

TOPOLČIANSKO PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 930 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ZAMAT S.R.O

REGISTRÁCIA A KOMPLET ŠTÁTNA DOTÁCIA
PREDAJ TEPELNÝCH ČERPADIEL
PREDAJ A MONTÁŽ KLIMATIZÁCIÍ
PREDAJ PELETOVÝCH KOTLOV A KACHLÍ

Centrosvet



kotly so štátnou dotáciou

AKCIOVÉ CENY

TEPELNÉ ČERPADLÁ
PELETOVÉ KOTLY
PELETY A1 SMREKOVÉ
BRIKETY EXTRA VALCOVÉ, TEHLOVÉ



www.zamatsro.sk 0908 157 257

Hlohovská cesta 106, Nemčice pri Topolčanoch

Samozber malín prebieha 6€/kg
Samozber sliviek a jabĺk začína
po 20.auguste cena 1€/kg

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ SLIVIEK
NA KVAS

0,6€/kg

0903 426 217,
0911 153 041



V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY
www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk



Zateká Vám strecha?

Spolehňte sa na odborníkov
a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových
striech - lokálne aj celoplošne
novými elastickými materiálmi
so životnosťou min. 30 rokov
v cene už od 12,90 €/m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie
cenovej ponuky **zadarmo**

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

SNH TRADE

**KOMPLEXNÁ
STAVEBNÁ ČINNOSŤ**

**VÝKOPOVÉ
A ZEMNÉ PRÁCE**

23€/HOD

**DOVOZ PIESKU
A SYPKÝCH MATERIÁLOV
PRENÁJOM KONTAJNERA**

☎ 0904 877 454 ✉ SNHTRADESRO@GMAIL.COM 📍 UHROVEC

**VÝKUP
KOŽÍ**

a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 12.8. 2025**

Viac info **str. 6**

**Tatranský
a zrubový profil,
dlažkovicca, OSB,
KVH, rezivo,
terasovka, šindel,
plávajúca
a kompozitná podlaha**
0948 038 516

Sim Pat

upratovacie
služby
Topolčany
0907 779 095



35
ROKOV

okná a dvere

Slovaktual®

3-SKLO

ZA CENU 2-SKLA

AKCIA PLATÍ DO 31.8. 2025

Akcia sa vzťahuje na plastové
okná v laminácii alebo
s hliníkovým klipom.

TOPOLČANY • 0911 311 220
topolcany2@slovaktual.eu

PARTIZÁNSKE • 0905 211 572
partizanske@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk/akcia

MÁTE VLHKÝ DOM?

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

KAMENÁRSTVO HUMAJ

volať vopred ☎ **0905 268 842**

JEDNO-HROB - 2000€

AKCIA!!! KONEČNÉ CENY

DVOJ-HROB - 3000€

Zálohy neberieme • Platba až po ukončení
TRVÁCNOSŤ V KAMENI, ÚČTA V REMESLE

NÁJDETE NÁS: TOVARNÍKY, Pod Kaštieľom 252
www.kamenarstvohumaj.sk 📍 Kamenárstvo HUMAJ

Bezplatný týždenník
TOPOĽČIANSKO
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

EV 6225/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025
Redakcia: Tovarnícka 2104/19
TOPOĽČANY
topolciansko@regionpress.sk

INZERCIA
Ing. Miroslava Remeňová **0903 921 710**

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (41 930 domácností)

pámy týždeň: Bánovce nad Bebravou, Behynce, Biskupice, Bojná, Dolné Ozorovce, Dvorec, Horné Obdokovce, Horné Ozorovce, Chrabrany, Chynorany, Jacovce, Kolačno, Krušovce, Kšinná, Ludanice, Malé Bielice, Malé Chlievany, Malé Uherce, Ostratice, Partizánske, Ruskovce, Rybany, Topolčany, Tovarníky, Tvrdomestice, Uhrovec, Urmince, Veľké Bielice, Veľké Dvorany, Veľké Chlievany, Zlatníky

ne pámy týždeň: Bánovce nad Bebravou, Behynce, Belince, Biskupice, Bošany, Brodzany, Četadince, Dolné Ozorovce, Dvorany nad Nitrou, Horné Chlebany, Horné Ozorovce, Hradište, Hrušovany, Chrabrany, Ješkova Ves, Kamanová, Klátova Nová Ves, Koriarovce, Kovarce, Krásno, Krušovce, Malé Bedzany, Malé Bielice, Malé Chlievany, Medanovce, Nitrianska Streda, Partizánske, Práznovce, Rajčany, Skačany, Solčany, Topolčany, Tovarníky, Veľké Bedzany, Veľké Bielice, Veľké Dvorany, Veľké Uherce, Veľký Klíž, Žabokreky nad Nitrou

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešto jazykovú úpravu.

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-SÁLUANSKO	
HC	30330	HĽOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

Ako sa pripraviť na let s deťmi

Ak sa chystáte na dovolenku lietadlom aj s deťmi, mali by ste sa na takúto cestu dobre vopred pripraviť a nezabudnúť zohľadniť aj špecifické potreby vašich ratolesť.

„Okrem bežných náležitostí spojených s letom a dovolenkou je dôležité zohľadniť aj špecifické potreby dieťaťa a zdravotné riziká, ktoré môžu vzniknúť počas cesty aj v cieľovej destinácii. Pamätajte, že pre deti mladšie ako dva roky nie je vhodná časovo náročná cesta lietadlom z dôvodu ešte krehkej detskej imunity,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a ponúkajú nasledovné rady:

Plánovanie cesty

- Cestu autom alebo let sa snažte naplávať, ak je to možné, na spánok dieťaťa.
- Ak dieťa letí prvýkrát, oboznámte ho s priebehom letu a letiskovými kontrolami.

Pohodlie a sluchová ochrana

- Pri malých deťoch používajte špeciálne detské chrániče sluchu, ktoré pomôžu zmierniť okolitý hluk.
- Počas vzletu a pristávania lietadla môže dôjsť k nepríjemnému tlaku v ušiach v dôsledku zmeny tlaku. K vyrovnaní tlaku v strednom uchu pomáha prehĺtanie - ponúknite dieťaťu cumlík, cukrík alebo lízanku.

Oblečenie a vybavenie na palubu

- V lietadle a na letisku býva chladno,

preto priberte teplé, pohodlné oblečenie.
• Do príručnej batožiny zbalte dostatok plienok, vlhčené a dezinfekčné utierky, náhradné oblečenie.

Jedlo, pitie a zábava

- Nezabudnite na jedlo a dostatočný pitný režim.
- Zbalte obľúbené aj nové hračky – maľovanky, nálepky, knihy, pastelky.

Zdravie a lieky

- Nezabudnite na cestovnú lekárničku: lieky, ktoré dieťa pravidelne užíva, a aj prípravky proti bolesti, horúčke, hnačke či nevoľnosti.
- Pri cestovaní lietadlom majte poruke očné a nosné kvapky, pretože klimatizácia môže vysušovať sliznicu. -Odporúčame cestovať so zaočkovaným dieťaťom vzhľadom na vek podľa očkovacieho kalendára. Očkovací kalendár nájdete aj na stránke ÚVZ SR.



» ren zdroj foto dmnwndrlch pixabay

Prijmem
BRIGÁDNIKOV
na zber ovocia
v Krásne
September - Október 2025,
Mzda 4,50 €/h.
0910 386 280

Stahovanie BLESK
0903 432 588
Stahovanie a preprava
tovaru!
Aj zahraničie
www.stahovanieblesk.sk

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

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo
a cenová ponuka na mieste
ZDARMA
0905 66 22 29

Predaj mladých nosníc
7-týždňové vysokožnáškové
mládky plemeno DOMINANT
Predaj kýmnych zmesí
NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu OD MARCA
Farma Frajtkovci: Veľčice 160
0940 658 399
0905 355 145
farmafrajtkovci@gmail.com • www.farmafrajtkovci.sk

TOYOTOMI
KLIMATIZÁCIE
3,5 kW cena s montážou 750,00 €
www.interclima.sk 0911 069 257

PÁLENICA
"U deravého kotlíka"
Partizánske časť Šimonovany
0918 592 341 www.palenicamapa.sk

BEZPEČNÝ VSTUP DO KAŽDEJ VANE
Montáž do každej vane, za 6 hodín bez búrania.
od 499€ po celom Slovensku
0910 998 180
www.DvereDoVane.sk

ALMOSO MONT Firma Almoso
HĽADÁ ELEKTRIKÁROV / MONTÁŽNIKOV
NA PRÁCE DO NEMECKA A NA SLOVENSKU
Kontakt: **jozef.pribilinec@almoso.sk**

Vezmem do dlhodobého prenájmu väčšie množstvo ornej pôdy v okrese Topolčany, prípadne Partizánske
0905 417 302
poda.streda@gmail.com

climax SUNSCREENS
AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX
ŽALÚZIE CIBULA
PD, Duklianska 2 0915 865 543
PE, Uhrecká 23 038 740 14 60
www.zaluzie-cibula.sk

www.Cistenie-Peria.sk
šitie - renovácia - výroba paplónov a podhlavníkov
Zamarovce 101 (pri Trenčíne) **032/743 72 24**



XXL TÝŽDNE

Maslo **250 g**
250 g
(1 kg = 7,80)

-24 %
1.95
~~2.59~~



Pepsi/Mirinda
2l
+ záloh za obal 0,15 €
(1l = 0,63)

-34 %
1.49
(1l = 0,70)
-42 %
s Lidl Plus

2l



1.25

Persil Tekutý prací gél
100 praní
různé druhy

CENOVÝ HIT
18.99
(1 prášek = 0,20)
-47 %
s Lidl Plus
kupónem

AKTIVUJ KUPÓN
platí při
nákupe
nad 20 €



9.99
0.10
1 pránie iba

Množství ořízů 2 kusy na ořízek

Aku uhlová
brúska 20 V
PWSAP 20-LI F6

PARKSIDE
PERFORMANCE

UŠETRITE**
-25 %
59.99

POZOR
CENOVÉ
LEŽEČKY
TÝŽDNE



**PREMIUM
KVALITA**

**V porovnání s cenou 79,99
platnou 29. 7. 2025 na lidl.sk



*Úspora na jednorázové ceně v porovnání s produktem v standardně ponákané velikosti.

Poznámka: tovary platí od 11. 8. do 17. 8. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

od pondelka 11. 8. do 17. 8.

Čučoriedky **400 g**
400 g balenie
(1 kg = 7,48)

UŠETRITE*
-45 %

2.99



Konzumné
zemiaky skoré
cena za 1 kg
varný typ B - prílohové
prané



-38 %

0.55
~~0.89~~



Kuracie
prsne rezne
650 g balenie
(1 kg = 5,83)

**CENOVÝ
HIT**

3.79



Bravčové stehno
bez kosti, v celku

-42 %

3.69
~~6.39~~



Pšeničný
bochník
375 g
(1 kg = 2,64)



s Lidl Plus
-41 %



0.99
~~1.69~~



Viac na www.lidl.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» BABETA STARY PIONIER
SIMSON KUPIM TIETO MORTORY AJ POKAZENE SOM
ZBERATEL 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» 47 ročný ženatý hlada Kamaratku aj starsiu aj Motletku 0918 104 340

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) TO (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP TO 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii neuverejňujeme. V prípade zájmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „TO“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

CHLADNIČKY, MRAZNIČKY. SERVIS!

0944 070 007

ONLINE

s REGIONPRESS-om

www.regionpress.sk

SERVIS A OPRAVA OKIEN A DVERÍ

0908 029 285

VÝKUP KOŽÍ



0,50 €
za kus

a PREDAJ KRMÍV

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 12.8. 2025

vždy v UTOROK v týchto termínoch: 19.8., 9.9., 30.9., 21.10., 11.11., 2.12. 2025 ①

Bošany 8,30 hod.	Súľovce 10,00 hod.	Neverice 12,10 hod.	Vieska n/Žitavou. 14,00 hod.
Krnča-Jednota 8,45 hod.	Oponice-kostol ... 10,15 hod.	Jelenec 12,25 hod.	Tes. Mlyniary 14,15 hod.
Práznovce 9,00 hod.	Badice 10,30 hod.	Ladice 12,40 hod.	Slažany 14,35 hod.
Solčany 9,15 hod.	Nitr. Hrnčiarovce. 11,00 hod.	Kostolany p/T ... 12,55 hod.	
Nitrianska Streda. 9,30 hod.	Čeladice 11,20 hod.	Nová Ves n/Žitavou-trh 13,25 hod.	
Čeladince 9,45 hod.	Choča 11,45 hod.	Slepčany 13,40 hod.	

vždy v STREDU v týchto termínoch:
20.8., 10.9., 1.10., 22.10.,
12.11., 3.12. 2025 ②

Chrabrany-Jednota.. 8,30 hod.	Šurianky 11,55 hod.
Ludanice 8,50 hod.	Hruboňovo 12,10 hod.
Dvorany 9,05 hod.	Veľké Ripňany-Coop 12,30 hod.
Mýtna N.Ves-Jednota 9,20 hod.	H. Obdokovce 12,45 hod.
Kamanová 9,35 hod.	Merašice 13,00 hod.
Belince 9,50 hod.	Dolné Otrokovce .. 13,20 hod.
Preselany 10,05 hod.	Horné Otrokovce .. 13,35 hod.
Hrušovany 10,20 hod.	Horné Trhovište .. 13,55 hod.
Koniarovce 10,35 hod.	Tepličky 14,10 hod.
Výčapy Opatovce .. 10,50 hod.	Pastuchov 14,30 hod.
Jelšovce-Jednota ... 11,05 hod.	Alekšince 14,45 hod.
Čab 11,20 hod.	Rišňovce-Coop 15,00 hod.
Nové Sady 11,35 hod.	Klačany 15,15 hod.

vždy v STREDU v týchto termínoch:
13.8., 3.9., 24.9., 15.10.,
5.11., 26.11. 2025 ③

Hradište 9,00 hod.	Kamenec p/V 12,30 hod.
Skačany 9,15 hod.	Zem. Kostolany ... 12,45 hod.
Veľké Bielice-KD. ... 9,30 hod.	Lehota p/V 13,05 hod.
Brodzany-kostol 9,45 hod.	Koš 13,20 hod.
M. Kršteňany 10,05 hod.	Sebedražie 13,35 hod.
V. Kršteňany 10,20 hod.	Cigel' 13,50 hod.
Veľké Uherce 10,40 hod.	V. Lehôtka-hasiči .. 14,10 hod.
Kolačno 10,55 hod.	Malá Lehôtka-KD .. 14,25 hod.
Horná Ves 11,10 hod.	Hradec-Coop 14,40 hod.
Radobica 11,25 hod.	Nitr. Sučany-nám. . 15,10 hod.
Oslany-kostol 11,45 hod.	Nitrica 15,25 hod.
Čereňany-tržnica .. 12,00 hod.	Horné Vestenice-KD 15,40 hod.
Bystričany 12,15 hod.	D. Vestenice-nám. . 15,55 hod.

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
28.8., 18.9., 9.10., 30.10.,
20.11., 11.12. 2025 ④

Rukovce 8,30 hod.	Žabokreky n/N.... 12,35 hod.
Dežerice 8,45 hod.	Chynorany 12,50 hod.
Horné Naštice 9,10 hod.	Nedanovce-Coop .. 13,05 hod.
Uhrovec 9,25 hod.	Krasno 13,20 hod.
Biskupice-Coop 9,45 hod.	Ježkova Ves-Coop .. 13,35 hod.
Veľké Chlievany... 10,00 hod.	Veľký Klíž-Coop.... 13,50 hod.
Malé Hoste 10,15 hod.	Rajčany 14,10 hod.
Pochabany 10,30 hod.	Chlebany 14,25 hod.
Veľké Hoste 10,45 hod.	Krušovce 14,40 hod.
Libichava 11,00 hod.	M. Bedzany-kostol . 14,55 hod.
Nedašovce 11,15 hod.	Veľké Bedzany... 15,10 hod.
Brezolupy 11,30 hod.	Jacovce-Coop 15,25 hod.
Dolné Naštice 11,50 hod.	Továrniky 15,40 hod.
Peceňany 12,05 hod.	Kuzmice 16,00 hod.
Rybany 12,20 hod.	

vždy v PIATOK v týchto termínoch:
15.8., 5.9., 26.9., 17.10.,
7.11., 28.11. 2025 ⑤

Závada 8,45 hod.	Lužany 11,35 hod.
Velušovce 9,00 hod.	Radošina 11,50 hod.
Tvrdomestice 9,15 hod.	Koplotovce 12,20 hod.
Prašice-Coop 9,30 hod.	Jaľšové 12,35 hod.
Tesáre 9,45 hod.	Sokolovce 12,50 hod.
Nemčice 10,05 hod.	Ratnovce 13,05 hod.
Urmince 10,20 hod.	Moravany n/Váhom 13,20 hod.
Veľké Dvorany 10,35 hod.	Drahovce-trhovisko. 13,45 hod.
Bojná 10,50 hod.	Madunice-námestie 14,00 hod.
H. Štitáre 11,20 hod.	Leopoldov-kostol .. 14,15 hod.

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

Pripravte si studenú uhorkovú polievku

Uhorky majú skvelé účinky na naše zdravie

Uhorky pochádzajú z Indie a patria medzi najstaršie úžitkové plodiny. Ak nemáte počas horúcich dní chuť na teplé jedlo, pripravte si z nich studenú polievku. Prijemne osvieži, nasýti a ešte aj dodá telu potrebné vitamíny.

Účinky na zdravie

Uhorky majú vysoký obsah vody, a to až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu. Nájde sa v nich množstvo vitamínov - C, A, K, B a minerálnych látok, ako sú draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými uhorky pomáhajú posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrásleniu pokožky, nechtov či vlasov a tiež podporujú ich rýchlejší rast. „Kremík nachádzajúci

sa v uhorkách posilňuje kĺby, šlachy, chrupavky a väzivá. Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Dodáva tiež, že protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Šťavy, ktoré sa z uhoriek uvoľňujú počas ich hryzenia a žuvania v ústach, potláčajú zápalý ťasien a urýchľujú ich hojenie. Dostatočné množstvo vlákniny zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche.

Uhorky a kozmetika

Výťažky z uhoriek sa vo veľkej miere používajú na kozmetické účely. Dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti. Vďaka obsahu polysacharidov vytvárajú tieto extrakty z uhorky na pokožke „gélóvu“ vrstvu - podobne ako aloe vera, a tá potom pôsobí ako bariéra a udržuje vlhkosť. Výťažky z uhoriek sú dokonca účinné aj na slnkom spálenú pokožku a taktiež ak potrebujeme zredukovať kruhy pod očami.



Uhorky nám dodajú vitamíny.

zdroj foto artelli72 pixabay



Uhorková polievka nás osvieži.
zdroj foto lovini pixabay

Použitie v kuchyni

Ideálne je konzumovať čerstvé uhorky, ale môžeme ich pridávať aj do šalátov, prípadne si z nich pripraviť osviežujúcu uhorkovú šťavu, alebo studenú polievku.

Náš tip:

Studená uhorková polievka

Suroviny:

2 šalátové uhorky, 1 strúčik cesnaku, 250 g bieleho jogurtu alebo pochúťkovej smotany, 50 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody na zriedenie, čerstvú kôprovú vňať, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Uhorky umyte, osušte, očistite a odstráňte z nich semiačka. Následne narucho nastrúhajte do misky. Potom pridajte jogurt, pretlačený cesnak, posekaný kôpor a všetko spolu vymiešajte. Aby ste získali požadovanú hustotu, môžete zriediť zeleninovým vývarom alebo vodou. Osušte, okoreňte a dajte vychladiť do chladničky. Polievku rozdeľte do tanierov, ozdobte kopčekom bieleho jogurtu a posypte kôprom. Podávajte s nasucho opečeným toastovým chlebom.

» ren

SŤAHOVANIE
profi
SUVKA
Topoľčany
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

OPRAVY STRIECH
+ VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY - PLECHOVEJ, ŠKRIDLOVEJ
Hydroizolácie
Dodanie + montáž
Volajte **0917 114 686**

PREDAJŇA TEPELNEJ TECHNIKY
Hliníkové radiátory, Tepelné čerpadlá, Plynové kotly
0903 502 172
WWW.KOTLEFONDITAL.SK
RADLINSKÉHO 1631, BĀNOVCE NAD BEBRĀVOU

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

POSTARÁME SA O VŠETKO POTREBNÉ PRE POKOJNÉ A DOSTOJNÉ ROZLÚČENIE.
0907 072 199 **NONSTOP** 0908 645 203
SLĀDKOVIČOVĀ 757/38A, BĀNOVCE NAD BEBRĀVOU

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
0948 012 507 • www.profikominy.sk

čujte.sk
Čo si treba všimnúť pri kúpe zmrzliny
www.cujte.sk

TEPELNÉ ČERPADLÁ
odborná montáž - garantovaný servis
5-ročná záruka na celé dielo
5-ročný bezplatný servis
www.ime.sk 0948 106 722
IME®
R290
Google hodnotenie 5/5
viac ako 120 recenzií

Letiskový IQOS Lounge oslavoval vo veľkom štýle a nechýbala ani najnovšia „evitovka“



Letisko, kufre, pasy... a torta? Presne tak! IQOS Lounge na bratislavskom letisku oslávil svoje prvé narodeniny. A keďže dovolenka by mala byť o zážitkoch, táto narodeninová párty ich ponúkla rovno niekoľko.

Hostesky v úlohe štýlových letušiek vítali cestujúcich s úsmevom, v pozadí sa krájala narodeninová torta a nechýbalo ani jedno milé prekvapenie navyše – krst novej „evitovky“. Autorka Ivana Holíková tu predstavila svoju čerstvú letnú novinku Toskánske pokušenie. Presne ten typ čítania, ktoré si zabalíte do príručnej ba-

tožiny a otvoríte ešte pred boardingom.

Od svojho otvorenia minulý rok sa IQOS Lounge stal miestom, kde si tisíce dospelých cestujúcich vychutnali chvíľku oddychu pred odletom. Je to totiž bezdymová zóna určená práve pre dospelých užívateľov bezdymových zariadení, ktorí ocenia komfort, pokoj a malý únik z rušnej haly.

„Na letisku sa snažíme rôznosťou ponúkaných služieb vychádzať v ústrety potrebám všetkých typov cestujúcich. IQOS Lounge patrí medzi služby, ktoré dotvárajú moderný charakter letiska a poskytujú komfortné priestory pre dospelých. Aj preto nás teší, že sa u cestujúcich uchytil,“ hovorí **Veronika Demovičová, hovorkyňa Letiska M. R. Štefánika.**

A oslava nebola jedinou novinkou. IQOS Lounge dostal aj veselý dovolenkový upgrade – fotostenu, ktorá priam vyzýva na prvý dovolenkový selfie moment. Pretože prečo čakať na pláž, keď dovolenkovú náladu môžete zažiť už pred odletom na ňu?

„Naším cieľom je spájať kvalitné služby s momentmi, ktoré si ľudia zapamätajú. IQOS Lounge nie je len o komfote – je to priestor, kde začínajú zážitky. Aj preto sme sa rozhodli prvé narodeniny osláviť s knihou, ktorá patrí k letu rovnako ako slnko a pláž,“ dodáva **Beáta Kujanová, riaditeľka komunikácie Philip Morris Slovakia.**

Krst knihy Toskánske pokušenie sa niesol v prázdninovom duchu a pre dospelých cestujúcich to bol nečakaný zážitkový bonus pred odletom.

„Je to prvýkrát, čo som knihu krstila na letisku – a priznám sa, veľmi sa mi to páčilo. Toskánske pokušenie a letná atmosféra na letisku k sebe perfektne pasujú. Možno si čitateľky otvoria knihu už počas čakania na gate,“ teší sa **Ivana Holíková, autorka knižnej novinky.**

IQOS Lounge je výsledkom spolupráce Letiska Bratislava a spoločnosti Philip Morris Slovakia. A ak platí, že ako na letisku, tak po celý trip, začať dovolenku v IQOS Lounge znie ako dobrý nápad.



Zdroj fotiek: PMI

Panoramatický chodník spojil Liptov a Horehronie

Výletníci, ktorí sa chystajú na Liptov, tam môžu objavovať nový Panoramatický chodník Chopok, ktorý spája dva Nízkymi Tatrami spojené regióny – Liptov a Horehronie. Tento jedinečný projekt vznikol v spolupráci Oblasťných organizácií cestovného ruchu Región Liptov a Horehronie, Národného parku Nízke Tatry, strediska Jasná a urbárskych spoločenstiev.

Chodník ponúka výnimočný zážitok v srdci Nízkych Tatier. Kombinuje krásu vysokohorskej prírody, zaujímavé informácie a interaktívne prvky. Je ideálny pre rodiny, milovníkov hôr, rekreačných turistov i fotografov. Trasa začína priamo na vrcholovej stanici lanovky Chopok, to znamená, že sa na ňu môžu napojiť turisti a dovolenkári prichádzajúci pešo alebo lanovkami zo severnej - liptovskej aj južnej horehronskej strany Chopka.

Tematické zastávky

Chodník vedie cez 8 tematických zastávok, ktoré náučnou aj zábavnou formou približujú krásy aj výzvy tohto horského prostredia. Prvým miestom Panoramatického chodníka Chopok je fopoint - brána Jasná. Ide o symbolické miesto na štart prechádzky, ktoré je dostupné v blízkosti východu z lanoviek a ponúka možnosti pre nezabudnuteľné spoločné fotografie s výhľadom na hrebeň Nízkych Tatier. Nasleduje 3D panoráma Tatier, kde je možné rozpoznať jednotlivé štíty a doliny v okolí. Nechýba

ani pohľad do zákulisia moderných lanových technológií. Svoje miesto má aj vzdelávacia tabuľa o význame ochrany prírody a zodpovednom pohybe v Národnom parku Nízke Tatry. Veľkým lákadlom aj symbolom projektu je stôl dvoch regiónov. Oddychová zóna, kde sa symbolicky stretáva Liptov a Horehronie – ideálne miesto na výhľady a dokonca aj na piknik. Pri návštevách hôr vždy treba myslieť na predpoveď počasia. Informácie o horskom podnebí a extrémnych javoch, ktoré formujú tatranskú krajinu sú tiež jednou z tém. Predposledným miestom náučného chodníka sú zaujímavosti o výstavbe a údržbe trás v náročnom horskom teréne. Hitom sa už v deň otvorenia stala hojdačka s výhľadom. Je v tvare vtáčieho hniezda a ponúka tie najkrajšie výhľady na Nízke Tatry. Panoramatický chodník odhaľuje jeho návštevníkom aj minulosť. A to napríklad, že za výstavbou chodníkov na Chopok stáli v minulom storočí najmä študenti. „Celé to začalo v roku 1967. O vtedajšiu výstavbu chodníkov v Nízkych Tatrách sa postarali vysokoškóľáci, ktorých volali „chodníkári“.



» **ren**
zdroj foto REGION LIPTOV

Let balónom na ktorý nezabudnem: Ja som to zažila, vy môžete tiež!

Let balónom o šiestej večer - letisko Janíkovce. Krásne počasie, teplé svetlo zapadajúceho slnka a výhľady na Nitru, ktoré vám zoberú dych. To sa nedá opísať – to treba zažiť. Let na Bigbalone nie je len o lete samotnom, ale o celkovom zážitku. Po bezpečnom pristátí nás čakalo šampanské ale aj balónový krst - symbolický rituál, ktorý dal zážitku nezabudnuteľný záver. V rukách sme si odniesli okrem zážitku aj krstný list, kde je podľa tradície napísané že som Barónka z Klasova, podľa miesta pristátia.

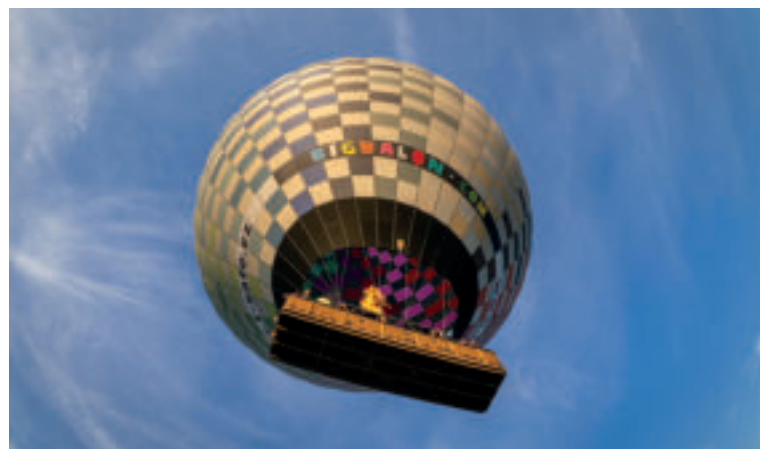
Trenčín, Liptov, Poprad. Ich pýchou je **najväčší balón v Európe** pre takmer 30 pasažierov - ideálny pre rodiny či firmy! Samozrejme majú k dispozícii aj menšie balóny.

A čo je vrchol zážitkov? **Expedičný let cez Vysoké Tatry** - až 2 hodiny ponad zasnežené štíty v zime! Stačí voucher cez **ADROP.SK**, alebo na www.bigbalon.com. Som presvedčená, že aj toto bude zážitok na celý život.

Aj ja už snívam o ďalšom lete - tentoraz ponad Tatry. Pridáte sa aj vy?

Bigbalon ale lieta po celom Slovensku - **Bratislava, Trnava, Piešťany,**

» **red**



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 výživy, 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

LETNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 V 1

31,91 EUR

30,00 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

39,98 EUR

47,05 EUR

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 známkov 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
alebo na tel.:

0904 552 345

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

SPRÁVNÝ KROK PRE VAŠU REKLAMU



KONTAKTY:
Ing. Miroslava Remeňová
remenova@regionpress.sk
0903 921 710

- ONLINE
GOOGLE, FACEBOOK
RETARGETING
- DORUČOVANIE
LETÁKOV
- INZERAT,
KTORÝ PREDÁVA
- TLAČ
ZA NAJLEPŠIE CENY

REGIONPRESS

POKRÝVAČ-TEŠAR
Kontakt: Janek - 0919 495 628

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČIME!**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽI,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ZĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.08.2025**

Kontakt: +421 949 623 050

POKRÝVAČ-TEŠAR
Kontakt: +421 949 623 050

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

RENOVÁCIA STRIECH,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
zábav kompletnej
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁČ

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKŇONOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZĚNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gzsasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

GS
EUROTHERM
MONT

BOMBA FASÁDA
EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PÁRTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁZKA**

www.dombafasada.sk
+421 905 148 393
info@dombafasada.sk

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**