

# NOVOZÁMOCKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností



PLYN  
VODA  
KÚRENIE  
ELEKTROINŠTALÁCIE

## SERVIS ELEKTRO/PLYNO SPOTREBIČOV

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

- ✓ Práčky, sušičky, umývačky riadu
- ✓ Varná technika
- ✓ Kombinované sporáky, varné dosky, trúby na pečenie
- ✓ Vykurovací technika
- ✓ Servis a inštalácia plynových kotlov a zásobníkov TUV
- ✓ Servis a inštalácia elektrických a plynových bojlerov
- ✓ Elektroinštalácia

www.blesk-servis.sk 035/ 650 23 97

PON-PIA 9:00 - 12:00 / 13:00 - 16:30  
SOB 9:00 - 12:00

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opílovanie a vypílovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- spílovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie pňov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214  
www.popilto.sk

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

NOVÁ KRYTINA

## FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

**33% ZĽAVA**  
**3333 m<sup>2</sup> MATERIÁLU**  
**30 ROČNÁ ZÁRUKA!**

Dostupnosť na ktorejkoľvek z **33** pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

**AKCIA**  
**-33%**

Nové Zámky, Komárňanská cesta 3 maslennz@maslen.sk 0948 389 850

## 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**

## KAMENÁRSTVO MONUMENT

PALÁRIKOVÓ

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

INFO: 0905 328 814

Realizujeme stavebné práce  
rekonštrukcie bytov  
zatepľovanie  
búracie a výkopové práce  
omietky, stierky  
zámková dlažba  
CENY DOHODOU  
0911 72 05 10

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

**Okoč**  
tel.: 0905 746 124

**STAVEBNÉ PRÁCE**

REKONŠTRUKCIE, NOVOSTAVBY  
FASÁDY, ZÁHRADY  
0904 997 652

## 2. EDUKAČNÉ PODUJATIE PRE PACIENTOV S KARDIOVASKULÁRNYM OCHORENÍM



14. MÁJ 2024, 14:30 HOD  
PKO, JANKA KRÁĽA 1048, NITRA

PRIHLASUJTE SA NA

✉ kardiocentrumnitra@kcnr.sk ☎ 037/ 69 33 241

POČET MIEST JE OBMEDZENÝ  
A ÚČASŤ JE ZDARMA

Bezplatný týždenník

## NOVOZÁMOCKO

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

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Coborihó 9,  
**NITRA**  
novozamocko@regionpress.sk

### INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
baumajsterova@regionpress.sk  
Alena Valašková 0910 455 919  
valasekova@regionpress.sk  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

**pámy týždeň:**  
Nové Zámky, Bánov, Komjatice,  
Možesovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdo-  
šovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov,  
Komoča, Semerovo, Veľké Lovce,  
Veľký Kýr

**+ nepámy týždeň:**  
Nové Zámky, Andovce, Bánov, Kom-  
jatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdo-  
šovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov,  
Komoča, Semerovo, Veľké Lovce,  
Veľký Kýr



## Myslime na naše mamy

**Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslavia svoj sviatok.**

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenavštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu palicu, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

**Druhá májová nedeľa** už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možnosť je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

**Za seba by som nám,** všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

**VÝPREDAJ**

**AVON** 195/65 R15 91H

94,50 € **49,90 €**

v pneuservise alebo online: [www.mikona.sk](http://www.mikona.sk)

**MIKONA**  
... ON THE ROAD

Z17

**GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL**  
tel.: 0909 105 810, 0907 960 440

**KONZUMNÉ ZEMIAKY, SADBŔOVÉ ZEMIAKY, UMELÉ HNOJIVÁ - NPK, MOČOVINA, LIADOK, GRANULOVANÝ VÁPENEK**



**PREDAJ**

**ŽIVÁ HYDINA - kurence, nosnice, morky**  
**ČISTENÁ HYDINA - domáce kurence, vykrmené kačice, morky**

**ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE**

**HELUX - Peter Helmeš**

Ďalej ponúkame:  
**OPRAVY a SERVIS**

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

**Predej Montáž Servis Opravy**

tel.: 035 6420 166, mobil: 0918 109 149  
e-mail: [helux@helux.sk](mailto:helux@helux.sk), [www.helux.sk](http://www.helux.sk)

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

- odstránenie nečistôt
- 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**

**ZĽAVA pre seniorov**

[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
Bituflexroznava@gmail.com

**Čujte.sk**

Hľadajú deti, ktoré pomáhajú

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

**PREDAJ MALEJ HYDINY**

**AKCIA za bezkonkurenčné ceny**

Každú stredu Dvory nad Žitavou od 15:00 hod. do 15:30 hod.  
Každú stredu Šurany od 16:00 hod. do 16:30 hod. predajňa krmne zmesi

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| 18 týždňové mládky   | 9,00 € / kus  |
| 3 týždňové husokačky | 5,00 € / kus  |
| 3 týždňové kačky     | 5,00 € / kus  |
| 3 týždňové husi      | 11,00 € / kus |

0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

**100% odstránenie vlhkosti**

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

**Hľadáme skladníkov a skladníčky**

logistický sklad v Kostolných Kračanoch

Partner pre: **ABOUT YOU®**

**Bezplatná autobusová doprava**

**CEVA LOGISTICS**

**Nástupný plat až do výšky 1 491 €**

**Práca v dvojzmennej prevádzke**  
Pondelok - Sobota  
5:45 - 14:00 | 14:00 - 22:15

**Pracovná zmluva na dobu neurčitú**

Kontakt: **+421 947 48 48 48**

Nie sme personálna agentúra

Rekreačný príspevok

Pravidelné firemné eventy

Edenred karta (stravovacia + darčeková karta)

Lojalita bonus 200€ každý rok

Darčekové, zľavové poukážky aj na nákup About you

10€ kredit na občerstvenie v nápojových a stravovacích automatoch

**DOKTOR DVERE®**

**TOP KLÚČOVÁ  
SLUŽBA NA TRHU!**

**SERVIS DVERÍ A OKIEN  
U VÁS DOMA NA MIERU**

**+421 940 920 100 NON STOP 24/7**

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

Podzámska 21, Nové Zámky, oskarolex@azet.sk

oskarolex

**Oskár Štaubert ☎ 0915 125 452**

**Viete správne skladovať syry?**

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Veď kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holandskú Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne usľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

**Správne skladovanie syrov**

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chlad-

ničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Baliť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použití môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do polouzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabalíť do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chuti.



» ren

zdroj foto VMonte13 pixabay

**MONACObet**

**RFA x IAF**  
REAL FIGHT ARENA x I AM FIGHTER

**WARM UP**

**NOVÉ ZÁMKY**

18-5-2024 | ŠPORTOVÁ HALA MILÉNIUM

LÍSTKY V SIETI **ticketportal** A **predpredaj sk**

markíza VOYO STARTUP CAS OTCHEM UYAINER SEMTEX

# V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

## Chráňte sa pred kliešťami

Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdzajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

### V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Nájst ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

### Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

### Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

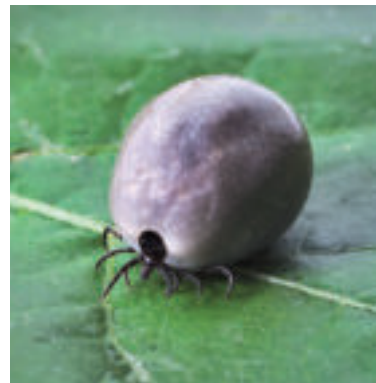
ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď vydezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

### SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku v Nových Zámkoch (LIDL)

Mzda: 5,50 €/h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ / OSV o kurze

0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk  
volať v pracovné dni od 8:00h do 16:00h

INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA

0910 851 307

## REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH

BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 BEZPLATNÁ OBHLIADKA

### KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOĽAHLIVO | NONSTOP

### KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY  
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah  
za najlepšie ceny

DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710  
www.kanalservis.sk

## FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

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

LETÁKY

0910 851 307

### SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku v Šuranoch (LIDL)

Mzda: 5,50 €/h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ

0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk  
volať v pracovné dni od 8:00h do 16:00h

### STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE

ZATEPLENIE BUDOV  
REKONŠTRUKCIE BYTOV  
BYTOVÉ JADRÁ  
MUROVANÉ PLOTY  
ZÁMKOVÁ DLAŽBA  
DLAŽBY | OBKLADY  
KÚPEĽNE NA KĽÚČ  
OMIETKY | STIERKY  
BÚRACIE PRÁCE

dodanie materiálu - záruka na prácu  
0907 369 497 - CENY DOHODOU

Strecha S&A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

Oprava eternitových plechových a plochých striech

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

### HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ  
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ  
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ  
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ  
HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ  
MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽDŇOVÉ

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

# Doprajte si výhľady na krásnu prírodu

## Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

Región Horehronie ponúka k objavovaniu veľa prírodných krás, no pochváliť sa môže i množstvom zaujímavých kultúrnych pamiatok. My sme našu pozornosť tentokrát upriamili na vyhliadkové veže a rozhľadne, z ktorých sa naskytnú dychberúce výhľady na široké okolie.

### Vyhliadková veža Zbojská

Na území Národného parku Muránska planina nad sedlom Zbojská medzi obcou Pohronská Polhora a mestom Tisovec môžete navštíviť Vyhliadkovú vežu Zbojská. Vede k nej lesný chodník s miernym stúpaním cez otvorenú lúku. V jej spodnej časti sa nachádza



Vyhliadková veža Zbojská.

kaplnka Sv. Juraja s osobitným vchodom. Pri vstupe do veže je menšia izba s vypreparovanými lesnými zvieratami, ktoré podávajú obraz o miestnej faune. Na prvom poschodí sú umiestnené pamätné kroniky, na ktoré dozerá drevená socha pustovníka. Druhé poschodie sa nesie v duchu ovčiarstva, no a tretie je venované zbojníctvu, ktoré dalo lokalite Zbojská meno. Neďaleko veže stojí i nadrozmerná drevená socha najobávanejšieho tunajšieho zbojníka Jakuba Surovca, ktorá je súčasťou náučného zbojníckeho chodníka, vedúceho Čertovou roklinou. Po výšlape na vrchol veže môžete zazvoniť na zvon Hronca a naskytné sa vám čarovný pohľad na sedlo Zbojská, Čertovu dolinu, vrch Kučalach či Fabovu hoľu a pri dobrej viditeľnosti až na Chopok, druhý najvyšší vrch Nízkych Tatier.

### Vyhliadková veža Horné Lazy

Vyhliadková veža Horné Lazy týčica sa nad mestom Brezno očarí krásnymi panoramatickými výhľadmi na celé Nízke Tatry od Kráľovej hole až po Banskú Bystricu, kráľovské mesto Brezno, Horehronské podolie, či Veporské vrchy. Jedinečné výhľady si môžete užijť ešte detailnejšie vďaka ďalekohľadu, ktorý je na vrchole veže umiestnený. Z

mesta Brezno, z lokality Banisko vedú k veži dve trasy a ďalšie turistické chodníky vás tam zavedú z obcí Valaská, Bystrá či Mýto pod Ďumbierom z časti Pohanské. Výstup na vyhliadkovú vežu je bezplatný.

### Rozhľadňa Pustý vrch

Na vrchole Pustého vrchu nad miestnymi časťami obce Čierny Balog Komov a Pusté, neďaleko trasy Čiernohronskej lesnej železnice stojí jedenásť metrov vysoká drevená rozhľadňa Pustý vrch. Má dve vyhliadky vo výške troch a šiestich metrov, z ktorých si užijete pohľady na doširoka sa rozprestierajúcu obec Čierny Balog a okolitú, pokojom dýchajúcu prírodu. K rozhľadni môžete vyraziť hneď z niekoľkých prístupov, a to z Čierneho Balogu, miestnych častí Komov, Látky, Jánošovka, Dobroč alebo Pusté. Zaujímavosťou je, že na vyhliadku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklodrizinami a Čiernohronskou železničkou.

### Rozhľadňa Polomské očko

Neďaleko horehronskej obce Polomka nájdete unikátnu rozhľadňu Polomské očko, ktorá ponúka dychberúce výhľady do všetkých svetových strán. Dostať sa na ňu môžete z parkoviska v



Vyhliadková veža Horné Lazy.

obci Polomka, kde zaparkujete auto a vaše dvojkilometrové priame stúpanie s časovým rozpätím približne hodinu, sa môže začať. Vďaka umiestneniu rozhľadne a jej celkovej výške 30 metrov, môžete vidieť na severe napríklad hrebeň Nízkych Tatier a na juhu rozprestierajúcu sa Muránsku planinu.

Informácie a foto poskytla  
Oblasťná organizácia cestovného  
ruchu Región Horehronie

» ren



OČNÁ OPTIKA  
doctor optic



NOVÉ OKULIARE  
ZA SUPER CENU

IBA  
2.-10.  
MÁJA

RÁMY OD  
35€

SKLÁ OD  
8,30€/KS

MERANIE  
ZRAKOVEJ OSTROTI  
BEZ ČAKANIA

WWW.DROPTIC.SK

KORZO M.R. ŠTEFÁNKA 9 – NOVÉ ZÁMKY



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK\_SK



0947 955 044



## 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 VEČI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» HLADÁM PRIATELA, DO 58 r. NEFAJCIARA, S KATOLIC.VIEROU. Tel.0907047177.

## 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](http://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 začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 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** zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

**Akým stromom sa na Slovensku darí?**

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

**Samoopelivý či cudzoopelivý?**

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

**Ako postupovať pri výsadbe:**

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a darí sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

chystajte

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviazte špagátom

**Náš tip:** V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín - napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čečiny.



» ren

autor foto pixel2013 pixabay

## Výročia a udalosti

14. mája 2000

Slovensko podľahlo vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji v Petrohrade reprezentácii Česka 3 : 5 a získalo striebornú medailu, prvú medailu v ére samostatnosti Slovenska

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

0910 851 307

## Viete čo je liekopis?

Vedeli ste, že od roku 1995 na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex? Ako na sociálnej sieti približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL), liekopis zaberá v histórii farmácie osobitné miesto tým, že:

- kodifikoval kvalitu liečiv,
- uvádzal podrobné predpisy na prípravu liekov,
- vyjadroval úroveň farmácie v krajine.

**Čo hovorí história?**

Hoci najstarší oficiálny prepis liekopisu v rakúskych krajinách, teda aj na Slovensku, vyšiel už v roku 1564, tak prvý oficiálny československý liekopis začali písať až v roku 1919. „Avšak tento liekopis nabral účinnosť o niečo neskôr, vyhláškou MZ ČSR s v roku 1948. Československý liekopis vychádzal v českom jazyku, názvy liečiv boli v latinskom a slovenskom jazyku,“ približuje ŠÚKL a dodáva, že o niekoľko dekád neskôr, v roku 1995, Slovenská republika podpísala takzvaný Dohovor o vypracovaní Európskeho liekopisu. Od tohto roku na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex.

**Slovenský farmaceutický kódex:**

- je doplnková národná norma pre zabezpečenie kvality liekov na Slovensku
- obsahuje aj články, ktoré nie sú zaradené do Európskeho liekopisu.

„Preto, aby boli lieky účinné, bezpečné a kvalitné, naše Liekopisné oddelenie zabezpečuje spoluprácu pri vypracovaní Európskeho liekopisu a pri zostavení Slovenského farmaceutického kódexu,“ približuje ŠÚKL.



» ren

zdroj foto pexels pixabay

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| S |   |   |   | 4 |   |   |   |  |   |
| U | 1 |   | 8 |   | 7 |   |   |  |   |
| D |   |   | 6 |   | 8 | 3 | 5 |  |   |
| O |   |   | 8 |   |   |   |   |  |   |
| K |   | 1 |   | 9 | 5 | 4 | 8 |  |   |
| U |   | 5 | 3 | 1 |   |   |   |  | 9 |
|   | 6 | 9 |   | 3 |   |   |   |  |   |
|   | 3 |   | 5 |   |   |   | 4 |  | 7 |
|   | 4 |   |   |   |   |   |   |  |   |

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

**REGION  
PRESS**

**Prijem plošnej  
inzercie  
do ktoréhokoľvek okresu**  
tel.: 0910 851 307

e-mail: [baumajsterova@regionpress.sk](mailto:baumajsterova@regionpress.sk)

# Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá

## Pohybom ku zdraviu

**Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.**

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport odhaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládť choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

### Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémii obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

### Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich baví a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

### Prospeje nám chôdza

Najprirodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

### Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol  
RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej vitality, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**AKCIA**  
**2+1 ZADARMO**

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
**45,90 EUR** / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2+1  
**38,90 EUR** / 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA**  
**EXPERT**

Môžete teraz  
objednať na:

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

alebo na tel.:

**0904 552 345**

Volajte v pracovné dni:  
od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť  
aj v predajni:



**SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA**  
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**



## ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



**0918 726 754**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU  
**SK.ABAINNOVATOR.COM**

66-83

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

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**



RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-001



**galerica**

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55 galerica.sk**

46-003-2

|          | Š x V x D         |         |
|----------|-------------------|---------|
| GNOM     | 1,64 x 1,66 x 4 m | 379 €   |
| GRETA    | 2 x 2 x 4 m       | 479 €   |
| GLORIA   | 2,58 x 2 x 4 m    | 579 €   |
| GENIO    | 3 x 2 x 4 m       | 479 €   |
| GARANT   | 3 x 2 x 4 m       | 579 €   |
| GULLIVER | 3 x 2 x 4 m       | 649 €   |
| GOLIÁŠ   | 3 x 2 x 4 m       | 729 €   |
| GOLEM    | 4 x 2,7 x 4 m     | 1 599 € |
| GIGANT   | 6 x 4 x 10 m      | 5 799 € |

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

**Výkup mincí do roku 1945**

**Celá SR**

**0904 474 597**

vykupparoziaeu@gmail.com

46-0009

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**

vlhkým múrom

**0918 671 541**

20-0014

# SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU



TLAČ ZA NAJLEPŠIE CENY  
DORUČOVANIE LETÁKOV  
TVORBA WEBSTRÁNKY  
ONLINE GOOGLE FACEBOOK  
RETARGETING  
REMARKETING

**regionpress.sk**



baumajsterova@regionpress.sk