

NOVOZÁMCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Váš záhradný pomocník
Záhradkárské práce kvalitne a lacno

Juraj Rigó
0905 237 195

Arboristické - Stromolezecké práce
lezeckou technikou

Opilovanie - odstránenie nebezpečných konárov
Výrub stromov - postupné spúšťanie bremien
Zdravotné a výchovné rezy stromov
Bezpečnostné rezy stromov

0904218193

NOVAPLAST

PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ OKNÁ DVERE

okná, dvere, žalúzie, rolety
montáž, servis okien a dverí
maľovanie priestorov
sieťky, parapety
murárske práce

-50%
na okná a dvere

Forgáčová Bašta 4, Nové Zámky
0903 039 191
0905 738 415

info@novaplast.biz www.novaplast.biz

AKCIA 15%
na všetky matné strešné krytiny a plechové doplnky k nim*.

MASLEN

LESKLÉ KRYTINY
od 7,90€/m²
9,48€ s DPH

* platí na všetky škridlové tvary pri objednávke nad 100m² krytiny

NOVINKA SENDVIČOVÉ PANELY SKLADOM

slovenský výrobca

skladové zásoby ihneď k odberu

najrýchlejšie výrobné a dodacie lehoty

www.maslen.sk

Nové Zámky, Komárňanská cesta 3
Nitra, Novozámocká 64

maslennz@maslen.sk
maslennr@maslen.sk

0948 389 850
0902 972 021

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

INZERCIA
0905 799 782

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

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

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

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku Komjatice

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

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

Okoč
STRECHY na kľúč
ŠKRIDLA LACNEJŠIE AKO PLECH

www.strecha.ws tel.: +421 951 444 444

Predaj mladých nosníc
12-týždňové vysokožnáškové mládky plemeno DOMINANT

7 €/ks

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

Dovoz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice
frajka.team1@gmail.com • **www.farmafrajkovci.sk**

0940 658 399
0905 355 145

DREVENÉ ROLETY

- výmena popruhu
- náter roliet
- generálne opravy aj tých najstarších roliet
- nové drevené rolety

mobil: 0903 349 274 | mail: info@eslinger.sk | www.eslinger.sk

KAMENÁRSTVO B&M Bartoň
www.kamenarstvo-bm.sk

- krby, parapety
- kuchynské a pracovné dosky
- obklady stien a múrov
- betonárske a demolačné práce
- obnova a stavenie hrobov, pomníkov - krýpt

POMNÍKY ŽULOVÉ HROBY
0908 747 949

Stála výstava pomníkov - Veľký Kýr, Novozámocká 77

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

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

Ročník I, Vydanie 20, týždeň 37/2024.

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,
Možosovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdosovce,
Úľany nad Žitavou, Dvory nad Žitavou,
Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

+ nepámy týždeň:

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



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou
úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SÁLIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIESTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TT	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TR	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENEC-KO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
OB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAVSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

SAV vydala brožúru o obezite

Slovenská akadémia vied (SAV) pokračuje vo vydávaní populárno-náučných brožúr z edície Otvorená akadémia. Najnovším príspevkom je publikácia Obezita, ktorá spojila odborníkov v oblasti biomedicíny a histórie. Brožúra je určená širokej verejnosti a je bezplatne dostupná v elektronickej podobe na stránke SAV – Otvorená akadémia.

Čitatelia v štyroch kapitolách nájdu množstvo zaujímavých vedeckých informácií o obezite napísaných populárnym štýlom. Autorský kolektív sa pozrel na historické fakty, nevynechal však ani najnovšie poznatky.

Ako sa naprieč mnohými storočiami menil pohľad na ľudské telo približila Patrícia Fogelová zo Spoločenskovedného ústavu Centra spoločenských a psychologických vied SAV, v. v. i. Publikácia tiež upriamuje pozornosť na biomedicínsky výskum a ponúka príklady, ako nepriaznivé efekty obezity ovplyvniť. Možnosťou je komplexné manažovanie obezity, ktorému sa v Centre pre manažment obezity venujú špičkoví odborníci z Biomedicínskeho centra SAV, v. v. i. „Obezitou u nás trpí štvrtina dospelých a asi 10 až 20 percent detí má nadváhu alebo obezitu. Musíme si uvedomiť, že obezita výrazne zhoršuje riziko vzniku rôznych chronických ochorení. Nazývame ich komorbidity a poznáme ich až 236. Je to už nielen medicínsky, ale aj celospoločenský problém,“ zdôrazňuje Barbara Ukropcová z Ústavu experimentálnej endo-

krinológie (ÚEE) BMC SAV, v. v. i., ktorá sa na tvorbe brožúry podieľala.

V brožúre sa tiež dočítate, akým spôsobom vedci monitorujú účinky pohybovej aktivity na obezitu a metabolické zdravie a zistíte, aký je rozdiel medzi hneďm a bielym tukovým tkanivom. Publikácia je doplnená o tabuľku, ktorá pomôže odhadnúť energetickú náročnosť bežných činností a o ďalšie odborné vysvetlenia a odporúčania. „V tejto publikácii ponúkame integratívny pohľad na ľudské zdravie a ľudské ochorenia. Je to vlastne vzájomná komunikácia tkanív v našom tele, napríklad medzi kostrovým svalom, tukovým tkanivom a mozgom,“ dokresľuje spoluautor brožúry Jozef Ukropec z ÚEE BMC SAV a dodáva, že dosah obezity na ľudské zdravie je nesmierny.

V edícii Otvorená akadémia doteraz vyšli tituly: Fámy, konšpiračné teórie a dezinformácie očami spoločenských vied, Prečo potrebujeme vedu?, Zmena klímy I. a II. diel, a Dejiny SAV. Všetky sú dostupné bezplatne na stránke SAV – Otvorená akadémia v časti Vysvetľujeme.

Informácie poskytla SAV



autor foto Martin Bystriansky

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk



SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

decorem.sk

-89-80-10 EUR



2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

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

» ODKUPIM OBRAZY MINCE
BANKOVKY 0903868361
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ
0917048113
» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ
VECI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe
hračky a vzduchovku
Slavia 0905651837

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Hľadám diskř zenu
0910202059



MESTO ŠURANY

Nám. hrdinov 1/1, 942 01 Šurany, IČO: 00 309 311

OZNÁMENIE

Mesto Šurany oznamuje, že podľa § 9a ods. 1 písm. a) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov a v zmysle § 281 a nasl. zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v znení neskorších predpisov vyhlásilo obchodnú verejnú súťaž o najvhodnejší návrh na uzatvorenie kúpnej zmluvy na prevod vlastníctva k nehnuteľnostiam nachádzajúcich sa na Kostolnom Seku – lokalita „Za školou – pre účel IBV“ k.ú. Kostolný Sek, zapísané na LV č. 1. Ide o 7 pozemkov určených na individuálnu bytovú výstavbu s možnosťou napojenia na inžinierske siete. Je vybudovaná miestna cesta, vodovodné a kanalizačné prípojky, elektrické prípojky a možnosť napojenia na optické siete.

Bližšie informácie a súťažné podmienky sú zverejnené na stránke mesta Šurany www.surany.sk.



AKCIOVÁ CENA



PIRELLI 225/45 R17 94Y
POWERGY XL

79,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

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

Výročia a udalosti

24. septembra 1046

počas tzv. pohanského povstania v Uhorsku **boli umučení biskupi Gerard a Buldus a smrteľne zranený bol nitriansky biskup Bystrík**, ktorý zraneniam podľahol 26. septembra 1046

Hcete si podať inzerát?

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

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

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

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

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA



Top cena

1,49 ks

**VRES OBYČAJNÝ
(CALLUNA VULGARIS)**

Priemer kvetináča cca 9 cm.
Cena bez kvetináča. OBI č. 4056115



Top cena

2,69 ks

**KRÁSNOHLÁVOK
(CALOCEPHALUS)**

Priemer kvetináča cca 11 cm.
Cena bez kvetináča. OBI č. 1311927



Top cena

4,99 ks

**CHRYZANTÉMA DROBNOKVETÁ
(CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)**

Ø kvetináča cca 19 cm. Cena bez kvetináča. OBI č. 1489871

50 l



Top cena

3,49 50 l

**MR. GARDEN
UNIVERZÁLNY SUBSTRÁT**

Balenie 50 l. OBI č. 2483071 (0,07 €/l)

10 kg



Top cena

14,99 10 kg

**MR. GARDEN
TRÁVNIKOVÉ HNOJIVO JESENNÉ**

Posilňuje trávnik pred zimou, a tak zvyšuje odolnosť
proti vymrznutiu a tvorbe snežnej plesne.
OBI č. 1312065 (1,50 €/kg)

45 l



Top cena

15,99 45 l

**FLORIA PÍNIOVÁ
DEKORAČNÁ KÔRA**

Balenie 45 l. Stopercentná píniová kôra
zo Stredomoria. OBI č. 4100822 (0,36 €/l)

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 13. 9. do 26. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Ošetrovné a nový školský rok

So začiatkom školského roka je každoročne spojená aj jesenná sezóna zvýšených respiračných chorôb, vrátane možného nárastu prípadov ochorenia na COVID 19. Sociálna poisťovňa (SP) preto rodičom pripomína, že ak sú nemocensky poistení a spĺňajú ostatné zákonné podmienky, v prípade ochorenia dieťaťa im môže vzniknúť nárok na krátkodobú dávku ošetrovné a tiež radí, ako požiadať o dávku pri ochorení dieťaťa či uzatvorení školy.

Dôležité je potvrdenie tlačiva Žiadosť o ošetrovné od ošetrojúceho lekára. V prípade, ak bude z dôvodu zvýšenej chorobnosti uzatvorená škola či predškolské zariadenie - materská škola alebo zariadenie sociálnych služieb - detské jasle, je potrebné predložiť osobitný formulár zverejnený na webovej stránke Sociálnej poisťovne. Krátkodobé ošetrovné sa vypláca maximálne za obdobie 14-tich dní.

Potvrdenie lekára o ochorení dieťaťa - Ošetrovné môže Sociálna poisťovňa poskytnúť poistencovi počas osobného a celodenného ošetrovania dieťaťa. „Ak ochorenie dieťa a toto dieťa si nevyhnutne vyžaduje osobné a celodenné ošetrovanie, v tom prípade je potrebné u pediatra vystaviť tlačivo Žiadosť o ošetrovné, ktoré poistenec doplní o požadované údaje a podpíše. Vyplnené tlačivo je potrebné odovzdať príslušnej pobočke Sociálnej

poisťovne. Zamestnanec pred odovzdaním žiadosti predloží tlačivo na potvrdenie zamestnávateľovi,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Uzavretie zariadenia - Nárok na dávku ošetrovné môže rodičovi/poistencovi vzniknúť aj v prípade, ak sa potrebuje osobne a celodenne starať o dieťa do dovŕšenia jedenásteho roku veku (v prípade dieťaťa s dlhodobou nepriaznivým zdravotným stavom do dovŕšenia osemnásteho roku veku) z dôvodu, že škola, predškolské zariadenie alebo zariadenie sociálnych služieb boli rozhodnutím príslušných orgánov (riaditeľ, zriaďovateľ, hygienik) uzavreté alebo v nich bolo nariadené karanténne opatrenie. „V týchto prípadoch uzavretia školy/príslušného zariadenia žiadosť o ošetrovné nevystavuje lekár ale žiadosť je dostupná na webovej stránke SP,“ uvádza inštitúcia.

Podanie žiadosti - Podateľ ktorúkoľvek vyššie uvedenú žiadosť o ošetrovné môžete týmito spôsobmi:

1. Písomne – poštou alebo osobne
2. Elektronicky cez portál slovensko.sk prostredníctvom všeobecného podania, kde do prílohy priložíte vyplnenú žiadosť. Pre využitie elektronickej služby budete potrebovať elektronický občiansky preukaz s čipom (eID) a kvalifikovaný elektronický podpis (KEP).

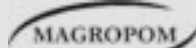
Informácie poskytla Sociálna poisťovňa
» ren

FIRMA MAGROPOM S.R.O. LIPOVÁ
PRIJME ŠIKOVNÉHO

ZÁMOČNÍKA

Práca vhodná
aj pre absolventa

Bližšie informácie na
0908 132 039



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 komínů GRÁTIS

0950 266 604



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

eko Ponúkame kvalitné briquetky, pelety a drevo

DOVOZ po celej SR ZDARMA

Smrekové peletky Premium A1 1005 kg / 342€ 780 kg / 292€	Bukové briquetky 960 kg / 292€ 600 kg / 232€	Drevo v kletke 1 prm / 192€ 1,7 prm / 242€
--	---	---

☘ **Smrekové briquetky** ☘
960 kg / 287€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999 info@ekomax.sk

www.ekomax.sk

f SLEDUJ NÁS

FB / NOVOZÁMOCKO

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30% Ultralight 2/10 číra 9,50 €/m² s DPH	-30% Exolon 7/16 BF bronz 16,51 €/m² s DPH
---	--

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

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

PALÁRIKOV

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

INFO: 0905 328 814



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

ROZVOZ ZABEZPEČÍME



Pripravte si dezert alebo smoothie

Doprajte si chutné, šťavnaté mango

Mango je veľmi chutné tropické šťavnaté ovocie. Pochádza z Ázie a postupne sa rozšírilo do celého sveta. Plody mangovníka majú oválny alebo okrúhly tvar. Nezrelé mango má zelenú šupku, ktorá sa po dozretí mení na zlatožltú, červenú, žltú alebo oranžovú v závislosti od typu manga. Toto ovocie je plné živín a obsahuje mnoho ďalších látok prospešných pre naše zdravie.

„Cennými látkami sú draslík, vitamín C, E a K, fosfor, vápnik, kyselina listová. Exotické ovocie je zdrojom antioxidantov, ako je izokvercetin, kvercetin, fisetin a astragalin“, popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr.



Ilustračné foto. zdroj foto pen_ash pixabay

Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia. Ako dodáva, mango má protizápalové účinky, upokojuje nervový systém. Pozitívne pôsobí na nechty, vlasy a dokonca sa odporúča na starnúcu pleť. Mango je bohaté aj na železo, vďaka čomu je užitočné pre ľudí trpiacich anémiou.

Použitie

Mango môžete konzumovať ako súčasť rozličných ovocných šalátov či nápojov, prípadne si z neho pripraviť chutné dezerty. Skladovať ho môžete v chladničke asi 2 týždne.

Náš tip: Dezert s mangom

Suroviny: Spodná vrstva - 150 ml plnotučné mlieko, 50 g kryštálový cukor, 1 KL prášková želatína, 120 ml smotana na šľahanie, 1 KL vanilkový extrakt

Vrchná vrstva - 100 g mango, 50 g trstinový cukor, 1 PL citrónová šťava

Postup: Spodná vrstva: V malom hrnci zahrejeme mlieko s cukrom. Do misky nalejeme 2 PL vlažnej vody, zasympeme ich želatínou a necháme ju odstáť 5 minút, kým napučí. Takto pripravenú želatínu rozmiešame v hrnci s horúcim mliekom. Hrniec odstavíme zo sporáka, k mlieku prilejeme smotanu a vanilkový extrakt. Zmes premiešame, rozlejeme do dvoch sklenených pohárov a



Ilustračné foto.

zdroj foto liwanchun pixabay

tie po vychladnutí vložíme aspoň na 6 hodín do chladničky.

Vrchná vrstva: Z manga si deň vopred pripravíme mrazené kocky. Na ďalší deň ich vložíme do rajnice a pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko spolu privedieme k varu a na miernom plameni varíme približne 5 minút. Následne rozmixujeme a necháme vychladnúť. Vzniknuté mangové pyré navrstvíme do pohárov na spodnú vrstvu a ešte na hodinku uložíme do chladničky. Pred podávaním môžeme dezert ešte ozdobiť kockami manga, obľúbeným bobu-

lovým ovocím - napríklad malinami, jahodami či čučoriedkami a lístkami čerstvej máty.

Smoothie s mangom a mrkvou

Suroviny: 1 ks zrelé mango, 1 ks mrkva, čerstvý zázvor podľa chuti (môžeme vynechať), 200 ml voda

Postup: Mango, mrkvu a zázvor očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Všetko zalejeme vodou a rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme do pohárov a podávame.

» ren


**CASINO
RESPECT**

NOVÉ ZÁMKY

**SME K VÁM NAJBLIŽŠIE
PRI JYSKU**

Obohatí, prekyprí a chráni pôdu

Zelené hnojenie pre vašu záhradu

Zelené hnojenie nám ponúka možnosť ako nahradiť v záhrade maštalný hnoj a zároveň dodať pôde potrebné živiny. Z začať s ním môžeme ihneď po zbere úrody.

Zelené hnojenie môžeme v záhrade využiť všade tam, kde pestujeme zeleninu, dokonca sa nemusíme báť použiť ho v skleníku či fóliovníku.

O čo vlastne ide?

Pri zelenom hnojení ide o spôsob hnojenia pôdy pomocou živých rastlín a ich zapracovanie v skorom rastovom



Ďatelina významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry.

zdroj foto Schanin pixabay

štádiu do pôdy, pričom ide o metódu veľmi šetrnú k životnému prostrediu.

Kedy je naň vhodný čas?

Zelené hnojenie sa dá realizovať počas celého roka, ak sa preň rozhodnete v období od polovice septembra až do polovice októbra, rastliny zapracujete do pôdy ešte koncom jesene, prípadne skoro na jar.

Pôdu obohatí aj chráni

Potom ako sa rastliny, ktoré ste do pôdy zapracovali rozložia, obohatia pôdu o množstvo živín. Zelené hnojenie tiež chráni pôdu pred vysušením slnkom, eróziou vetrom a vymývaním živín dažďom. Rastliny, ktoré vysejete do pôdy ešte koncom jesene, prípadne skoro na jar, pôdu prekypria a niektoré z nich môžu pôsobiť aj proti škodcom či chorobám.

Ako postupovať?

- Z pôdy najskôr odstráňte všetky zvyšky predchádzajúcej úrody a zlikvidujte aj burinu.
- Potom plochu prekyprite do hĺbky približne 5 až 7 centimetrov.
- Vezmite osivo určené na zelené hnojenie a rozhadzovaním ho husto vysejte do pripravenej pôdy. Následne ho hrablami zapracujte do pôdy a utlačte.
- Ideálne je pustiť sa do výsevu po daždi, pretože rastliny potrebujú veľa vlhky. V suchom počasí, treba pôdu výdatne zavlažiť.



Zelené hnojenie je pre záhradu prospešné.

zdroj foto Caniceus pixabay

Aké druhy rastlín vysadiť?

Výber rastlín vhodných na zelené hnojenie je pestrý a vhodné sú: horčica - ktorá pomáha potlačiť niektoré pôdne choroby a škodcov, repka alebo medonosná facélia - ktorá pomáha zlepšovať štruktúru pôdy a zvyšovať jej organický obsah, ďatelina - ktorá významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry, ale aj ozimná repka, vika huňatá či raž, hrach kýmny, lupina, nechtík lekársky alebo lucerna.

» ren

doctor optic

OČNÁ OPTIKA

KORZO M.R.ŠTEFÁNIKA 9

NOVÉ ZÁMKY

0947 955 044

ZĽAVA

40%

PRÉMIOVÁ STENČENÁ OKULIAROVÁ ŠOŠOVKA

za cenu
KLASICKEJ

v čom je jedinečná?

- ✓ dvakrát odolnejšia proti poškrabaniu
- ✓ 100% redukcia UV žiarenia
- ✓ maximálna redukcia odleskov
- ✓ maximálna kvalitná zobrazenia farieb

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ - TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

LETO SA BLÍŽI!

Montujeme po celom Slovensku

11 ROČNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

DRVO

HILINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

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
vykupparioziaeu@gmail.com

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**Aj bez
zmyslu
to má
zmysel**

20. septembra
pomôžeme nevidiacim
a slabozrakým v uliciach
miest a obcí

SMS na číslo 820
v hodnote 2 € môžeme
poslať už teraz

REGION PRESS

BIELA PASTELKA

QR CODE

REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijmeme pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR

MECHANIK

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

» obsluha rotačného offsetového tlačiarenského stroja ROTOMAN, LITHOMAN (16, 32, 48 strán)

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis tlačových strojov
» odstraňovanie porúch na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis elektrických strojov a zariadení na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť
» min. vyhláška §21

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

» miesto výkonu práce - Trnava
» možnosť pracovať aj na vedľajšej PP
» dvozmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

» základná zložka mzdy 1 200 € (brutto) / mesiac podľa skúseností uchádzača + variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Mikovániho 10
917 01 Trnava

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

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%**

NORWIT

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?
15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

**Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 27/9/2024

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

**rodinné
domy
ZĽAVA 50%**

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703
info@komtech.sk
www.komtech.sk

POKRÝVAČ-TESÁR

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

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC
ZDARMA**
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
Kontakt: **+421 949 623 050**