

# NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností

čítajte  
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM  
ZÁSAHOM  
NA SLOVENSKU

## Ušetríte až polovicu !!!

Malujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu?

Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať širší výber ako vo veľkých obchodných centrách?

Navštívte Váš Dom farieb & hobby centrum a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vaším známym dávajú v obchode zľavy a Vám nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až do

10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku každému nákupu nad 49,-EUR dostanete osviežujúci darček.

Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Prídte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.



NITRA, Bratislavská 35 (HomeBox pri Möbelixe), ☎ 0948 955 977, www.vasdomfarieb.sk

**NAJVÝHODNEJŠIA  
DOSTUPNÁ  
PÔŽIČKA**  
0915 577 644

**ROLDOR** vstavané skrine  
posuvné dvere  
šatníky, knižnice  
28 ročné skúsenosti  
perfektné nápady  
najvyššia kvalita  
www.rolpornitra.sk  
tel.: 0905 244 565  
**AKCIA -40%**

**VÝKOPOVÉ PRÁCE**  
Ponúkame búranie domov  
a budovaj s odvozom  
0905 261 311 stavtrust@gmail.com

**Čalúnnictvo** | 0908 728 132  
www.facebook.com/calunnictvonitra/

**SAMOZBER LEVANDULE**  
Veľký Cetín - Vinohrady  
12. júl 2020  
10:00-18:00  
V prípade individuálneho  
termínu nás kontaktujte:  
0905 750 402  
f - Cetínska Levanduľa

**STRECHY  
OPRAVY STRIECH**  
Ďalšie služby:  
• izolácie  
• klampiarske práce  
• opravy kominov  
• zamazávanie korýtok  
• čistenie a nátery rýn  
0903 060 490

**KANALIZAČNÝ  
SERVIS**  
www.kanalizacnyservis.sk  
**KRTKOVANIE  
VIDEOMONITORING  
odpadov, kanalizácie**  
vysokotlakové čistenie  
NON STOP 0904 023 542  
**ČERPANIE ŽŮMP**  
Aj na vzdialenosť až 40 m  
Servis ČOV  
ZA NAJLEPŠIE CENY

**najlepšia  
PÔŽIČKA**  
zamestnaní · živnostníci  
dôchodcovia · opatrovatelky  
s.r.o. najrýchlejšia  
0911 643 631

**EXTRA**

**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

**SERVIS - AUTOMATICKÉ PRÁČKY**  
predaj a servis  
PHILCO · CANDY · AMICA  
PANASONIC · BRANDT · HAIER  
WHIRPOOL · TATRAMAT  
ELECTROLUX · ZANUSSI  
GORENJE · IGNIS · ARDO  
EUROTECH · BEKO  
SAMSUNG  
**DOVOZ, PREDVEDENIE VÝROBKU**  
**Pintér** 037/656 50 60, 0905 625 641

**SSANGYONG** **Auto extra**  
Akčný model  
**KORANDO  
STYLE+**  
s výbavou ZADARMO od 18.290 €  
Továrenská 33, ZLATÉ MORAVCE ☎ 0918 500 510 ✉ auto@autoextra.sk

**ŠTRK, PIESOK, KAMEŇ**  
firma **RAPSA ml.**  
0905 142 500  
Nitra - smer JANÍKOVCE  
(za novým diaľničným mostom)  
!!! otvorené aj v Sobotu !!!

**BIO meranie celého tela 15€**  
ČO DOKÁŽE ZISTIŤ:  
• funkčnosť a stav jednotlivých orgánov  
• povahu a príčinu Vášho ochorenia,  
bolestí, alergií, skrytých chorôb  
• prítomnosť cudzorodých organizmov  
• okamžite rieši zdravotné problémy  
bezbolestne a vhodné aj pre deti, trvá 45min.  
Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať na tel. 0944 683 219  
✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING

## NITRIANSKO

Redakcia: Kmetkova 10  
NITRA  
nitriansko@regionpress.sk

**REGIONPRESS**  
Vydavateľ:  
REGIONPRESS, s.r.o.  
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava  
IČO: 36252417  
reg. MKSR EV 3676/09

### INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
Alena Valašková 0910 455 919

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk  
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (54.930 domácností)

**páry týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Kyneč, Mlynárce, Párovské Háje, Alekšince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Cab, Čakajovce, Čechynce, Čeladice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Goliánovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Jelšovce, Koliňany, Lukáčovce, Lužianky, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Nové Sady, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štítáre, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vyčapy - Opatovce, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie  
**nepáry týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kyneč, Mlynárce, Alekšince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Goliánovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Koliňany, Lužianky, Malý Cetín, Mojmirovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štítáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Zálužie

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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galancko+Saliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

### Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinsko+BY

### Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajevsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko = RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

## Musíme sa s tým naučiť žiť

Aj to zaznelo v milej, emotívnej a slušnej reakcii funkcionárov istého futbalového klubu na kritiku zo strany hlavného hygienika i predsedu vlády v súvislosti s absolútnym porušením všetkých nariadených a odporúčaných hygienických pravidiel organizovania spoločenských podujatí.

Áno, s korunou sa treba naučiť žiť, to je pravda. Viacerí už majú skúsenosť aj s umieraním v súvislosti s ňou. Aj u nás. A tá prišla ešte skôr, ako tá, druhá, ktorú sa vraj "musíme naučiť". No zdá sa, že sa vracia. Čísla z Talianska, Španielska, Nemecka, ale aj Bulharska a Chorvátska to dokazujú jasne. Graf nových nákaz v Chorvátsku už pomaly dosahuje úroveň z druhej dekady apríla. Bulharsko je na zozname rizikových krajín a televízie nám ukazujú odlet rozjuchaných turistov aj s deťmi do Burgasu. Prečítajte si články a komentáre spred mesiaca, ako namietali mnohí "mienkotvorcovia" porušovanie ľudských práv vzhľadom na vtedy platné obmedzenia u nás. Predhánali sa v kritike vlády, premiéra, krízového štábu, odborníkov. Teraz mlčia. A čísla nám stúpajú. Nemusíme porovnávať

ani tie z Chorvátska. Mimochodom, najzákladnejšie ľudské právo je právo na zdravie. Napríklad aj 88 ročného človeka, chorého na mnohé závažné diagnózy aj bez korony. A s tým sa prioritne musíme naučiť žiť. S tým, že nie iba ja, ale sme tu aj my. Nie výlučne iba moje potreby a kratochvíle, ale aj my a naše zdravie.

Zostáva len čakať, kedy zas naše vládne špeciály začnú zväzdať z dovoleníek ľahkovážnych (na náklady nás všetkých), kedy sa zas začne povinná karanténa a kedy sa zas novinári rozpisú o porušovaní ľudských práv. Lenže - všetci tí akosi ignorujú všetky iné ľudské práva ako tie vlastné. V prípade vracajúcej sa pandémie ide takmer o úmyselný trestný čin. Aspoň v morálnom a etickom, ako aj civilizačnom, ak už nie rýdzo právnom zmysle.

Fakt sa s tým musíme naučiť žiť, ale trochu inak. Teda, oveľa zodpovednejšie a ohľadupľnejšie, vážení!

S pozdravom veľa šťastia

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



**AKCIA**  
na objednávky

**KAMENÁRSTVO**  
MM

Veľké Zálužie, bratia Bírovci  
0903 255 547, 0903 887 868  
www.kamenarstvo-mm.sk  
ORIGINÁLNE RIEŠENIA  
ZA ROZUMNÉ CENY



## BRÚSENIE PARKIET

**TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE**  
Bezprašná technológia lacno a kvalitne

**Bona** Komplet renovácia 3x LAK už od: **10,99 €/m<sup>2</sup>**

Tel.: 0917 755 577 www.BRUSENIEPARKIET.com

## PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

**Exteriérové žalúzie Z90**  
LETNÉ ZĽAVY až do 60%

len júl - august

žalúzie a sieťky zadarmo

10-ročná záruka

7 komorový profil  
za cenu 5 komorového

TOP PLAST - Nitra • Štefánikova tr. 50 (mestská tržnica)  
e-mail: nitra@topplast.sk • www.topplast.sk  
tel.: 0905 721 070, 0917 717 424



**NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA**  
NEBEZPEČNÉHO ODPADU A ETERNITOVÝCH STRIECH  
0949 188 661 • 0905 655 414  
likvidovatazbest@gmail.com

**RV - STAV Vám ponúka**  
**PRERÁBKY DOMOV**  
BYTOV AKÉHOKOLVEK DRUHU  
OBHLIADKA, ROZPOČET ZADARMO  
záhrady a betonárske práce  
Ďalej robíme: električka, voda, plyn, kanalizácia a kúrenie  
**Akcia na materiál až do 25%**  
0948 303 168

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
od 20€/bm  
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 30%  
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV  
• ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA  
0948 012 507 • www.profikominy.sk

**KAMENÁRSTVO BEDNÁR**  
- seriózne jednanie  
- kvalitná práca  
- všetko za dobré ceny  
V. Zálužie, Družstevná 21  
0903 750 904  
www.kamenarstvobednar.sk

**DOBROVOĽNÁ DRAŽBA**  
Rodinný dom  
Nitra - Hornočermánska  
Najnižšie podanie: 162 900,00 EUR  
Termín konania dražby: dňa 12.08.2020 o 10:00 hod.  
Miesto konania dražby: Veľká zasadačka, na 1.poschodí, MEDIAHAUS, s.r.o., Fraňa Mojtú 18, 949 01 Nitra.  
Dražobná zábezpeka: 20 000,00 EUR  
Predmet dražby: Rodinný dom súp.č. 800 postavený na parc.č. 5314/3, 5314/11, 5314/19 pozemky parc.č. 5314/3, 5314/7, 5314/11, 5314/18, 5314/19 o celkovej výmere 1744 m<sup>2</sup>, LV č. 4355, kat. územie Nitra. Pozemok parc.č. 5314/12 o výmere 543 m<sup>2</sup> - spoluvlastnícky podiel 1/3, LV č. 6058, kat. územie Nitra. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 4355 6058, k.ú. Nitra.

Kontakt: 02/32202724, 0911 833 859,  
krajicek@platitisaoplati.sk, www.platitisaoplati.sk  
platitisaoplati dobrovoľné dražby

## Zakliata krajina

**Bola raz jedna krajina. Mala krásne hory, jaskyne, hrady a čistú vodu. Obchádzali ju prírodné pohromy aj vojny. Bola však zakliata.**

Vždy ju ovládali cudzie národy. Keď sa oslobodila, ovládli ju domáci zloději. Platili si svojich lokajov a spoločne rozkrádali krajinu. Štátni úradníci terorizovali obyčajných ľudí, vyberali od ľudí provízie a úplatky. Niekedy ich obrali aj o pôdu a majetok. Všade mali svojich ľudí. Krajina chudobnela a zloději bohatli. Zničili školy, nemocnice, cesty, pôdu, prírodu, skorumpovali sudcov, policajtov aj úradníkov, ktorí mali dohliadať na poriadok. Ľudia boli zúfalí a modlili sa k Bohu, aby oslobodil tento kúsok zeme od tohto trápenia. Nakoniec sa stalo sa niečo neočakávané. Skorumpovaní lokaj boli porazení. Víťazi prišli do úradov. Našli tam čudných ľudí, zvláštne zmluvy a množstvo časovaných bômb. Nemali skúsenosti s vládnutím a museli sa veľa učiť. Nemali skúsenosti s klamstvom, intrigami a podrazmi a nechali sa oklamať.

**Porazení v strachu** pred trestom začali rozoštvávať obyvateľstvo a organizovať nepokoje. Začali zhromažďovať peniaze a hľadať tých, ktorí by sa dali

kúpiť. Niektorí lokaji sa prezliekli za revolucionárov. Ľudia pochopili, že nestačí mať kľúče od palácov v zakliatej krajine, ale treba všetko vyčistiť. Odborníkov na upratanie krajiny však bolo málo. Mnohí sa stali súčasťou korupcie. Ďalší si povedali, že keď kradnú hore, tak budú "dolu" kradnúť tiež. A v krčmách si rozprávali, že sa aj tak nič nezmení.

**Mládež odišla študovať** do zahraničia a nevracala sa späť. Tým hore chodili denne tisíce mailov a anonymov od zúfalých ľudí. Pracovali do úmoru, cítili únavu a frustráciu z kritiky zo všetkých strán. Ako sa to skončilo? Príbeh nemá koniec. Opakuje sa donekonečna v histórii ľudstva. Boj dobra a zla, lenivosti a pracovnosti, strachu a odvahy, klamstva a pravdy, zbabelosti a statočnosti. Boj, ktorý prebieha každý deň v každom z nás.

**Príbeh našich** charakterov a svedomia. Boh ešte nedokončil svoje stvorenie. Pozyva do spolupráce každého z nás. V modlitbe aj v práci.



» Ján Košťuriak

### Recyklácia vozidiel ZADARMO

pre celú Nitru, Zlaté Moravce, Vrábce, Levice a okolie, Nová Baňa  
Autorizovaný spracovateľ starých vozidiel

Dostanete doklad o trvalom vyradení vozidla z evidencie  
**0915 261 120**  
**0907 793 056**

UŽ NEMUSÍTE CHODIŤ NA DOPRAVNÝ INŠPEKTORÁT VŠETKO VYBAVÍME ZA VÁS BEZ POPLATKOV

**ODĽAH VOZIDLA ZADARMO**

### Stahovanie BLESK

**0903 432 588**  
Stahovanie a preprava tovaru! Aj zahraničie

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

### SWING ŤAŽNÉ ZARIADENIA

Predaj • Montáž • seriózne ceny • profesionálna montáž  
• zaručená kvalita • skúsenosť • swingpneu.sk  
**0915 207 784 • 0905 186 682**

Neviete čo so stavebným odpadom - betóny, zemina?

Naša firma Vám zabezpečí naloženie a odvoz za výhodných podmienok.

Kontakt: 0911 285 291

**LEXAN** • balkónové striešky  
• zastrešenie terás  
• zimné záhrady

### BALKÓNY

• kompletná rekonštrukcia (dlažba, stierka, zateplenie...)  
• hliníkové zasklenie  
• úprava zábradlia

**ZLATÉ MORAVCE**  
jozef.jm@gmail.com

**0908 427 957**

... výhodná spolupráca pri rekonštrukcii bytových domov ...

## NOVÁ PREDAJŇA na starom mieste

Autorizovaná predajňa  
**CFMOTO**  
NITRA

Novozámocká 160/87  
949 01 Nitra  
0948 646 091

Štvorkolky  
Motocykle  
Príslušenstvo  
Oblečenie

Servis **všetkých značiek** [www.cf-moto.sk](http://www.cf-moto.sk)



**FOKUS**  
OČNÁ OPTIKA

Pri kúpe kompletnej okuliarov meranie zraku ZADARMO

**FOKUS očná optika**  
Štúrova 16A, Nitra  
tel. 0911 389 658

## Predaj strešných krytín strešných okien

Pozinkovaný trapézový  
cena 4,80€/m<sup>2</sup>

Všetko sklodom

Odber v Hronskom Beňadiku  
Alebo dovoz celá SR do 2 dní  
Info **0902 223 365**

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

### ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA  
plastových  
**OKIEN**  
**DVERÍ**

**0940 765 888**

### RENOVÁCIE VANÍ SMALTOM

**0905 358 906**

### POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opílenie a vypílenie stromov
  - práce horolezeckou technikou - výškové práce
  - práce vysokozdvížnými plošinami
  - servis a údržba ručných motorových píľ a kosačiek
  - spilovanie rizikových stromov
  - kosenie záhrad
  - mulčovanie a štiepkovanie
- 0905 244 214**  
[www.popilto.sk](http://www.popilto.sk)

### Pedikúra Edka

- medicínálna prístrojová
- masáže na posteli CERAGEM

**0905 861 933**

[www.pedikura-nitra.sk](http://www.pedikura-nitra.sk)



## Občianska riadková inzercia

### 01 AUTO-MOTO / predaj

» Kúpim auto rok 1980 a staršie. Platba ihneď. 0903 305 388

» ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Dielly-SERIÓZNA DOHODA. 0908 205 521

» KÚPIM STARÝ PIONIER MUSTANG STELU STADIONA SIMSON. 0915 215 406

### 03 BYTY / predaj

» Predám 3-izbový byt. 0904 007 642

### 04 BYTY / prenájom

» Dám do prenájmu pekný, plne zariadený 3 izbový byt na Klokotčine po rekonštrukcii s energiami za 580 EUR, 2 x TV, práčka, chladnička, mikrovlnka, káblková, pivnica. 0951 163 678

### 05 DOMY / predaj

### 06 POZEMKY / predaj

### 07 REALITY / iné

» Kúpim pozemok, ornú pôdu. Platba ihneď. 0944 469 960

### 08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie, 0908 532 682

### 09 DOMÁCNOSŤ

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

### 11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim akordeón, heligónku, husle. 0915 876 860

» ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, STARÉ VECI A ĽUDOVÉ KROJE. 0918 439 124

### 12 DEŤOM

### 13 RÔZNE / predaj

### 14 RÔZNE / iné

» Kúpim staré odznaky, mince, vyznamenania, veci po vojáckoch a armáde, staré pohľadnice a knihy. 0908 707 350

### 15 HĽADÁM PRÁCU

### 16 ZOZNAMKA

» 55r.muž hľadá ženu. 0917 049 831

» 44r. muž ženatý hľadá vydatú na veku nezáleží 0907 328 041

## Chcete si podať inzerát?

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

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

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

## Problém s kyselinou močovou?

Kyselina močová je chemická látka, ktorú sa v tele prirodzene vytvára počas štiepenia látok, ktoré sa nazývajú puríny. Dokáže sa tvoriť aj v pečeni. Cirkuluje v krvi, kde ju aj meriame a zisťujeme jej hladinu.

V súčasnosti sa hladine kyseliny močovej venuje zvýšená pozornosť, lebo sa postupne odкрýva jej súvis s mnohými inými ochoreniami, hlavne s:

- cukrovkou,
- metabolickým syndrómom,
- vysokým krvným tlakom,
- ochorením srdca a ciev,
- ochorením obličiek.

Zvýšená hladina kyseliny močovej býva následkom jej

- zvýšenej tvorby,
- zníženého vylučovania,

• kombinácie oboch faktorov.

Sledovanie hladiny kyseliny močovej je potrebné pri zisťovaní rizika ochorenia srdcovo-cievneho systému u diabetikov. Samotné zvýšenie kyseliny močovej upozorňuje na riziko zhoršenia komplikácií cukrovky a/alebo zhoršením srdcovo-cievnych ochorení. Zvýšenú hladinu kyseliny močovej počas života majú častejšie muži ako ženy.

U časti ľudí so zvýšenou hladinou kyseliny močovej sa vyvinie dna.

Nabudúce si povieme o problémoch s kyselinou močovou viac.

» **MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH**  
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy



Referenčné populačné hodnoty kyseliny močovej v sére (v  $\mu\text{mol/l}$ ) v priebehu života

Veková kategória	Hladina kyseliny močovej – urikémia [ $\mu\text{mol/l}$ ]
Novorodenci	pod 340
Dojčatá	pod 220
Batoľatá	pod 150
Deti pod 15 rokov	Pod 390
Dospelí muži	180 - 420
Dospelé ženy	180 - 340

Zdroj: <https://www.alphamedical.sk>

Stovky spokojných zákazníkov za 7 rokov poctivej práce, pridajte sa k nim aj Vy.

## ČISTENIE HROBOV

Jednohrob 80€ 50€ Dvojhrob 140€ 80€

Ochranný náter **ZDARMA** Mimoriadna AKCIA

Obnova písma 1,2€ 0,80€/znak

Výmena svietnikov a váz. Doprava **ZDARMA** Ceny platné pri objednaní do 31.7.

0940 653 651 0919 205 521 Ing. Miroslav Greisiger  
[www.cisteniehrobu.sk](http://www.cisteniehrobu.sk)

o k n á a d v e r e

# Slovak actual®

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

**Predajňa: NITRA** Párovská 14  
mobil: 037/650 38 13, 0902 950 720 • e-mail: [nitra@slovakactual.sk](mailto:nitra@slovakactual.sk)

## KLIMATIZÁCIE

za super ceny

klima-system.sk

0905 506 588

## KAMENÁRSTVO ŠOPORŇA

JARNÁ AKCIA - zľavy až 25%

NOVÉ TVARY POMNÍKOV  
BEZKONKURENČNÉ CENY

OTVORENÉ  
AJ V SOBOTU

Šoporňa, Komenského 980, tel: 0903 471 375  
[www.kamenarstvomanaura.sk](http://www.kamenarstvomanaura.sk)

11. júla 1843 Výročia a udalosti

Štúr, Hurban a Hodža na fare v Hlbokom kodifikovali spisovnú slovenčinu.

					5	6
S						
U	3	6			7	8
D	9				8	3
O		4	8			2
K			6	7		9
U		5			2	7
		9		8	7	4
				3	6	5
						9
						2

## REALITY

SOŠS, Nábřežie mládeže 1, Nitra, zverejňuje zámer prenajať miestnosť telocvičnú s výmerou 360,00 m<sup>2</sup>, na športovú činnosť v čase vyučovania, s dobou nájmu do 30.6.2021, s výškou nájomného min. 12€/hod.

V prípade záujmu Vaše cenové ponuky zasielajte na adresu: SOŠS, Nábřežie ml. 1, 950 28 Nitra do 3.8.2020 v označenej obálke: „NÁJOM - neotvárat“.

Blížšie inf.:  
Ing. E. Ficová, 037/772 18 41 na int. stránke: [www.sosnabrmla-dezenr.edupage.org](http://www.sosnabrmla-dezenr.edupage.org) - oznamy a na úradnej tabuli školy.

## Nepodceňujte riziká energetických nápojov

V lete sa potrebujeme veľmi často osviežiť, zahnať smäd, rýchlo doplniť stratenú energiu. Káva v lete? Dajte pokoj!

Mnohí, najmä z prostredia mladšej generácie, siahajú po takzvaných energetických nápojoch. V domnení, že sú akýmsi tri v jednom. Proti smädu, proti únave a osviežia. Lenže, nie je to s tými dobre chutiacimi šumivými nápojmi v plechoviciach až také jednoduché.

Sortiment ponúkaných energy drinkov je veľmi pestrý. Zastúpenie stimulujúcich látok je však vo všetkých nápojoch podobné. Výrobcovia do nich pridávajú veľké množstvá kofeínu. Ďalšie látky so stimulačným účinkom pridávajú výťažky z juhoamerických rastlín, obsahujúcich tiež veľké množstvo kofeínu. Horkú chuť kofeínu prebija zas veľké množstvo cukrov alebo umelých sladidiel. Z cukrov sa hojne používa lacná fruktóza, vyrábaná chemicky rozkladom kukuričného škrobu.

V štúdiu publikovanej vedeckým časopisom *Frontiers in Public Health* sa konštatuje, že energy drinky skutočne môžu človeka povzbudiť. Kofeín zrejme dokáže do určitej miery zahnať ospalosť a ďalšie komponenty môžu mať stimulačný efekt ako na ľudskú telesnú schránku, tak aj na nervový systém.

Pravidelní konzumenti energetických nápojov však za to platia nezanedba-

teľnými zdravotnými rizikami. Ukazuje sa, že predovšetkým mladší konzumenti týchto nápojov tiahnu tiež ku konzumácii alkoholu, častejšie fajčia tabak aj marihuanu a užívajú drogy zo skupiny amfetamínov. Mávajú tiež väčšie sklony k depresiám, úzkostným stavom, a dokonca k samovraždám. Významnú úlohu v tom všetkom môže zohrať narušenie prirodzeného spánku veľkými dávkami kofeínu. Energetické nápoje zatažujú tiež obehový systém. Zjavný je zvýšený krvný tlak.

Silne sladené energetické nápoje so sebou nesú rovnaké riziká ako iné nealkoholické nápoje s vysokým obsahom cukru. Okrem obezity, cukrovky druhého typu a zvýšeného výskytu zubného kazu hrozí konzumentom nápojov s vysokým obsahom fruktózy tiež poškodenie obličiek. Viacero štúdií dáva pitie energetických nápojov do súvislosti s častými bolesťami hlavy, žalúdku, únavou a celkovou podráždenosťou.



» Zdroj: FAZ

### Predaj mladých nosíc

7-týždňové vysokožnáškové mládky plemeno DOMINANT

3,70 € / ks

Predaj kýmnych zmesí

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Rozvoz objednávok zadarmo. OD MARCA DO NOVEMBRA

0905 355 145

0918 812 466

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

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

### MOBILNÝ VÝKUP PAPIERA

BEZPLATNA SKARTÁCIA OD 300 KG

- Mobilný výkup papiera od 300 kg
- sťahovanie aluskriňa 20m<sup>3</sup> SK-CZ

DOVOZ ODVOZ

KONTAJNERY STAVBA

5 m<sup>3</sup>-10m<sup>3</sup>-17m<sup>3</sup>

ZM a okolie



BÚRANIE

VYPRATÁVANIE

DISPEČING: 0915 104 234

8.00-17.00

0944 423 566

8.00-17.00

JV Eko-Trans, s.r.o., Horná 189/36, 953 05 Čierne Kľačany

VÝKUP KROJOV a ich SÚČASTÍ, KAŠMÍROVÝCH SUKNÍ a ŠATIEK  
0908 245 251

KÚPIM STARÉ OBRAZY a iné starožitnosti  
0915 982 680

### KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIE, VÝVOZ A ČISTENIE ŽÚMP, LAPAČOV TUKOV A ČOV

### MONITORING KANALIZÁCIE

NITRA  
0907 736 169

Štefánikova 5, NR (v pasáži hotela ZOBOR)  
0377 650 39 37, 0905 615 181  
www.zobortravel.com

### Kúpanie v Podhájskej

každý piatok začíname od 10.07.2020

Cena dopravy 3,-€/os

Odchod: Chrenová-Progress o 09:00 hod. Klokočina-Lidi aut.zast.MHD o 09:05 hod. Odchod z Podhájskej o 17:00 hod.

Je potrebné sa vopred telefonicky prihlásiť.

VOZOVÝ PARK:  
Mikrobus 14 miest 0,55 €/ km  
Mikrobus 19 miest 0,65 €/ km  
Mikrobus 24 miest 0,80 €/ km  
Autobus 51/49 miest 1,00€/ km  
Osob. auto 6 miest 0,45€/ km

### SLUŽBY

## KAMENÁRSTVO JELŠOVCE

www.zulovepomniky.sk



Slovenský výrobca od roku 1991

Po-Pia 10:00 - 17:00

...ak nemôžete prísť náhodou Vy k nám ZAVOLAJTE a radi prídem my za Vami

0903 747 666

Jelšovce, Piešťany, Biňovce  
(pri Nitre) (pri Trnave)

Navštívte nás!

Rok 2020 s rozšírenou ponukou modelov, nových materiálov a atraktívnych akciových ponúk.

Najväčší výber priamo od výrobcu!

## Projekt Dunajského parku dostal šancu

**Minister životného prostredia Ján Budaj sa podpísal memoranda o spolupráci pri ochrane a obnove Dunaja prihlásil k myšlienke vytvoriť Bratislavský dunajský park.**

„Víziou Bratislavského dunajského parku je prispieť k zmierneniu dôsledkov klimatickej zmeny – vďaka revitalizačným opatreniam zlepšiť odtok cez inundačné územie, obnoviť vodné plochy a mokrade, a čo je dôležité, podporiť mäkký turizmus. Bratislavčania a návštevníci hlavného mesta získajú prístup k jedinečným dunajským brehom s možnosťou aktívnej turistiky či oddychu, jednoducho prostredie s príjemnejšou klímou najmä počas letných horúčav.“ Povedal minister Ján Budaj.

**Spoluautormi iniciatívy Bratislavského dunajského parku sú uznávaní architekti, urbanisti, prírodovedci, ochrancovia prírody a vodohospodári. Inšpirovali sa zahraničnými projektmi, predovšetkým v rekreačnom využití Dunaja vo Viedni, či revitalizácii rieky Isar v Mníchove. Napokon, rakúsky národný park Donauauen sa ťahne až takmer k hranici Slovenska a Bratislavský dunajský park by naň mohol prirodzene nadväzovať.**

**Celková rozloha plánovaného Bratislavského dunajského parku predstavuje 1954 hektárov. Súčasťou parku**

má byť slovenský úsek pravého brehu Dunaja v Bratislave, ucelený úsek od rakúskej po maďarskú hranicu, dlhý 20 kilometrov s perspektívou rozšírenia o vhodné územia aj na ľavom brehu rieky. Jeho návštevníci budú mať k dispozícii vyše 110 km ciest a chodníkov rôzneho charakteru. Vybudujú sa tu pozorovacie stanoviská vtákov, obnovia sa prírodné brehy s plážami, vytvoria sa oddychové miesta na piknik a relax, ale aj desiatky kilometrov nových cyklotrás a chodníkov, ktoré odľahčia už v súčasnosti vyťaženu bratislavskú hrádzu. Zásadnejšou úpravou by malo prejsť územie Lida medzi Starým mostom a mostom Apollo.



» red

**Obnova strechy v najlepšej cene**  
**STRECHACENTRUM plus** obnova: eternitových plechových plochých

**BEZ DEMONTÁŽE**

**0907 887 056**

Pre dôchodcov špeciálna zľava

Zameranie, odborné poradenstvo a cenová ponuka ZADARMO!

Materiál - prvotriedna kvalita  
 Našou vizitkou je spokojnosť zákazníkov po celom Slovensku.

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
 - podrezávanie -20%  
 - chemická injektáž  
 100% odstránenie vlhkosti

**STOP VODA**

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

**WWW.HYDINARSKAFARMA.SK PONÚKA**

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

- 8 - 20 TÝŽD. NOSNICE - MLÁDRY
- 1-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
- 1-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
- 1-14 DŇOVÉ MULARD KAČERE
- 1-14 DŇOVÉ LANDERSKÉ HÚSATÁ
- MULARD KAČERE NA VÝKRM
- BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

ROZVOJ ZABEZPEČÍME  
 KRMIVO BRE NOSNICE, RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ

031 781 15 63, 0905 450 432, 0905 551 499

**LETO 2020 BEZ EXEKÚCII**

...OSOBNÝ BANKROT...

**NYÁR 2020 EXEKÚCÍO NELKŮL**

Kancelária:  
 KOMÁRNO  
 Dunajské nábr. 14  
 ŠTÚROVO  
 Sv. Štefana 79

**0915 896 536**

PROFESIONÁLNE  
 ODBORNÉ PORADENSTVO

NOVÝ začiatok

Zbavenie exekúcií a dlhov  
 Pomoc pri dražbách  
 Konzultácie ZADARMO



**BRENO**  
 KOBERCE • PVC

JÚL 2020

Inšpirujte sa vo Vašej najbližšej predajni BRENO s najširším sortimentom podlahových krytín / 8x v SR - Bratislava, Dunajská Streda, Liptovský Mikuláš, Martin, Nitra, Trenčín, Trnava, Žilina

**BRENO.sk**

**KUPÓN NA ZLAVU**  
 pri nákupe

**15%**

Platí len do 31. 7. 2020!  
 Vzťahuje sa iba na tovar v predajni. Zľavy sa nesčítavajú. Neplatí späťne, na služby na akciový tovar, ani na objednávku.

**LETNÝ VÝPREDAJ**  
 kusových kobercov

... veľký výber vzorov, rozmerov a farebných kombinácií

máme najväčší výber kobercov, PVC a vinyly

bytové PVC 5m  
 ponúkame tiež v šírkach

facebook.com/koberce.breno.sk

instagram.com/koberce\_breno\_sk

Komplexné služby zákazníkom sú pre nás samozrejmosťou

Poradenstvo a individuálny prístup

Rezanie podlahovej krytiny na mieru

Obsiavanie kobercov

Váš tovar Vám dovezieme po celej SR

Koberce aj PVC Vám profesionálne nainštalujeme

**ZO SLOVENSKÝCH FARIEM AŽ NA VÁŠ TANIER**

# FARMFOODS.SK

## PRE TENTO TÝŽDEŇ VÁM ODPORÚČAME:

**HK14** Prsia z našich kurčiat - čerstvé z kurína SK, **HK81** Naše kurča celé - mrazené z kurína SK, **PŠ14** Pšeničná múka kráľov - Hladká T 650, **HK95** Stehná z našich kačíc - mrazené z jazera SK, **OT22** Kyslá žinčica zo salaša Turček, **MH11** Lahodný biely smotanový jogurt 10%, **MH13** Smotanový jogurt 8,5% - Maková višňa, **TM23** Krémový tvaroh pre teplú aj studenú kuchyňu, **TM01** V kelímku vyzrievaná kyslá smotana 10%, **MH07** Jogurt so slivkovo-škoricovým džemom vyzrievaný v kelímku 3,1%, **ZS03** Zrejúci syr pripravený na vyprážanie, **ZS13** Lhké pierko jemne zrejúci syr s čili, **ZS23** Dunajler 3 mesačný zrejúci syr, **NC01** Polievkové cestoviny Svadobné gágoríky, **SN05** Nátierka s bryndzou z Turčeka a páľivou paprikou, **ZC23** Voňavé zemiakové harule z Tatier, **TZ22** Varené zemiaky pre rýchle domáce použitie, **MV81** Slovenská poctivá šunka, **MV44** Rožňavské párky z mäsa, **MV41** Natur klobása na gril - jemne pikantná, **MV62** Mäsová tlačienka krájaná, **MV05** Uhorská páľivá klobása z mäsa Mangadurcy, **MV71** Rožňavské párky so slaninou - špecialitka na gril, **SB02** Bravčové karé s kosťou na rezne a pečenie, **TC31** Jemná Teľacia paštéta pre deti, **MV45** Jemná prírodná saláma - mäkká z mäsa, **PK11** Lahodné mäso Mangadurca vo vlastnej šťave, **MA61** Mletá Delikátna údená slanina s CHILLI, **MC11** Domáca knedľa - tradičná parená, **CK31** Chlieb Zemiakový spod Tatier, **LV12** Plnená Jemná salámová bageta, **BV61** Chardonnay z drevených sudov 2017, suché víno, **ČZ61** Syrah z barikových sudov 2015, suché červené víno, **CH83** Zmes tataráčik

Objavujte s nami významy jednotlivých log na etiketách našich výnimočných potravín a prevádzkach.



## NÁJDITE SVOJU NAJBLIŽŠIU PREDAJŇU:

[predajne.farmfoods.sk](http://predajne.farmfoods.sk)

### NITRA

Bratislavská 5,  
pred OC Galéria



pon - pia 08:00 - 17:00  
sob 08:00 - 12:30

### HLOHOVEC

Za Váhom,  
pri OC Váh,  
pri HM TESCO



pon - sob  
08:00 - 19:00

### PARTIZÁNSKE

ul. Hrnčírikova,  
v areáli tržnice



pon - pia  
08:00 - 18:00  
sob 08:00 - 14:00

**VÝNIMOČNÉ**  
slovenské, prírodné



**POTRAVINY**  
z vlastných fariem

! Pozorným čítaním etikiet potravín šetríte vaše zdravie a peniaze. !

# NOVOOPTIK a.s. - optika za ceny, ktoré si môžete dovoliť!

## NOVOOTVORENÁ OPTIKA V NITRE na pešej zóne



### MERANIE ZRAKU ZADARMO

V ponuke viac ako 1 500 rámov  
v cene od 20 € do 120 €.

- **Dioptrické okuliare** aj bez lekárskeho predpisu
- Základné sklá 13 € pár
- Antireflexné sklá 20 € pár
- Bifokálne sklá 42 € pár

- Multifokálne sklá 114 € pár
- Fotochromatické sklá 60 € pár
- Slnéčné dioptrické sklá 24 € pár
- Detské okuliare od 20 €
- Slnéčné okuliare zľava 20 až 30%



Štefánikova 36  
NITRA

**OTVÁRACIE HODINY**  
Pondelok - Piatok:  
9:00 - 17:00  
Sobota: 9:00 - 12:00  
**Otvorené aj v sobotu!**

# NAŠTARTUJTE SVOJE PODNIKANIE



ŠTART ▶

**INZERUJTE  
V NAJČÍTANEJŠÍCH  
REGIONÁLNYCH NOVINÁCH...**

**...A VYBERTE SI  
MULTIFUNKČNÉ ZARIADENIE**

Multifunkčná  
atramentová tlačiareň  
HP PageWide **377 dw**

Multifunkčná laserová tlačiareň  
HP ColorJet Pro **M479 dw**

\*cena tlačiarnie na trhu ~~419 €~~

\*cena tlačiarnie na trhu ~~409 €~~



## ZADARMO

Pre všetkých klientov  
s objemom inzercie  
**min. 500 € bez DPH v roku 2020**

**BEZPLATNÉ ZAPOŽIČANIE  
48 mesiacov**

+ BEZPLATNÝ SERVIS  
+ ODKÚPENIE ZA 1 €

+ 10% ZĽAVA NA PRVÚ SADU TONEROV



**ATRAMENTOVÁ TLAČIAREŇ**

**LASEROVÁ TLAČIAREŇ**

- farebná tlačiareň pre obojstrannú tlač
- tlač rýchlosťou až 30 str./min
- tlač vo formáte A4, A5 a A6
- tlačové rozlíšenie až 1200 x 1200 DPI
- kopírka, skener, fax
- rozhranie WiFi, LAN a USB
- tlač z telefónu prostredníctvom AirPrint
- max. zaťaženie 40 000 str. / mes.
- tlač obálok vo formáte B5, DL, B6 a C5

- farebná tlačiareň pre obojstrannú tlač
- tlač rýchlosťou až 27 str./min
- tlač vo formáte A4, A5 a A6
- tlačové rozlíšenie až 600 x 600 DPI
- kopírka, skener, fax
- rozhranie WiFi, LAN a USB
- tlač z telefónu prostredníctvom AirPrint
- max. zaťaženie 40 000 str. / mes.
- tlač obálok vo formáte B5, DL, B6 a C5

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

inzercia / tlač / distribúcia / online

**NITRANSKO**

Alena Valašeková, Veronika Baumajsterová

tel.: 0910 455 919, 0910 851 307

e-mail: valasekova@regionpress.sk, baumajsterova@regionpress.sk



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

## ▲ ZENIT

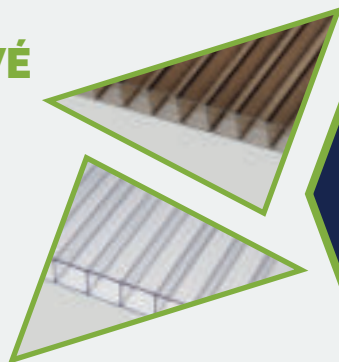
### POLYKARBONÁTOVÉ DOSKY

Zľava až do výšky **-30%** na vybrané  
komôrkové dosky hrúbky **10mm**

**Od 8,68 €/m<sup>2</sup> s DPH**

Viac informácií na:

[eshop.zenitsk.sk/akcia](http://eshop.zenitsk.sk/akcia) KOŠ: +421 46 5430 771 KOŠICE: +421 55 6254 006



ZĽAVY AŽ  
**-35%**

7220022

## BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY

zasklievanie terás

zimné záhrady

Zľavy platia do 15. 7. 2020.

splátky od 98 €

splátky od 149 €

**VYUŽITE ŠPECIÁLNE ZĽAVY AŽ DO 35%**

**VYHRAJTE 400 €**

0948 787 777 | [www.balkona.eu](http://www.balkona.eu)

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

**BALKONA**  
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

63-0045

# www.TonerPartner.sk



ZĽAVA

**10%**

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

**3%**

na originálne náplne

#### Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **NITRIANSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

33-0058

## Domáce nápoje plné ovocia

Pravdaže nie je asi nič lepšie, ako uhasiť smäd čistou vodou. Aj podľa odborníkov je obyčajná voda najlepšou voľbou. Po nej nasleduje stolová minerálna voda s obsahom sodíka do 100 mg na liter, potom bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy či ovocné limonády. Prinášame zopár tipov na príjemné letné osvieženie v podobe domácich limonád a smoothie.

### Limonáda s mäťou a ovocím

**Suroviny:** liter vody, šťavu z 1 citróna, lyžicu hnedého cukru alebo medu, mäta, bobulové ovocie na dozdobenie podľa vlastného výberu - vhodné sú maliny, černice aj čučoriedky

**Postup:** Vodu nalejeme do džbán a rozmiešame v nej cukor alebo med. Mäta dôkladne umyjeme a osušime. Do vody primiešame šťavu z citróna a lístky mäty. Limonádu podávame v pohároch naplnených bobulovým ovocím a dozdobených bylinkami.



Osviežujúca limonáda s bobulovým ovocím. *foto autor silviarita pixabay*

### Smoothie s melónom, banánom a malinami

**Suroviny:** 300 g červeného melóna, banán, 100 g malín

**Postup:** Červený melón pokrájame na menšie časti a vložíme do mixéra. Pridáme banán zbavený šupy a umyté maliny. Všetko dobre rozmixujeme.



Smoothie si môžete pripraviť z kombinácií rôznych druhov ovocia či zeleniny, podľa vlastnej chuti. *foto autor silviarita pixabay*

### Miešaný nápoj s bazovým sirupom

**Suroviny:** na jeden pohár potrebujeme 3 cl bazového sirupu, 8 lístkov mäty, nealkoholické šumivé

**Postup:** Pohár naplníme ľadom a pridáme 3 cl bazového sirupu a zopár lístkov mäty. Dolejeme nealkoholickým šumivým a premiešame lyžičkou. **Náš tip:** Ak budete nápoj servírovať dospelým, môžete nealkoholické šumivé zameniť za sekt.

# Aké by to bolo leto bez nanukov, zmrzliny či skvelých dezertov

## Osviežujúce dobroty na horúce dni

Počas horúcich letných dní hľadáme asi všetci možnosti, ako sa čo najlepšie schladit' a osviežit'. Okrem pobytu pri vode nám dobre padnú osviežujúce nápoje. Ďalšou výbornou voľbou sú nanuky ale aj možno o čosi menej známe sorbety.

Chystáte domácu oslavu či letnú párty? Pripravte doma chutné limonády, smoothie, nanuky, zmrzlinu či sorbety z čerstvých a kvalitných surovín. Blízky i priatelia to istotne ocenia.

### Sorbet z červeného melóna

**Suroviny:** 120 ml vody, 500 g červeného melónu, 3 PL práškového cukru, 1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry

**Postup:** Vodu zmiešame s cukrom, citrónovou kôrou a varíme kým sa cukor nerozpuští. Potom necháme vychladnúť. Zatiaľ zbavíme melón jadierok, nakrájame ho na malé kúsky a rozmixujeme. Rozmixovanú zmes zmiešame s vychladnutou cukrovou vodou a vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešame vidličkou. Podávame v miskách zdobených lístkami mäty alebo medovky.

### Malinový sorbet

**Suroviny:** 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

**Postup:** Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpuští. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyrč. To následne scedíme do misky tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do



Nanuky potešia najmä deti.

*foto autor silviarita pixabay*

chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobených malinami a lístkami mäty alebo medovky.

**Náš tip:** Ak je sorbet určený dospelým, môžete doň tesne pred podávaním primiešať pár kvapiek malinového likéru.

### Čučoriedkové nanuky

**Suroviny:** 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šťava 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 nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme ich 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.

### 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 mixéra a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať, prípadne odložiť do mrazničky na neskôr.

### Dezert so zmrzlinou a ovocím

**Suroviny:** 1000 g zmrzliny podľa vášho výberu - hodí sa vanilková prípadne mascarpone, 6 bielkov, 300 g kryštálového cukru, 1 ČL vínneho octu, bobulové ovocie, sušienky a mleté pistácie na ozdobenie

**Postup:** Z bielkov vyšľaháme sneh. Počas šľahania k nim po lyžičkách pridávame cukor a po kvapkách ocot. Šľaháme, kým nevznikne pevná pena. Naplníme ňou cukrárske vrecko, alebo sáčok, ktorému sme odstrihli jeden rožtek.

Plech vyložíme papierom na pečenie. Z bielkovej peny nastriekame na plech krúživým pohybom kolieska v tvare snehových pusínok s priemerom asi 7 cm. Vložíme do rúry a pečieme pri teplote 140°C asi 40 minút. Po upečení budú mať pusinky pevný povrch a mäkké vnútro. Necháme ich vychladnúť. Podávame na dezertom tanieriku zdobené kopčekom obľúbenej zmrzliny, bobulovým ovocím a mletými pistáciami a medzi prstami podrvenými sušienkami.

**STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ**



Malinový sorbet môžete podávať aj ako dezert. *foto autor shuettner890 pixabay*

## Na Slovenskú úplne prvá

V závere júna v obci Lubotice v blízkosti Prešova otvorila svoju predajnú prevádzku známa sieť drogérií. Je taká istá, ako desiatky ostatných, no v ničom predsa len výnimočná.

Jej kompletne personálne obsadenie, teda vedúca a tri spolupracovníčky, sú všetko ziačky odborného výcviku, s ktorými sieť spolupracuje už od ich nástupu na strednú školu v roku 2012 a ktorú vyštudovali s jej podporou. Ide tak nielen o historicky prvú fíliálku, ktorú riadia len absolventi odborného výcviku, ale o prvú obchodnú prevádzku tohto druhu na Slovensku vôbec.

Všetky dámy študovali na Strednej odbornej škole obchodu a služieb v Prešove s podporou budúceho zamestnávateľa. Vedúca fíliálky a dve spolupracovníčky ukončili štúdium v roku 2016 a zaujímavosťou je, že práve ony sú prvé tri vybrané talenty vôbec. Jedna spolupracovníčka je o rok mladšia a ukončila svoje štúdium v roku 2017. Všetky počas štyroch rokov na strednej odbornej škole praxovali v reálnom obchodnom prostredí a po maturite ihneď nastúpili do trvalého pracovného pomeru, odvtedy pracovali na rôznych fíliálkach v rámci mesta Prešov.

Jedna zo žiačok sa úspešne kariérne vypracovala cez absolventku štúdia, predavačku, zástupkyňu, až na manažérsku pozíciu vedúcej fíli-

álky, čo poukazuje na opodstatnenosť takéhoto typu štúdia. Je aktívna aj v oblasti interného vzdelávania v spoločnosti, je členkou tímu rozvoja spolupracovníkov a účastníčkou akreditovaného vzdelávacieho programu drogerista. Od septembra 2020 bude certifikovanou inštruktorkou žiakov odborného výcviku duálneho vzdelávania a na nasledujúci školský rok jej bude priradený na fíliálku aj jeden žiak na odborný výcvik.

Výhodou duálneho vzdelávania je jednoznačne príprava kvalifikovaných a do pracovného života pripravených mladých ľudí, ktorí po úspešnom ukončení štúdia môžu ihneď nastúpiť do pracovného pomeru. Taktiež je jeho prínosom intenzívnejšia komunikácia a spolupráca so strednými odbornými školami v prepájaní teórie s praxou, čo v konečnom dôsledku prináša väčšiu spokojnosť nielen mladých ľudí, žiakov, ale následne aj zákazníkov obchodu, ktorí sú veľmi dôležití.



» red - zo zdrojov TS

### Ponuka práce

pre vodičov VZV a operátorov skladu (pickerov)

**Nástupná základná mzda pre vodičov VZV od 858 €, pre pickerov 714 € + bonusy do 15% + rôzne príplatky + stravné lístky.**

Práca v Nitre, v 2-3 zmennej prevádzke. Doprava zabezpečená bezplatne. Nástup ihneď.

Info na **0948 430 727**  
**0948 121 244**  
**Job Impulse s.r.o.**



**VYKÚPIME VAŠE VOZIDLO**  
od roku 2005. Férové ceny, platba v hotovosti  
Tel: **0901 747 444**



**ENVI-GEOS Nitra**  
Komplexné nakladanie s odpadmi

**Prijme do pracovného pomeru ZÁVOZNIKOV, pracovníkov zberu tuhého komunálneho odpadu.**

Práca na jednu zmenu.

**Nástupný plat:**

**620€ v hrubom** po zapracovaní od **680 EUR** v hrubom + príplatky + odmeny vedúceho.

**Požadujeme: manuálnu zručnosť, fyzickú zdatnosť. Ochotu a chuť pracovať.**

V prípade záujmu ma kontaktujte telefonicky **0904 852 251**, alebo mailom: **molnarova@envigeos.sk**

**Práca pre mužov aj ženy**  
**Práca v Jaguar Land Rover-lakovňa na 2 zmeny**  
**0917 893 888, 0910 710 054, insight.sro@gmail.com**



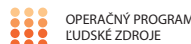
MINISTERSTVO PRÁCE SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VYSOKUJÚ A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY



EUROPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE

**Ponúkame BEZPLATNÉ školenie obsluhy motorových vozíkov v rámci projektu „Zdvihni si šancu“**

Nauč sa pracovať s vysokozdvížným vozíkom, získaj oprávnenie a začni pracovať ako Vodič VZV v logistike

Viac info na **BEZPLATNÝCH LINKÁCH**  
**0800 500 002**  
**0800 500 520**  
**0800 500 502**



**KOSIT**  
WEST

**hľadá pracovníkov**

**Pracovník odpadového hospodárstva**

zber odpadu

Hrubá mzda 850 €

**Obsluha VZV**

Hrubá mzda 850 €

Pracovná náplň bude upresnená na pohovore.  
Miesto výkonu práce - Nitra

kontakt **sevcikova@kosit.sk • 0911 124 316**

**KLIMATIZÁCIE**

MONTÁŽ, PREDAJ A SERVIS • 0951 445 104

**SBS GUARDING s. r. o.**

prijme strážnikov na prevádzky v Nitre

Mzda: 3,9996 €/h. brutto  
Nástup ihneď.

0948 137 340 • **andrej.kacer@guarding.sk**

**PONUKA PRÁCE V ČR**

**OSTRAVA - OPERÁTOR VÝROBY ŠTETI - ZVÁRAČI NA ŽIVNOSŤ MLADÁ BOLESLAV - VODIČ VZV, RETRAK**

VHODNÉ PLATOBNÉ PODMIENKY.  
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ.  
MOŽNOSŤ ZÁLOH A NADČASOV.

BEZPLATNÁ LINKA: **0800 500 091**  
**WWW.KOSNTRUKTER.SK**

Najčítanejšie regionálne noviny

**REGION PRESS**

**Zateká Vám strecha?**

Spolahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 7,90 € / m<sup>2</sup>  
Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

**STRECHAFER, s.r.o.**  
Božík Peter  
**0948 606 860**

**HĽADÁTE ZAMESTNANCA?**

SKÚSTE TO

**INZERCIE**  
v našich novinách

**0910 851 307**  
**0910 455 919**



**Silná dvojka na REKONŠTRUKCIE**

**za „uhorkové“ ceny**

**EKO-PROFIL**  
okná stavebných objektov

Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou

**NITRA:**

Coborihó 2125

- Polygon, vedľa železiarstva

0948 365 002, 037 / 651 67 58

nr@ekoprofil.sk

**www.ekoprofil.sk**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

slovenský patentovaný výrobok



## TreeGuard®

Neničte viac Vaše stromy kosačkou!  
Nemusíte trhať trávu ručne

Pri objednávke nad 25 EUR pohodlné  
doručenie kuriérom zdarma

Platba na dobierku



TreeGuard

0918 520 421 | www.TREEGUARD.eu



Prispôsobiteľný  
priemer



vonkajší priemer:

Ø 20-115mm | 250mm  
Ø 120-305mm | 482mm

Dostupný v  
2 veľkostiach

Jednoduchá montáž

ZĽAVA  
**-30%** NA EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE FASÁD

STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

(Akcia platná do konca augusta 2020)



Bezplatná ukážka  
a konzultácia priamo  
u vás doma

BOMBA FASÁDA prinavráti vášmu domovu  
FAREBNOSŤ a zbaví ho ŠKODLIVÝCH PLESŇÍ  
a MIKROSKOPICKÝCH ORGANIZMOV.

0905 148 393

www.BombaFasada.sk

## LK-Servis®

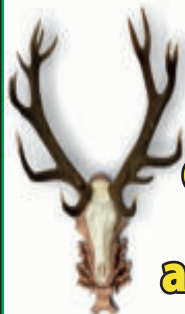
Slovenská, s.r.o.

Vstavané skrine  
na splátky



0918 531 177

www.lk-servis.sk



Kúpim  
jelenie,  
srnčie,  
danielie  
zhody  
a trofeje.

tel. 0940 723 073

trofej.eu@gmail.com

**POZOR!!** Penzión \*\*\* Oravská horáreň  
poskytuje pobyty s DOTÁCIOU 50€  
pre dôchodcov!!

Dovolenka na 7 dní / 6 nocí s plnou  
penziou a bohatým programom  
iba za 192€ / 1 nepracujúca osoba !!

Možnosť aj cez REKREAČNÉ POUKAZY

Termíny: 16.8 - 22.8. | 30.8 - 5.9.  
6.9 - 12.9. | 13.9 - 19.9.2020 a neskôr

Rezervácie: 0918 494 494  
0905 978 920, 0918 591 942  
Oravský Podzámok č. 396, lokalita Zábava  
www.oravskahoraren.sk

## „Trápia Vás dlhy?“

MÁME PRE VÁS RIEŠENIE...

- ČO VÁM PONÚKAME? Vieme Vám ponúknuť skutočnú, overenú, bezpečnú a rýchlu pomoc.
- ČÍSLA HOVORIA ZA NÁS: Za 8 rokov sme pomohli 6 608 klientom zbaviť sa dlhov vo výške 178 173 779,-€.
- AKO SA S NAMI SPOJÍTE?: Zavolajte nám na bezplatnú linku 0800 221 331 alebo napíšte na [www.bonato.sk](http://www.bonato.sk) v časti „Dohodnúť si schôdzku“



BONATO  
SYMBOL POMOCI

ZÍSKAJTE POKOJNÝ A KLUDNÝ ŽIVOT

## OBNOVA STRIECH

• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH  
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

**BEZ DEMONTÁŽE!**

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY  
BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste ZADARMO !!!

VYKONÁVAME OPRAVY:  
KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

obnova plochých striech technológiou COPERNIT  
min. záruka 20 rokov

NAJLEPŠIA  
CENA  
NA TRHU  
už 10 rokov

Slovenská  
firma

NON STOP linka  
0944 720 932

- 20 ROČNÁ ZÁRUKA
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA