

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

**SLEDUJTE
NÁS AJ NA
FACEBOOKU**

KOMÁRŇANSKO




Renovácie domov a bytov
/házak és lakások felújítása/

sádrokartony
/gipszkartonok/

sádrové omietky
/gipszvakolatok/

dekoračné omietky
/dekorvakolatok/

Benátsky štuk /velencei stukkó/
0940 026 600

Päť príjemných vecí

Jeseň je už tu a všetko navôkol sa mení. Počasie je chladnejšie a sychravéjšie, dni sa pomaly krátia a na mnohých z nás tak dopadol splín. Neraz pociťujeme napätie, trápi nás vnútorný nepokoj a možno aj depresívna nálada.

„Každý deň si naplánuj päť aktivít, ktorými si spríjemníš nasledujúci deň,“ poradila mi pred časom moja známa, ktorá je skúsenou odborníčkou v oblasti klinickej psychológie. V praxi ide o to, aby sme každý deň aspoň na chvíľu spomalili, zamysleli sa a pouvažovali nad tým, čo by nám urobilo radosť. Už vtedy, keď budeme jednotlivé aktivity plánovať, sa budeme cítiť oveľa lepšie a spokojnejšie, nehovoriac o ďalšom benefite, že sa budeme mať na čo až do ďalšieho dňa tešiť.

V žiadnom prípade nemusí ísť o nejaké náročné či dych vyrážajúce činnosti, hoci výber je, pravdaže, na každom z nás. Stačia však skutočne aj všakovaké drobnosti, vďaka ktorým sa budeme jednoducho cítiť fajn. Vybrať sa môžeme na vychádzku do parku alebo zájsť s priateľmi, kolegami na zákusok, na výstavu, do kina či divadla, mož-

no doma upiecť chutný koláčik, ktorý rozvoní celý náš príbytok. Rovnako môžeme dať priestor svojim záľubám či zahrať si s rodinkou spoločenské hry, alebo si zaspievať obľúbenú pesničku. Pripraviť si tiež môžeme voňavý kúpeľ a po ňom bylinkový čaj, zabaliť sa do mäkučkého teplého svetra alebo deky a prečítať si knihu či vychutnať si sledovanie obľúbeného filmu. Možností je veľa.

Z vlastnej skúsenosti však môžem povedať, že nie je vždy ľahké nielen vymyslieť päť takýchto príjemných činností, ale predovšetkým nájsť si čas na ich realizáciu. Na druhej strane si však myslím, že hoci možno nestihneme absolvovať všetky naplánované, tak aj tých zopár, ktoré sa zmestia do nášho povinnosťami nabitého dňa, nám rozhodne zlepšia náladu a urobia náš deň krajším a radostnejším. A o to predsa ide. Nie? Tak ako? Vyskúšate?



» Renáta Kopáčová, redaktorka

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

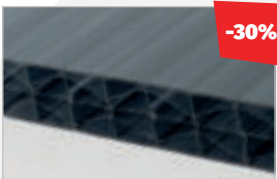
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

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

Kompletné strechy, rekonštrukcie

Okoč

tel.: 0905 746 124

(Tetőék)

STRECHY

(Tetőburkolatok)

Strešné krytiny

Opravy/rekonštrukcie
(javítások/rekonstrukciók)

Renovácie striech
(Tetőék felújítása)

Výroba plechových striech (lemeztetők készítése)
Klamiarske práce (Bádogos munkák)
Izolácie plochých striech (Lapostetők szigetelése)

István Jámor 0952 263 927

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0910 851 307

Opravy - Predaj

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

HELUX - Peter Helmeš
tel.: 035 6420 166

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

**Tesár /Ács/ Pokrývač /Tetőfedő/
Klamiar /Bádogos/**

Renovácie striech domov a garáží
/Ház és garázstetők felújítása/

Kompletná výmena striech
/Komplett tetőcsere/

Zatepľovanie a opravy
/Szigetelés és javítások/

Oprava a renovácia žlabov
/Ereszcatornák javítása, felújítása/

Jesenné zľavy /Űszi kedvezmények/

Kontakt /Kapcsolat/ - 0918 037736

PÔŽIČKY **0918 709 028**

od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**

- chemická iniektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

stavba komínov, krbov, pecí

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

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,

917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 25, týždeň 42/2024.

Redakcia:

Coborího 9,

NITRA

komarnansko@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 (16.450 domácností)

Každý týždeň:

Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo



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

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

Západné Slovensko		
BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIĚŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZĽATOMORAVSKO

Stredné Slovensko		
BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko		
BJ	37.210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKE-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Zlepšime si duševnú pohodu

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia ponúkli odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) na sociálnej sieti niekoľko tipov, ako si zlepšiť náladu:

Urobte niečo prospešné a dobré pre niekoho iného. Ak zlepšíte deň niekomu inému, zlepši sa aj vám.

Urobte sami sebe radosť – popri povinnostiach si doprajte niečo príjemné pre seba: uvarte si dobré jedlo, prípadne si kúpte darček.

Pustite si hudbu. Je to dobrý spôsob, ako pookriať na duši, a môžete si pri tom aj zatancovať.

Zacvičte si. Pohybom sa vyplavujú endorfíny, ktoré zlepšujú náladu.

Chodte sa prejsť do prírody. Pozorujte, vnímajte a nasávajte prírodu okolo seba – upokojuje a udržiava duševnú pohodu.

Napište si tri veci za ktoré ste vďační. Vďačnosť je mocná emócia a postoj, ktorý umožňuje oceniť a cítiť vďaka za veci, udalosti a ľudí v našom živote. Pomáha nám sústrediť sa na pozitívne aspekty nášho života, zlepšuje náladu a zvyšuje celkovú pohodu.

zbavte sa zbytočnosti. Nie je to lákavá predstava, ale u niekoho dobrý spôsob, ako si zlepšiť náladu a mať dobrý pocit sám zo seba. Niektorým ľuďom pomáha upratovanie a pohľad na čistý a usporiadaný priestor.

Dve minúty sa skúste sústreďovať vedome na svoje dýchanie. Stačí, keď zatvoríte oči a pozornosť venujete svojmu dychu. Pomaly sa nadychujte nosom a potom vydychujte ústami. Za malú chvíľu pocítite, že sa upokojíte a budete sústredenejší aj vyrovnanejší.

Užite si pobyt na slnku, pokiaľ to ide. Slniečny svit spúšťa tvorbu vitamínu D a podporuje produkciu serotonínu – hormónu šťastia, ktorý zlepšuje náladu. S dávkovaním slnečného žiarenia buďte opatrní a nepreháňajte to.

Zložte puzzle, vylúštite krížovku, rébus. Malé víťazstvá, ktoré zažívame, uvoľňujú dopamín, ktorý nám dáva pocit spokojnosti a radosti.



Upracte si doma alebo v práci a

» ren zdroj foto voltamax pixabay

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

409,00 98,10 EUR

PÍSAČÍ STÔL SO ZÁSUVKOU A DVOMI POLICAMI

-10%

decorem.sk

95,00 85,50 EUR

VIANOČNÝ STROMČEK PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

-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	
12 DEŤOM	
13 RÔZNE / predaj	
14 RÔZNE / iné	
15 HĽADÁM PRÁCU	
16 ZOZNAMKA	

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera KM medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, KM zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Služba PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

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 KŮRMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOJ ZABEZPEČÍME

REGIONPRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

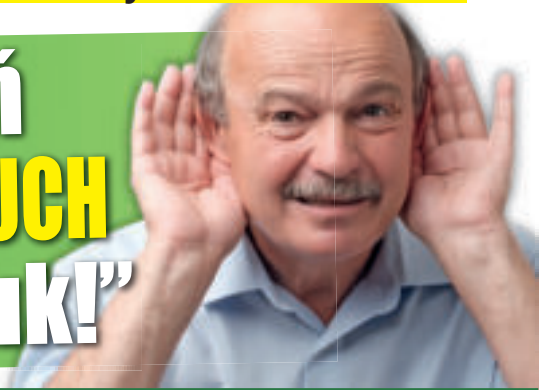
S						8		
U	7				9	5	3	
D		7			8			
O		1	4			3		7
K		9		4	2		8	
U			8	3			2	1
	5					4		

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

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

MEDICÍNSKE OBJAVY: švajčiarska kúra bez operácie 100 % obnovuje sluchovú zdatnosť!

„Bol som hluchý ako peň a teraz mám **ABSOLÚTNY SLUCH** - neunikne mi žiaden zvuk!”



REDUKCIA ŠUMOV A ZOSTRENIE REGISTROVANÝCH ZVUKOV UŽ PO 1. APLIKÁCII

Pridajte sa k viac ako 21 850 Európanom, ktorí sa zbavili aj tých najväznejších, dlhodobých strát sluchu a opäť môžu bez ohľadu na vek zreteľne počuť celé spektrum zvukov!

Inovatívna kúra vyvinutá tímom vedcov z Univerzitetnej nemocnice laryngológie v Ženeve je skutočnou revolúciou v boji proti strate sluchu, ktorá nepopierateľne ukončila éru načúvacích prístrojov. Na európskom sympóziu v roku 2020 bola ocenená titulom „Perla foniatrie“ – niet sa čomu čudovať, ako prvý prostriedok na trhu už po prvom použití zlepšuje sluch a chráni pred jeho úplnou stratou.

Po 15 rokoch boja s hluchotou som konečne počul smiech mojej vnučky. Za necelé 2 týždne som opäť nadobudol ostrý sluch, zbavil som sa šumov a praskajúci načúvací prístroj som vyhodil! - priznáva sa pán Jozef (71 r.)



Jozef P. (71),
Prievidza

Už každý druhý Slovák po 55. roku života trpí problémami so sluchom a takmer polovica z nich je takmer úplne hluchá. Títo ľudia sú odsúdení na strašne drahé prístroje, ktorých cena je až 20-násobkom priemerného dôchodku! Našťastie teraz majú aj naši pristup k prelomovej švajčiarskej kúre, vďaka ktorej prirodzeným a bezpečným spôsobom znovu získajú plnú sluchovú zdatnosť.

Pán Jozef Lešák (71) z Prievidze je jedným z prvých ľudí na Slovensku, ktorým sa za 14 dní zregeneroval zvukovod a pomocou novej metódy sa raz a navždy zbavil problémov so sluchom. Zabudol, čo je to pisk a šum v ušiach, posilnil počuteľnosť zvukov od najnižších

po najvyššie tóny, a hlavne sa zachránil pred úplnou hluchotou, demenciou a vážnymi neurologickými komplikáciami, ktoré poruchu sluchu sprevádzajú.

Perfektný sluch pre všetky vekové kategórie

„Zle som počul odkedy si pamätám, ale s pribúdajúcim vekom som hluchol čím ďalej. Už som vôbec som nerozumel, čo mi kňaz hovorí v spovednici alebo predavačka v mäsiarstve. Raz, keď som prechádzal cez ulicu, nepočul som klaksón a skoro ma nejaký mladík zrazil autom! Nielenže som starý a hluchý, ale ešte by som aj skončil na invalidnom vozíku! Nosil som načúvací prístroj, ale čo z toho, keď ma tá prekliata vec namiesto pomoci iba tlačila v uchu a praskala ako spráchnivená dlážka. A z tých nepríjemných šumov by sa človek mohol zblázniť!” – spomína pán Jozef.

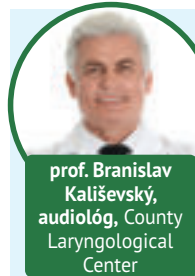
„Keby nebolo tejto švajčiarskej kúry, dnes by som počul iba svoje myšlienky. Moja žena mi kúpila nejaké medikamenty, ktoré mali fungovať, ale všetko to bolo na figu. Chcel som sa prihlásiť na operáciu, ale lekár povedal, že mám príliš veľkú poruchu sluchu a v mojom veku sú takéto zákroky nebezpečné – a v lepšom prípade môžem mať problém so závratmi. Tento švajčiarsky vynález ukázal sa mannou z neba, inak by som úplne stratil sluch alebo sa zbláznil.

Účinky ma zrazili z nôh, doslova. Po 5 dňoch používania som prvýkrát po dlhom čase počul zvonček – bol som taký prevapený, že som sa potkol. Šumy a pískanie sa od prvého použitia zmiernili a neskôr úplne zmizli. Po týždni som už zreteľne počul ako sa rodina rozprávala pri stole a šteká sušedov pes.

Prešlo 14 dní a môj sluch je silnejší ako za mládenecích čias! Opäť sa stretávam so svojimi priateľmi na šachových partiách a samostatne vybavujem veci, bez strachu, že čosi prepočujem!”

Kúra obnovuje poškodené vláskové bunky

Inovatívna švajčiarska formula regenerácie sluchu si veľkolepo podrobila svetový trh a získala uznanie najväčších autorít v oblasti audiológie, foniatrie a laryngológie. Na rozdiel od načúvacích prístrojov, ktoré fungujú len počas nosenia, formula trvalo regeneruje sluchový nerv a kostičky vnútorného ucha.



prof. Branislav
Kališevský,
audiológ, County
Laryngological
Center

„Formula je účinná až na 98,7 % a to zároveň pri vrodenej, ako aj získanej strate sluchu, bez ohľadu na vek. Klinické testy uskutočnené Laryngologickou nemocnicou v Ženeve na skupine 800 pacientov s rôznym stupňom nedoslýchavosti ukázali, že k výraznému zlepšeniu sluchu a redukcii tinnitu dochádza už počas prvých 48 hodín kúry. V ťažších prípadoch, keď je strata sluchu veľmi silná, je možné uspokojivé výsledky zaznamenať asi po 5 týždňoch. Tajomstvom účinnosti receptúry sú špeciálne vybrané prírodné bioaktívne látky, ktoré regenerujú sluchový nerv až na 98%! Je to dlho očakávaná zbraň proti progresívnej epidémii nepočujúcich.”

Sila prírody v boji s akoukoľvek poruchou sluchu

Kúra patentovaná Švajčiarmi, je jedinou formulou tohto typu, ktorá regeneruje zvukovod na mikrobunkovej úrovni. Aktívne zložky uzavreté vo forme nanočastic priamo z krvného obehu prenikajú do najtenších kapilár vnútorného ucha, poskytujú okam-

žité výsledky a chránia pred zhoršením straty sluchu a v dôsledku toho aj pred úplnou hluchotou.

Táto kúra meniaci život spôsobuje:

1. Obnovu sluchu a zosťrenie čistoty registrovaných zvukov o 99% - prinavracia dokonalú počuteľnosť ľudskej reči, šepotu, nevýrazných zvukov a hlasov
2. 97% očistenie zvukovodu - elimináciu pocitu upchatého ucha, dyskomfortu, svrbenia a nadmerného výtoky;
3. Až 98% posilnenie sluchového nervu - aktívnu regeneráciu buniek zvukovodu
4. Ochranu pred chorobami, infekciami a zápalmi vnútorného ucha.

Pred kúrou / Po kúre



Máte už dosť problémov zo sluchom?

Kúra regenerácie zvukovodu je na Slovensku dostupná len prostredníctvom telefonického predaja. Ak aj vy trpíte vrodennou alebo získanou poruchou sluchu a chcete sa jej raz a navždy zbaviť, určite zavolajte na nižšie uvedené číslo.

-100% z ceny

Jedinečná AKCIA!

Prvých 10 osôb, ktoré zavolajú do 25.10.2024, získa od výrobcu revolučnú kúru regenerácie sluchu **ZADARMO!**



Zavolajte:

02/33 002 701

Infolinka: Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez príplatkov)

Produkt nikdy nebude dostupný v predaji kamenných obchodov!

Pamätám si na to ako dnes: som na koncerte Desmod a zrazu v jednom uchu len pisk a zvonenie. Lekár prehlásil: Náhla idiopatická hluchota. Malo to prejsť po 2 týždňoch, a aj prešlo, ale na druhé ucho. Nakázali mi, aby som nosila načúvací prístroj. Ale hanbila som sa a tak som otáľala a problém sa prehlboval. Potom mi babička Leona dala tento švajčiarsky zázrak. Cha, cha, nebol to syr ani hodinky, ale najúčinnjší liek na moju hluchotu. Teraz počujem každý šelest. Ďakujem, babička!



Pavla A., (35),
Bytča

Ako spracovať huby?

Vybrali ste sa na huby a mali ste šťastie? Tak možno práve riešite otázku, ako ich všetky spracovať. Ponúkame návod ako ich sušiť aj spracovať na korenie či zavaríť.

Sušenie húb

Huby preberte a na sušenie použite len zdravé a nečervivé. Očistite ich, nakrájajte na plátky hrubé približne 5mm a naukladajte ich na plech na pečenie. Sušte na vzdušnom, nie slnečnom mieste alebo v rúre na pečenie pri teplote približne 60°Celzia. Usušené hriby vložte do sklenej uzatvárateľnej nádoby alebo do plátenného vrecúška a umiestnite na tmavé suché miesto.

Hubové korenie

Ak ste už niekedy sušili huby, tak to poznáte, zostane vám z nich veľa drobných úlomkov. Vložte ich do mlynčeka a zomelte alebo rozmixujte. Následne preložte do sklenej nádoby, primiešajte soľ, mleté čierne korenie a bylinky podľa chuti – hodí sa tymián, rozmarín aj oregano. Potom už len pridávajte ako korenie do jedál.



Sušené huby.
zdroj foto Waldrebell pixabay

Nakladané huby

Suroviny: huby, kyselina citrónová, soľ

Postup: Huby očistite, nakrájajte a dajte variť do vody spolu s kyselinou citrónovou, pričom jej na 1 liter vody pridajte 4 g. Varte 5 minút. Potom huby preceďte, prepláchnite v studenej vode, nechajte odkvapkať a natlačte do pohárov. Pripravte si slaný nálev tak, že necháte zovrieť vodu a rozpustíte v nej soľ, pričom na 1 liter vody pridajte 1 až 2 polievkové lyžice soli a dobre premiešajte. Horúcim nálevom zalejte huby v pohároch, uzatvorte a dajte sterilizovať na 30 minút. Po prvom sterilizovaní nechajte poháre vychladnúť a po 24 hodinách znovu sterilizujte 30 minút.

Pozor!

Zbierajte len huby, ktoré poznáte.

» ren

Polievka, rizoto, stroganov aj závin

Doprajme si chutné hubové hodovanie

Huby obsahujú mnoho látok dôležitých pre náš organizmus a práve jesenné obdobie je priam ideálne na ich zber. Dopriať si ich však môžete aj v prípade, že nepatríte k vášnivým hubárom. Na pultoch predajní je už v súčasnosti celkom pestrý výber týchto zdraviu prospešných plodov. Prinášame recept na chutnú polievku, krémové rizoto, bravčový stroganov či závin.

Vďaka obsahu beta-glukánov sú huby veľmi prospešné na podporu imunity. Huby obsahujú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, majú veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájdeme v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavin, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitamín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

Hubová smotanovo – kôprová polievka

Suroviny: 300g húb, 4 zemiaky, soľ, mletá rascu, mleté čierne korenie, 2 tégly kyslej smotany, 3PL hladkej múky, olej, 3PL nasekaného kôpru, 3 vajcia

Postup: Huby očistite a pokrájajte. Do hrnca nalejte olej, pridajte huby, soľ, rascu, mleté čierne korenie a orestujte.

Zemiaky umyte, očistite, nakrájajte na kocky a pridajte k hubám. Zalejte 1,5 litrom vody, prípadne hubového bujónu a varte domáčka. Vajcia uvarte natvrdo.

V smotane rozšľahajte múku, vlejte do polievky a varte ešte päť minút. Na záver pridajte nasekaný kôpor.

Polievku môžete podávať s natvrdo uvareným vajčkom a celozrnným chlebom alebo pečivom.

Hubové rizoto

Suroviny: 200g čerstvých hribov



Vychutnajte si hubové rizoto.



Je čas zbierať huby.

zdroj foto silviarita pixabay

alebo 50g sušených hribov, 1/2PL oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, 4 lístky šalvie, 185g okrúhlej ryže, 60ml suchého červeného vína, soľ, mleté čierne korenie, 1l zeleninového vývaru, syr parmezán

Postup: Huby očistite a pokrájajte. Ak budete používať sušené huby, tie aspoň hodinu pred prípravou rizota namočte do teplej vody, ktorú pred varením húb scedte. Na väčšej panvici zohrejte olej, pridajte cibuľu a pretlačený cesnak a orestujte. Pridajte huby, nasekanú šalviu a restujte ďalšie 2 minúty. Pridajte ryžu, soľ, mleté čierne korenie a restujte 2 minúty. Prilejte víno a miešajte, kým vsiakne do ryže. Potom prilejte horúci vývar a miešajte, až kým bude ryža krémová. Podávajte posypané hoblíčkami parmezánu.

Bravčový stroganov

Suroviny: 1kg bravčového mäsa, 500g šampiňónov, olej, soľ, mleté čierne korenie, 1 bobkový list, 2 cibule, 3PL

hladkej múky, 1,5l vývaru, 6 kyslých uhoriek, 100ml smotany na šľahanie, 2PL horčice, petržlenová vňať

Postup: Mäso nakrájajte na rezance. V hrnci rozohrejte olej, pridajte mäso a krátko opečte. Pridajte soľ, mleté čierne korenie, krátko restujte a vyberte z hrnca.

Cibuľu a šampiňóny očistite a nakrájajte na rezance. Vložte do hrnca s výpekcom od mäsa a za občasného miešania restujte približne 5 minút. Pridajte soľ, korenie a hladkú múku, chvíľu opražte a za stáleho miešania zalejte vývarom. Pridajte odložené opečené mäso a varte na miernom ohni 15 minút.

Uhorky nakrájajte na kolieska a krátko pred koncom varenia pridajte k mäsu a hubám.

V miske zmiešajte smotanu s horčicou, pridajte do hrnca a všetko spolu už len prehrejte.

Podávajte posypané nasekanou petržlenovou vňaťou.

Hubový závin

Suroviny: lístkové cesto, huby, 1 cibuľa, čerstvý smotanový syr, pór podľa chuti, soľ, čierne korenie, olej

Postup: Cibuľu očistite, nakrájajte na drobné kúsky a opečte. Pridajte očistené, na kúsky pokrájané huby a duste približne 10 minút. Podľa potreby podlejte vodou. Nechajte vychladnúť.

Lístkové cesto si zatiaľ rozvaľkajte na tenký plát. Pór umyte a nakrájajte na kolieska.

Do vychladených húb vmiešajte krémový syr, pór a dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Takto pripravenú zmes navrstvite rovnomerne na vyvaľkané lístkové cesto a zaviňte. Pečte v rúre predhriatej na 200 °C asi 20 minút.

zdroj foto valtercirillo pixabay

» ren

Otvorili Záhradu slovensko – amerického kultúrneho dedičstva Na svoje dejiny nezabudli

Dolný Zemplín sa teší novej atrakcii, ktorá má nielen turisticky zaujímavý, ale aj kultúrne výnimočný charakter. Novootvorená Záhrada slovensko – amerického kultúrneho dedičstva, situovaná v priestoroch Múzea vysťahovalectva Kasigarda v Pavlovciach nad Uhom, pod názvom „Slovak American Heritage Garden“, má ešte viac upriamiť pozornosť na dôležitosť emigrácie do Severnej Ameriky práve z tohto regiónu.

Projekt so všetkými jeho časťami stavia na autentickejšť lokálnych artefaktov ekoturizmu, ktoré má múzeum k dispozícii, čím sa na území Košického kraja vytvoril zaujímavý a jedinečný atraktívny zážitok nielen pre turistov a laickú verejnosť, ale aj pre odborníkov.



Pec na chlieb.

„Pec na chlieb“ aj Plevňa

V rámci tohto jedinečného a unikátneho projektu sa podarilo vybudovať funkčnú „Pec na chlieb“, ktorá bola typická pre dané územie a ktorá bola inšpiráciou pre výstavbu podobných pecí v USA. V praxi ju úspešne vyskúšali už v júni tohto roku, počas návštevy veľvyslanca USA na Slovensku. Podarilo sa tiež vybudovať jedinečnú stavbu, takzvanú Plevňu. Ide o drevenú stodolu s altánkom a prezentáciou techniky, ktorú si vysťahovalci doniesli pred 100 rokmi naspäť do rodného „Kraja“. Súčasťou výstavby stodoly bol taktiež historický včelín s historickými úlmi, ktorý poukazuje na bohatú históriu ťahynského včelárstva. V priestoroch Múzea bola v rámci projektu nainštalovaná tiež otočná motorizovaná kupola na pozorovanie dennej aj nočnej oblohy - malé ťahynské observatórium s názvom „ŤahyNASA“.

Artefakty z USA aj Kanady

Ťahyňa, kde je múzeum situované, bola v minulosti samostatnou obcou, z ktorej sa takisto vysťahovali za oceán mnohí obyvatelia. Múzeum obsahuje 4000 artefaktov, ktoré pochádzajú z USA a Kanady. Jeho súčasťou je aj najväčšia zbierka stúh slovenských



Stodola s historickým včelínom.

spolkov v Amerike a osobitná vitrína je venovaná bankárovi Michalovi Bosákovi, ktorý sa podpísal na dolárovú bankovku. Vidieť sa dá napríklad aj uniforma amerického Slováka z československých légii z čias prvej svetovej vojny. „Emigrácia za „veľkú mláku“ je súčasťou dejín mnohých rodín z Košického kraja. Z tohto dôvodu vítame každý projekt, ktorý nás preniesie v čase a odhalí niečo z histórie, povedal predseda Košického samosprávneho kraja, Rastislav Trnka a dodal: „Teší ma, že projekt má aj ďalší rozmer, a to, že návštevníkom odkryvame aj menej známe

zákutia nášho kraja.“

Názov múzea – Kasigarda – je slovenskou skomoleninou anglického „Castle Garden,“ hlavnej brány imigračného úradu v New Yorku, ktorou musel prejsť každý imigrant. „Kasigarda“ verne odráža fenomén vysťahovalectva: negramotnosť, neznalosť jazyka, útrapy, stres, sklamanie, ale hlavne nádej, ktorú pre mnohých našich predkov tento imigračný úrad predstavoval.

Informácie a foto poskytla
KOCR Košice Regi3n Turizmus

» ren

REGIONPRESS

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

TLAČIAR

NÁPLŇ PRÁCE:

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

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis tlačových strojov
» odstraňovanie porúch na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

ELEKTRIKÁR

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 vedľajšom PP
» dvojzmenná 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

Oplatísa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



113.00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

[Demro.sk](#)



43.49€

Zastrihávač Philips OneBlade
na tvár QP2724/20

[4home.sk](#)



979.00€

Kávovar JURA E6 Piano
Black (EC)

[Domkavy.sk](#)



69.99€

Súprava kuchynského riadu
Livarno home

[Lidl.sk](#)



14.90€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

[Domkavy.sk](#)



365.00€

Umývačka Whirlpool
WIC 3C26F

[ZlavneneSpotrebice.sk](#)



33.00€

Záhradný plastový vozík
ArtRoja PROGRESS - čierny

[mojnabytok.sk](#)



39.99€

Elektrický sušiac na uteráky
Silvercrest® SHH 150 E2

[Lidl.sk](#)



114.00€

Vysávač a fukár RYOBI 3000 W
3in1 RBV3000CESV

[stahlmann.sk](#)



39.99€

FLORINA hranatá rajnica
NELIO, 4L

[Kuchyňovo.sk](#)



20.90€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

[ZEPA.sk](#)



39.99€

Vysávač na popol Parkside®
PAS 18 F5

[Lidl.sk](#)

[www.TonerPartner.sk](#)



24.34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37.34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12.32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](#) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

**Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:**

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

KÚPIME

obrazy, grafiky
a sochy
slovenských
a českých
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:

0903 846 800
groma@groma.sk

SIMON - Fleisch

BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko

potrebné pre prácu

Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

479€ Galerica Genio 3x4 m

galerica

**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY

**DARČEK
ZADARMO**

4 L



Bez budovania
základov



Odolnosť voči
snehu a vetru



5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

BIO HNOJIVO
chrániace rastliny
pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €



0948 88 88 55

info@galerica.sk

www.galerica.sk



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

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov



BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONSULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

Čujte.sk

Zbierame plody
plné zdravia

www.cujte.sk



Oplatí sa!



**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%**

Stannah

**Darček v
hodnote až
do 100,- €***

Ponuka

Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na duši.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

Stannah vám zmení život.

*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaniami.

SIMON-Fleisch

**HĽADÁME VODIČA KAMIÓNU
DO NEMECKA 3000€ netto**

Hľadáme šoférov na chladiarenskú návesovú alebo prívesovú súpravu. Vodičský preukaz skupiny CE a kvalifikačná karta vodiča sú nutnosťou. Preprava tovaru, mäsa k zákazníkom. Zabezpečujeme ubytovanie a stabilný príjem s turnusmi.

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de +421 944 995 400

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

ECOEnergy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Veľká jesenná akcia RÝCHLO

Akcia platí pre prvých
100 zákazníkov

Fotovoltaická elektrárňa 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov

- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

+3 panely zadarmo

alebo

Hybridný menič

Možnosť nákupu na splátky

Dotáciu Vám odpočítame ihneď

Všetky komponenty skladom

Bezplatná obhliadka domu

Teplé čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len 3990€*

*Cena vrátane montáže

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 3090€*

*Cena vrátane montáže



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**