

NOVOZÁMOCKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

POPÍL TO S.R.O.

Vám ponúka:

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

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
0905 555 863

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická inekťáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk **Tel.: 0908 124 331**

Kompletné strechy,
rekonštrukcie
Okoč
tel.: 0905 746 124

PÍLENIE STROMOV

DRTENIE KONÁROV
FRÉZOVANIE PŕOV
0903 921 670

KAMENÁRSTVO MONUMENT

PALÁRIKOVO

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

INFO: 0905 328 814

Predaj mladých nosníc

10-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

6 €/ks Predaj kŕmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

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

0940 658 399
0905 355 145

STAVEBNÉ PRÁCE

REKONŠTRUKCIE, NOVOSTAVBY
FASÁDY, ZÁHRADY
0904 997 652

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

Predajňa ZDRAVOTNEJ OBUVI

Turecká 24, Nové Zámky

Predajňa rozšírená o sortiment pre onkologických pacientov - parochne, epytzy, podprsenky



Certifikovaný tovar dodávaný z onkologickej lekárne v Nitre
Otváracie hodiny: od 9.00 do 16.00 hod.

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

Predaj Montáž Servis Opravy

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

STRECHY predávame montujeme

Zavolaťte, za ponuku nič nedáte!

Zľavy

na krytiny až do
- 50%

OHÝBAME PLECHY
na ohýbačke

Lindab

MEDITERRAN

TONDACH

BRAMAC

škrídlly plechové klasické | trapézy | odkvapy | krovy | pur-panely | montované haly, domy

tel.: **0905 577 222**
0905 598 924

www.stresnekrytiny.sk

BITUM

MODERNÉ HYDROIZOLÁCIE A INJEKŤÁŽNE TECHNOLOGIE

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

VYSKÚŠAJTE CEMENTOVÚ INJEKŤÁŽ

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

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

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCO

EV 6230/24

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

Ročník I, Vydanie 11, týždeň 28/2024.

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,
Možesovo, Palárikovo, Šurany, Tvr-
došove, Úľany nad Žitavou, Dvory
nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký
Kýr

+ nepámy týždeň:

Nové Zámky, Andovce, Bánov, Kom-
jatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdo-
šove, Dvory nad Žitavou, Bešeňov,
Komoča, Semerovo, Veľké Lovce,
Veľký Kýr

Nové Zámky

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlô jazy-
kovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BR 97240
BZ 106540
DS 34320
GA 34390
HC 30330
KM 16450
LV 30580
MA 29680
NR 54170
NK 35050
PZ 22970
PN 41870
SC 35420
SE 36750
TO 41930
TT 60750
TN 49930
ZM 20930

BRATISLAVSKO východ
BRATISLAVSKO západ
DUNAJSKOSTREDSKO
GALANČANSKO-ŠALANSKO
HLOHOVECKO-SEREČSKO
KOMÁRňANSKO
LEVICKO
MALACKO
NITRIANSKO
NOVOZÁMOCO
PEZINSKO
PIEŠŤANSKO-NM-MY
SENECKO
SENICKO-SKALICKO
TOPOLČANSKO-PE-BN
TRENČANSKO-DCA-IL
TRNAVSKO
ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB 56200
KY 29300
LI 37270
LC 30860
MT 38570
OR 34980
PB 33590
PD 40150
ZV 38400
ZH 26880
ZA 50780

BANSKOBYSŤRICKO-BR
KYSUCKO-CA-KM
LIPTOVSKO-LM-RK
LUČENECKO-VK-PT
MARTINSKO-TR
ORAVSKO-DK-NO-TS
POVAŽSKO-PB-PU
PRIEVIDSKO
ZVOLENSKO-DT-KA
ŽIAŤSKO-ZC-BŠ
ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ 37210
GE 30830
HU 27190
KE 92130
KS 24900
SL 12940
MI 31260
PP 41520
PO 49940
SN 32540

BARDEJOVSKO-SK-SP
GEMERSKO-RV-RS-RA
HUMENSKO-VF-SV-ML
KOŠICKO
KOŠICKO okolie
LUBOVNIANSKO
MICHALOVSKO-TV-SO
POPRADSKO-KK
PREŠOVSKO-SB
SPIŠSKO-LE-GL

Odvodové povinnosti pre SZČO

Na väčšinu živnostníkov a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) čakajú zmeny, ktoré súvisia s ich odvodovými povinnosťami voči Sociálnej poisťovni. Tá im do 22. júla 2024 sama oznámi vznik, trvanie alebo zánik povinného sociálneho poistenia a výšku ich odvodovej povinnosti, ktorá sa na nich bude vzťahovať.

Z oznámenia Sociálnej poisťovne sa živnostníci dozvedia všetky potrebné informácie o výške ich vymeriavacieho základu na platenie poistného, o výške poistného na sociálne poistenie, vrátane informácie o dátume splatnosti a spôsobe úhrady poistného. „Prvýkrát SZČO zaplatia poistné v novourčenej výške do 8. augusta 2024 (za mesiac júl 2024). Týka sa to živnostníkov a ostatných SZČO, ktoré podali daňové priznanie v riadnom termíne, teda do 31. marca 2024,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že uvedené sa netýka SZČO, ktoré podávajú daňové priznanie za kalendárny rok 2023 v predĺženej lehote. „Tým Sociálna poisťovňa informácie o vzniku, pokračovaní alebo zániku povinného sociálneho poistenia oznámi do 21. októbra 2024 a novovrúčené poistné následne prvý raz zaplatia do 8. novembra 2024 (za mesiac október 2024),“ objasňuje inštitúcia.

Povinné poistenie SZČO vzniká od 1. júla 2024 tým fyzickým osobám, ktoré za kalendárny rok 2023 dosiahli príjem z pod-

nikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 7 824 eur (čiže mali príjem 7 824,01 eura a viac), za rok 2023 nemali predĺženú lehotu na podanie daňového priznania a zároveň majú k 1. júlu 2024 platné oprávnenie na vykonávanie činnosti. „Ak SZČO nevykonáva činnosť na základe oprávnenia, povinné poistenie SZČO jej vzniká na základe dosiahnutej hranice príjmu. Tým SZČO, ktoré dosiahli príjem rovný alebo nižší ako 7 824 eur, povinné sociálne poistenie nevzniká, respektíve 30. júna 2024 im povinné sociálne poistenie zaniká,“ približuje Sociálna poisťovňa.

Minimálna a maximálna výška poistného – V kalendárnom roku 2024 platí pre povinne poistenú SZČO minimálny mesačný vymeriavací základ 652 eur a z toho vyplývajúce poistné je mesačne vo výške 216,13 eura (pre SZČO, ktoré majú priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok a pre SZČO, ktoré sú poberateľmi výsluhového dôchodku a dovŕšili dôchodkový vek, je mesačná suma poistného 177,01 eura. Maximálny mesačný vymeriavací základ pre SZČO v kalendárnom roku 2024 je 9 128 eur, z toho vyplývajúce poistné je mesačne vo výške 3 025,93 eura (pre SZČO, ktoré majú priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok a pre SZČO, ktoré sú poberateľmi výsluhového dôchodku a dovŕšili dôchodkový vek, je mesačné poistné 2 478,25 eura.

» ren

Vodný vlek na Vinianskom jazere

Na Vinianskom jazere otvorili v uplynulých dňoch vodný vlek Wake Vinay. Pokojná vodná plocha jazera bola ideálna pre vybudovanie vleku, ktorý tak zatriktívnil pobyt v regióne nielen počas hlavnej letnej turistickej sezóny, ale v prípade priaznivého počasia aj v jarných a jesenných mesiacoch.

Moderné vodné športy wakeboarding a wakeskating si postupne aj na Slovensku získavajú stále viac priaznivcov. Vďaka projektu, ktorého cieľom bolo vytvoriť možnosti praktizovať tento šport, vybudovali nový vodný vlek v strede jazera, práve vo vyhľadávanej letnej destinácii, na Vinianskom jazere, 190 metrov od jeho brehu. Tento elektrický vodný vlek slúži pre wakeboarding, wakeskating, vodné lyžovanie a kneeboarding. Je dlhý 180 metrov a má 2 prekážky využívané na skoky a predvádzanie trikov. Je určený pre širokú verejnosť ako aj pre profesionálnych jazdcov, usporadúvanie súťaží či skupinové teambuildingy. „Každá atrakcia, ktorá pribudne na mapu Košického kraja a prinesie doň niečo nové zo sveta, je pre mňa veľkým potešením. Vidím, že v kraji pribúdajú nielen turistické, ale aj športové prvky, ktoré k nám lákajú nielen klasických dovolenkárov, ale aj milovníkov športu a adrenalínu,“ povedal predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Oddych aj adrenalín – Vodný vlek prináša do pokojnej lokality Vinianskeho

jazera, využívané na oddych, možnosť aktívneho trávenia voľného času v tomto krásnom prostredí. „Oblasť Zemplínskej šíravy je dlhé roky vyhľadávanou lokalitou pre dovolenkárov. Som rada, že sa postupne dostáva na turistické výslnie aj neďaleké Vinianske jazero a jeho pokojná voda a upravené brehy, ktoré sem lákajú rodiny i turistov po túre na Viniansky hrad,“ povedala Lenka Vargová Jurková, výkonná riaditeľka Košice regiónu Turizmus (KRT) a dodala: „Nové projekty ako Wellness pod hviezdami, kde sa nám podarilo vytvoriť jedinečný priestor, v ktorom môžu návštevníci zažiť harmóniu medzi prírodou a modernými wellness službami spolu s otvoreným vodným vlekom, sviežo a moderne doplnili poskytované služby v okolí jazera.“

Vodný vlek bude v prevádzke pre verejnosť od mája do septembra. Nemožno ho však prevádzkovať za hmlu, zhoršenej viditeľnosti, búrky, za prudkého vetra a v prípade príliš vysokej či nízkej hladiny vodnej nádrže.



» ren
zdroj foto KOCR KRT

Čujte.sk

Vodné dielo
aj ryžovanie
zlata

www.cujte.sk

Užívajte si leto každý deň

Leto sa už pomaly, ale isto rozbehlo, počasie nám praje, a tak si môžeme užívať pekné dni plné zaujímavých zážitkov.

Leto je na množstvo a výber všakovakých podujatí asi tým najbohatším ročným obdobím. A hoci dovolenka ako taká trvá zvyčajne len nejaký ten týždeň či dva, užívať si relax a oddych môžeme doslova každý deň.

Keďže dni sú oveľa dlhšie ako po zvyšok roka, nič nám nebráni naplánovať si vždy po práci nejaký zaujímavý program. Prijemné letné večery priam lákajú na vychádzky do parku, na posedenia pri chladenom nápoji kdesi v meste na terase, na návštevu filmových predstavení v letnom kine, ale aj na rozličné koncerty.

Víkendy sú zasa priam stvorené na vylihovanie s dobrou knihou pri vode, na oddych na chate či chalupe, na rybárčenie či na zorganizovanie dobrej grilovačky, počas ktorej si môžeme užiť pekné chvíle s blízkymi a priateľmi. Zlákať sa môžeme dať aj na návštevu rozličných hudobných festivalov, divadelných predstavení pod holým

nebom či prehliadok folklórnych súborov. Veľa zábavy nám môže do života priniesť aj plánovanie všakovakých dobrodružných výprav a výletov. Počas nich môžeme napríklad splavovať mnohé slovenské rieky, ryžovať zlato, pozorovať hviezdnu oblohu, vydať sa na turistiku a spoznávať našu pestrú faunu a flóru či zažiť krásne výhľady z desiatok rozhľadní. Vďaka návšteve slovenských hradov a zámkov môžeme spoznávať históriu, počas horúcich dní sa zasa schladíť v niektorej z našich krásnych jaskýň. Podniknúť tiež môžeme návštevu zoolologickej záhrady, zvieracej farmy, botanickej záhrady či prezrieť si rozličné technické pamiatky.

Možností, ako si užiť leto, stráviť príjemné nezapadnúťelne chvíle a nabiť sa dobrou energiou, sa nám ponúka veľa. Využime ich a užívajme si leto každý deň.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

AKCIA na 3D vzory

ODKÚPIM STARÉ VECI

LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné 0904 046 416

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov

v Nových Zámkoch

1 000 € brutto / mesiac
POS nutný!

0948 355 034

LETÁKY

0910 851 307

Skončíte s vlhkosťou a plesňami vo vašom dome

Garancia vrátenia peňazí

2-ročná záruka

30-ročná životnosť

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

Obhliadka, konzultácia a meranie vlhkého muriva zdarma.

0905 479 235
juraj.krisko@gmail.com
www.suchydomov.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ

MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

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

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

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

odstránenie nečistôt
penetrácia
vynikajúca nepriepustnosť vody
vzhľad škridle
vysoká životnosť

ZAMERANIE ZDARMA
BEZ ZÁLOHY
prvotriedny materiál zn. Index mineral design
záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínov GRÁTIS

0950 266 604

ZEAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: OPLATISA

decorem.sk

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

59,00 EUR 53,10 EUR

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Hľadáme skladníkov a skladníčky

logistický sklad v Kostolných Kračanoch

Partner pre: ABOUT YOU®

Bezplatná autobusová doprava

Nástupný plat až do výšky 1 446 €

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

Edenred karta (stravovací + darčeková karta)

Loyalty bonus 200€ každý rok

10€ kredit na občerstvenie v nápojových a stravovacích automatoch

Pravidelné firemné eventy

Darčeková, zľavová poukážka aj na nákup About you

CEVA

NZ24-28 strana3

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

» Predám malé balíky sla-
my 1ks/2eu tel:0905 909
223

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKUPIM VECI ZO STARYCH
DOMOV 0903868361

» ODKUPIM OBRAZY MINCE
BANKOVKY 0903868361

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ
0917048113

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STA-
RÉ VECI KROJE 0918439124

» KUPIM LUDOVE KROJE
0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Českosloven-
ske hračky a vzduchovku
Slavia 0905651837

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 59r.hĽada priateľku
0917049831

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realit je
od 26.10.2023 zrušená, in-
zerát si môžete podať len
cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijá-
tie 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
neuúčtujeme. **Upozomenie!** Služba
nefunguje u operátorov O2 a 4ka.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms toľ-
kokrát, v koľkých týždňoch chcete
inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, NZ zamerajte sa skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Počas dovolenky pozor na vlamačov

Počas dovoleniek veľa ľudí opúšťa svoje domovy neraz aj na dlhšie obdobie, čo je ideálny čas pre vlamačov. Polícia má pre dovolenkárov viacero odporúčaní.

„Častou chybou pred odchodom na dovolenku je nedostatočné zabezpečenie domácnosti proti vlámaniu. Stretávame sa s prípadmi, kedy ľudia zabudnú zavrieť okno, prípadne ho nechajú otvorené na vetračku, alebo zabudnú na okná na pivnici rodinného domu, špaži, toaleta, na strešné okno a podobne,“ približuje polícia SR a odporúča urobiť tieto základné opatrenia:

Zabezpečte svoje obydlie

Svoj príbytok zabezpečte kvalitnými mechanickými prostriedkami, ako sú odolné okná, dvere a zámky, mreže, zosilňujúce fólie na sklenené časti dverí a okien, bezpečnostné sklá a elektronické zabezpečovacie systémy - alarm, kamera, snímač pohybu a podobne. Vytvorte zdanie, že vo vašom príbytku je niekto prítomný, a to využitím elektronických spínacích zariadení, ktoré na určitý čas rozsvietia svetlá, zapnú rádio či televíziu. Pripojte svoje obydlie na pult centralizovanej ochrany Policajného zboru. Nikdy nenechajte kľúče na dohovorených miestach napríklad pod rohožkou či v kvetináči, zloděj ich vždy nájde. Po presťahovaní do nového bytu ihneď vymeňte zámky

dverí. Na zvončeky, schránky a dvere uvádzajte svoje priezvisko v množnom čísle a bez akademických titulov, aby ste nepriťahli pozornosť zlodějov. Neuschovávajú doma väčšiu finančnú hotovosť. Zapište si výrobné čísla drahej elektroniky a iných cenností v byte, aby polícia mohla v prípade krádeže tieto veci ľahšie nájsť a vrátiť.

Keď auto zostane doma

„Pred odchodom na dovolenku odporúčame vozidlo zaparkovať na bezpečnom mieste, ideálne v garáži, vo dvore za oplotením, na súkromnom pozemku u známych a podobne, kde bude pod kontrolou a zníži sa riziko krádeže alebo vlámania. Ak taká možnosť nie je, odporúčame vozidlo zaparkovať na frekventovanom mieste, kde sa pohybuje viac ľudí. Pod lampou pouličného osvetlenia alebo na mieste, ktoré je chránené monitorovacím systémom obce. V aute nenechávajú veci, ktoré by mohli zloděja zaujať a mohol by ich speňažiť, ako sú navigácie, mobily, cennosti, notebooky a podobne,“ radí polícia a dodáva: „Neinformujte o odchode na dovolenku na sociálnych sieťach. Neodporúča sa zverejňovať ani statusy z dovolenky počas jej trvania, keďže to upozorňuje možných páchatelov na opustenú domácnosť.“

» **ren**



**Pripravte si
jahodové nápoje**



www.cujte.sk



	2		8		3			7
S		1						
U	6			2			4	
			4					
D								
7								
O			6					8
K		4		1			6	
U	1		6	3	4			9
	7						2	

			8		1			9
S		1		2				4
U	9				6			
			4		3		9	
D								
2	6						4	
O	8	7				3		6
K			4					
U					8			
			3	6	7	8		1

7	8	4					9	
S			5					3
U	3				5		8	
		7			3			8
D								
4						7		5
O		9		8			2	1
K	9		4			1		
U					5			
			2		7			

Správny krok pre vašu reklamu

GOOGLE ADS KAMPANE
TVORBA WEBSTRÁNKY
OPTIMALIZÁCIA WEBSTRÁNKY
REMARKETING, RETARGETING
BANNEROVÉ KAMPANE
SOCIAL MEDIA MARKETING
SEO

0910 851 307

www.regionpress.sk

baumajsterova@regionpress.sk



Sladučké a zdravé letné melónové hodovanie

Zaostrené na červený melón

Počuli ste už o sviatku melónov? Na gréckom ostrove Rhodos je tento sviatok počas letnej dovolenkovej sezóny jedným z najobľúbenejších.

Leto je už v plnom prúde a spolu s ním aj sezóna šťavnatých melónov, tak prečo si ich nedopriať? Sladučkej chuti týchto chutných plodov asi málokto odolá. Počas letných horúčav nás nielen osviežia a pomôžu uhasiť smäd, ale ponúkajú aj viacero zdravotných benefitov. Červený melón, alebo inak dyňa červená, má pôvod v Afrike, odkiaľ sa pred tisíckami rokov rozšíril do Stredozemia, Európy a následne do celého sveta.

Podporuje trávenie, zlepšuje pamäť
Tým, že melón obsahuje až 90 percent vody, má pozitívny vplyv na odplavovanie toxínov z tela, vďaka čomu

organizmu, čo má pozitívny účinok na náš spánok a navyše cholíň zlepšuje aj pamäť. Melón má však výborné účinky aj na našu pleť.

Nápoj, dezert, predjedlo, šalát či príloha k mäsu?
Dozrievanie melónov je práve v plnom prúde a na pultoch predajní je ich v týchto dňoch naozaj dostatok. Tak prečo to nevyužiť vo svoj prospech. Či už z melóna pripravíte osviežujúci nápoj, chutný dezert, originálne predjedlo, zdravý šalát, alebo netradičnú grilovanú prílohu k mäsu, vždy budete za hviezdou. Ponúkame zopár chutných receptov a návodov ako nato.

Melónové smoothie
Suroviny: 2 plátky červeného melóna, voda, limetková šťava, lístky mäty, kocky ľadu



Ilustračné foto.

zdroj foto SabineThe pixabay

pracujú efektívnejšie naše obličky. Vitamíny a antioxidanty, ktoré sa v melónoch nachádzajú, prirodzene podporujú náš imunitný systém, pričom spomínané antioxidanty zabezpečujú tiež prevenciu pred mnohými druhmi rakoviny. Vlákna zasa podporuje správne vyprázdňovanie a tak sa nám prečisťuje trávenie. Tým, že obsahuje cholíň, prispieva melón k upokojeniu

Postup prípravy: Očistený melón dajte do mixéra, pridajte vodu, limetkovú šťavu a všetko spolu rozmixujte. Potom pridajte kocky ľadu a umyté lístky mäty.

Melónový sorbet
Suroviny: 500 g červeného melóna, 1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry, 6 ČL práškového cukru, 120 ml vody



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto Adina Voicu pixabay

Postup prípravy: Vodu zmiešajte s cukrom a citrónovou kôrou a dajte variť až kým sa cukor nerozpustí. Nechajte vychladnúť. Zatiaľ zbavte melón jadierok, nakrájajte ho na malé kúsky a rozmixujte. Rozmixovanú zmes zmiešajte s cukrovou vodou. Vložte na hodinu do chladničky. Po tomto čase preložte sorbet do vhodnej nádoby na mrazenie, vložte do mrazničky a mrazte 4 hodiny. Každú polhodinu premiešajte sorbet vidličkou. Môžete podávať ako dezert.

Melónový šalát so syrom balkánskeho typu

Suroviny: 1 červený melón, 150 g rukoly, 1 balíček syru balkánskeho typu, 500 g cherry paradajok, 1 kus šalotky
Postup prípravy: Rukolu umyte pod tečúcou vodou a nechajte ju odkvapkať. Cherry paradajky umyte a prekrojte každú na polovicu. Šalotku ošúpte a nakrájajte na kolieska. Melón rozkrojte, vydlabte dužinu a nakrájajte ju na kocky. V šalátovej mise zmiešajte rukolu, cherry paradajky, šalotku, červený melón a na kocky nakrájaný syr balkánskeho typu. Šalát podávajte vychladený s opečenou bagetou alebo celozrnným chlebom.

Melónová maska pre sviežu pleť

Svieža pleť pôsobí mladšie a dokáže nám ubrať zopár rokov. Doprajte si teda tento chutný plod aj v podobe masky.
Suroviny: 1 plátok červeného melóna, biely jogurt, prípadne med
Postup prípravy: Melón rozmixujte a pridajte lyžicu bieleho jogurtu a vznikne hydratačná maska pre vašu pleť. Ak chcete maskou docieľiť zjemnenie a rozjasnenie pleti, jogurt vymeňte za med.

Melónové špízy
Suroviny: 1 červený melón, 2 balíčky syru balkánskeho typu, lístky mäty alebo baby šalátu
Postup prípravy: Melón rozkrojte, vydlabte dužinu a nakrájajte ju na koc-

ky. Na približne rovnaké kocky nakrájajte aj syr balkánskeho typu. Lístky mäty umyte a osušte. Na väčšie špáradlá alebo špajle striedavo napichujte kocku melónu, lístok mäty, kocku syra a opakujte. Hotové špízy môžete podávať ako predjedlo.



Ilustračné foto.

zdroj foto zdroj foto JillWellington pixabay

Melón na grile
Suroviny: 1 červený melón, 2 cibule, olivový olej, soľ, korenie podľa chuti
Postup prípravy: Červený melón na-režte na asi dva centimetre hrubé plátky a pomažte zmesou olivového oleja, jemne nakrájanej cibulky, soli a korenia. Plátky opekajte na grile asi 5 minút z každej strany, až kým povrch melóna skaramelizuje. Grilované melónové plátky môžete podávať ako netradičnú zákusok alebo prílohu ku grilovanému mäsu.

Ako si správne vybrať?
Skôr ako sa rozhodnete, vložiť melón do nákupného vozíka, všimnite si: aký má melón tvar - mal byť guľatý, alebo vajcovitý, bez viditeľných priehlbín či poškodení, tvrdý. akú má farbu - čím je melón tmavší, tým je dozrejší

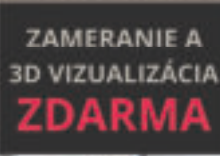
Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



**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%**

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**KÚPIM
PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0904 474 597
vykuppároziaeu@gmail.com

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

PANTUM
The New Era for Printing

**Výkonné
multifunkčné
zariadenie
za rozumnú cenu**

Pantum BM5115FDW

- Rozlíšenie pri tlači: Max 1200 x 1200 dpi
- Odporúčané mesačné zaťaženie: 750 – 4 000 str.
- Obojstranný jednoprechodový **podávač DADF** s kapacitou na 50 strán
- Scan to PC, E-mail, FTP, SMB, Thumb drive, APP(iOS/Android/iPad OS)
- Vstupný zásobník: 250listov + **60 listov** univerzálna priehradka
- Automatická obojstranná tlač
- Rozmery: 415 x 365 x 370 mm

PRENÁJOM SO SERVISOM NA **36 MESIACOV**
12,00 € s DPH / mesiac

Cena zariadenia po skončení nájmu: 1€
Cena zariadenia pri predaji: 360,00 € s DPH



**A4
BLACK**

**40
str. / 1 min**

WiFi

**DU
PLEX**

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermel'ská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic
www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

**Z+M
GROUP**