskôr od 1. januára kalendárneho roka, ktorý päť rokov nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom naň naposledy vznikol nárok.

### Napríklad, ak za dieťa vznikol nárok na rodičovský dôchodok:

- od roku 2023 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dô-

chodku zanikne najskôr od 1. januára 2028,

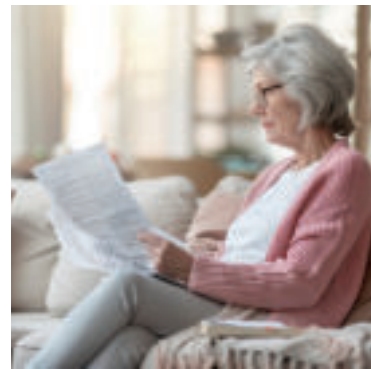
- od roku 2024 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dôchodku zanikne najskôr od 1. januára 2029.

### Zverenie do starostlivosti

„Ak chce dieťa rodičovský dôchodok priznať osobe, ktorej bolo zverené do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov na základe rozhodnutia príslušného orgánu, vyhlásenie je potrebné takisto podať do 31. augusta 2024. Za predpokladu splnenia všetkých zákonných podmienok Sociálna poisťovňa priznáva rodičovský dôchodok od 1. januára 2025,“ približuje SP.

### Ako postupovať

Podat', respektíve zmeniť či zrušiť Vyhlásenie o nároku na rodičovský dôchodok je možné urobiť priamo v Elektronickom účte poistenca (EUP) alebo prostredníctvom formulára Vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok. „EUP majú zriadený všetci poistenci automaticky a jeho využívanie je bezplatné. Stačí si k nemu aktivovať prístup osobne v pobočke alebo elektronicky. Podrobné informá-



Ilustračné foto.

zdroj foto GrumpyBeere pixabay

cie vrátane návodu aktivácie nájdete na webstránke Sociálnej poisťovne,“ uvádza inštitúcia.

### Zmena rozhodnutia o odopretí

„Ak dieťa vyhlásenie už podalo a nemá záujem to zmeniť, nemusí urobiť nič. Ak však zmení svoj názor a odopretý rodičovský dôchodok chce rodičovi znovu priznať, zmenu vyhlásenia môže urobiť do 31. augusta 2024 prostredníctvom formulára Zrušenie/zmena vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok,“ objasňuje Sociálna poisťovňa s tým, že prihladne na to vyhlásenie, ktoré bolo podané ako posledné vo vzťahu ku konkrétnej osobe.

» ren

IBA DO KONCA MESIACA

doctor optic  
OČNÁ OPTIKA

**MERANIE ZRAKU ZADARMO**

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

Akcia platí do 31.8.2024 na vybrané okuliarové sklá a rámy.

KOMPLETNÉ  
DIOPTRIKÉ  
OKULIARE

IBA  
**85** €



**-50%**  
SLNEČNÉ OKULIARE



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK\_SK



WWW.DROPTIC.SK

Prospievajú aj našej pokožke

# Uhorky sú osviežujúce a plné vitamínov

Počas letných horúčav nás dokážu príjemne osviežiť. Reč je o uhorkách, ktoré majú veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Môžeme ich konzumovať, ale prospievajú aj našej pokožke.

## Pestovanie

Uhorky síce pochádzajú z Indie, ale aj na Slovensku patria medzi veľmi často pestované plodiny. Poznáme veľké množstvo odrôd uhoriek, stačí si len vybrať.

Uhorky obľubujú slnečné miesto s dobre priepustnou a na živiny bohatou pôdou. Semienka uhoriek vyžadujú pred výsadbou pôdu zohriať aspoň na 15 °C. Vysievať ich môžeme priamo do záhona. Vkladáme ich do hĺbky približne 1 až 2 cm a necháme medzi nimi rozstup asi 30 cm. Pôdu udržiavame vlhkú, ale nie premočenú a zabudnúť by sme nemali ani na oporu, pretože sa budú ťahať do výšky.

## Účinky na zdravie

Uhorky obsahujú veľa vody, až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu aj v letných horúčavách. „Obsahujú množstvo vitamínov C, A, K, B a minerálnych látok draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými pomáhajú

posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrásleniu pokožky, nechťov či vlasov,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že kremík nachádzajúci sa v uhorkách posilňuje kĺby, šľachy, chrupavky a väzivá. „Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme. Protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepší pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Dostatočné množstvo vlákniny v uhorkách zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápchu,“ vymenúva pozitíva uhoriek odborníčka na zdravú výživu.

## Použitie

Najlepšie je uhorky konzumovať čerstvé ako súčasť rozličných šalátov. Pripraviť si z nich môžeme aj studenú polievku či veľmi chutný a populárny dressing s názvom Tzatziky.

## Náš tip: Tzatziky

**Suroviny:** 1 ks šalátová uhorka, 2 strúčiky cesnak, 1 zväzok kôpor, 2 tégliky grécky biely jogurt, 2 PL olivový olej,



Ilustračné foto.

zdroj foto No-longer-here pixabay

1 PL citrónová šťava, podľa chuti soľ, mleté čierne korenie

**Postup:** Šalátovú uhorku nastrúhame, vložíme do sita a vyžmýkame z nej vodu. Následne uhorku premiestnime do misky a tam zmiešame s prelisovaným cesnakom, nasekaným kôprom, jogurtom, citrónovou šťavou a olivovým olejom. Na záver dochutíme soľou a korením. Podávame vychladené s pita chlebom, pečivom, prípadne ako dressing ku grilovanému mäsu alebo zelenine.

Uhorka však nemusí byť len súčasťou vášho letného zeleninového šalátu. Výťažky z tejto zeleniny sa vo veľkej miere používajú aj na kozmetické účely. Uhorky dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti.

## Náš tip: Uhorková maska

Uhorku vložte do mixéra a vzniknutú kašu naneste na tvár. Ak chcete, môžete do nej pre lepšiu hydratáciu pridať aj tvaroh alebo biely jogurt.

» ren



CASINO  
RESPECT  
NOVÉ ZÁMKY

SME K VÁM NAJBLIŽŠIE  
PRI JYSKU

# Oplatí sa!

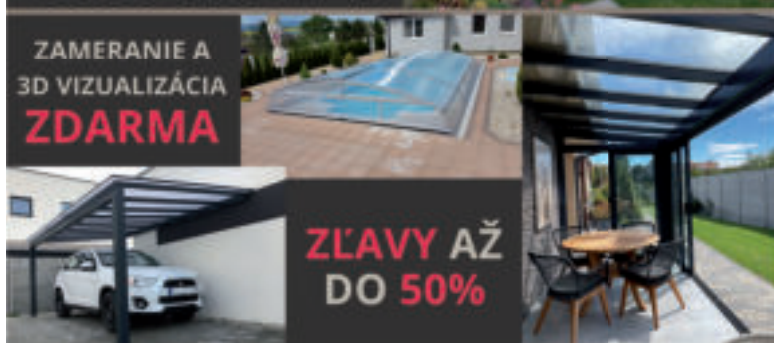
**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**



**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%**

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom



**0918 671 541**

**POKRÝVAČ- TESÁR**



renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC**

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE FASÁD**

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

**Náš systém zaručuje**

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

**Patentovaná  
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových  
čističov**

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**5 ROČNÁ ZÁRUKA**

**rodinné domy  
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



**DOM  
KAVY**

**DOMKAVY.SK  
TRNAVA**



**KAVOVA5**

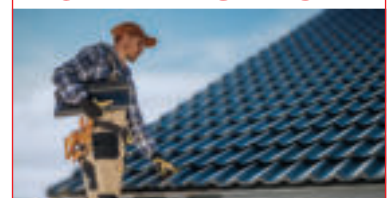
**ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK**

**Oplatisa.sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!**



**POKRÝVAČ- TESÁR**



**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628