

# NOVOZÁMCKO



Čítajte nás:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

## RS KLINIK ZDRAVOTNÉ STREDISKO ČERNÍK

AMBULANCIA VŠEOBECNÉHO LEKÁRSTVA	035 / 657 8109
DERMATOVENEROLOGICKÁ AMBULANCIA	0963 779 278
ULTRA-SONOGRAFICKÁ AMBULANCIA	035 / 657 8109



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

45-0003

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%  
- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

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

ŠKRIDEĽA LACNEJŠIE  
AKO PLECH

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

**Okoč** ✓

tel.: 0905 746 124  
Skoliace centrum strechárov

20-0028

9F-0011

Rodinná  
**PEKÁREŇ**  
S DLHOROČNOU TRADIČIOU



# OTVORENÉ PREDAJ ČERSTVÉHO PEČIVA Z NAŠEJ PEKÁRNE



Nájdete nás v budove našej pekárne Pondelok-Piatok 7:00 - 12:00:  
**Nelapek s.r.o., Vinohrady 3D/9727, Nové Zámky**

78-0083

## Pojazdný sklad Doktor Dvere – istota, že oprava prebehne ihneď

Pokazí sa zámok na dverách, okno nefunguje tak, ako má, alebo sa zasekne kľúč? Väčšina služieb v takom prípade príde, spraví obhliadku a následne vás nechá čakať na objednaný diel. Doktor Dvere – Kľúčová služba Nové Zámky však prináša inovatívne riešenie: špeciálne servisné auto - pojazdný sklad plný náhradných dielov a technického vybavenia.



### Výhody pre zákazníka:

- ✓ Rýchla oprava na mieste – technici problém vyriešia okamžite, bez čakania na diely
- ✓ Široký výber produktov – od zámok, vložiek a kľúčiek, až po tesnenia -všetko je priamo v aute, pripravené na montáž
- ✓ Odborné poradenstvo – technici vám poradia, aké riešenie je pre vašu domácnosť najlepšie
- ✓ Jedna návšteva – vďaka mobilnému skladu odpadá nutnosť viacerých obhliadok čo šetrí čas a peniaze
- ✓ Flexibilita a nonstop dostupnosť – pojazdný sklad je k dispozícii 24/7 s kompletným vybavením

Domácnosť potrebuje spoľahlivé riešenia bez odkladov. Zaseknuté dvere, poškodený zámok alebo netesniace okno nie sú len otázkou pohodlia – často ide aj o bezpečnosť či úsporu energií. Doktor Dvere vďaka svojmu pojazdnému skladu dokáže zasiahnuť okamžite, bez kompromisov a s profesionálnym výsledkom.

[www.doktordvere.sk](http://www.doktordvere.sk)  
0940 920 100



Ilustračné foto.

zdroj foto doktordvere.sk

78-0085

**M** Mikulec  
Kamenárske Práce

0908 262 347

[objednavky@kamenarskepracemikulec.com](mailto:objednavky@kamenarskepracemikulec.com)

Dopisovanie dátumov

Čistenie a renovácia hrobov

**HYDROIZOLÁCIE  
ZATEPLENIA** PLOCHÝCH  
STRIECH  
Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —  
[www.hindickyhydroizolacie.sk](http://www.hindickyhydroizolacie.sk), [minohindicky@gmail.com](mailto:minohindicky@gmail.com)

78-0089

78-0033

**VÝKUP  
KROJOV**

a ich súčastí, plátno,  
kašmírové sukne, šatky,  
brokátové šatky, štofky, mince

0908 627 952

**STAVEBNÉ  
A MURÁRSKE PRÁCE  
ZATEPLENIE BUDOV  
REKONŠTRUKCIA BYTOV  
BYTOVÉ JADRÁ  
MUROVANÉ PLOTY  
ZÁMKOVÁ DLAŽBA  
DLAŽBY | OBKLADY  
KÚPEĽNE NA KĽÚČ  
OMIETKY | STIERKY  
BÚRACIE PRÁCE**  
na cene sa určite dohodneme  
0952 339 374 - DODANIE MATERIÁLU

59-0077

Bezplatný týždenník

## NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Cobořni 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, Tvrdosovce,  
 Úľany nad Žitavou, Dvory nad Žitavou,  
 Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

## + nepáry týždeň:

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



Nové Zámky

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

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-ŠALANSKO	
HC	30.330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

## Stredné Slovensko

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

## Východné Slovensko

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

## Minimálna mzda od januára 2026

Minimálna mzda na Slovensku sa od januára 2026 zvýši na 915 eur, čo predstavuje nárast o 99 eur oproti súčasnej úrovni. Výška bude určená automatom ako 60 percent z priemernej mzdy. Informovalo o to Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

V pondelok 18. augusta 2025 sa na zasadnutí Hospodárskej a sociálnej rady SR stretli zástupcovia zamestnávateľov a zamestnancov, aby rokovali aj o výške minimálnej mzdy na nasledujúci rok. Od 1. januára 2026 bude jej výška stanovená automatom, podľa ktorého sa minimálna mzda určí na úrovni 60 % priemernej mzdy. Novela zákona o minimálnej mzde získala minulý rok v parlamente ústavnú väčšinu. „Som veľmi rád, že sa v praxi naplnia jeden z hlavných záväzkov programového vyhlásenia vlády. Na budúci rok bude minimálna mzda vo výške 915 eur a podľa kvalifikovaných odhadov sa v roku 2027 bude šplhať k hranici až 1 000 eur.“ uviedol Erik Tomáš, minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Podľa kvalifikovaných odhadov Inštitútu sociálnej politiky by minimálna mzda v roku 2028 mala prekročiť hranicu 1000 eur.

## Najnižšia úroveň nezamestnanosti

Podľa rezortu práce Slovensko dosahuje historicky najnižšiu úroveň nezamestnanosti. Na trhu práce aktuálne evidujú približne 100 tisíc voľných pracovných miest. „Minimálna mzda v posledných rokoch rastie pomerne prudko a napriek tomu sme

v súčasnosti na historických minimách nezamestnanosti. Napriek rastu minimálnej mzdy klesá počet ľudí pracujúcich za ňu. To znamená, že drvivá väčšina ľudí pracuje za vyššiu mzdu, ako je minimálna. Opäť sa len potvrdzuje to, čo sme už dávno hovorili, že navyšovaním minimálnej mzdy tlačíme aj na rast miezd ako takých,“ doplnil Erik Tomáš. Zároveň uviedol: „Keď má Slovensko historicky najnižšiu nezamestnanosť, už sa musíme prestať baviť o tom, že na Slovensku má byť len stále lacná pracovná sila. Musí sa skončiť definitívne obdobie lacnej pracovnej sily, ľudia nielenže majú mať prácu, ale majú mať za ňu aj dôstojnú mzdu, keďže tlačíme aj na rast miezd ako takých.“

Na minimálnu mzdu sú naviazané príplatky za prácu v noci a počas víkendov. Ako ďalej minister práce pokračoval: „My nielenže budeme trvať naďalej na takomto tempe zvyšovania minimálnej mzdy, ale budeme aj trvať na tom, aby sa takto na základe tejto minimálnej mzdy zvyšovali aj príplatky za prácu v noci a počas víkendov.“



zdroj foto stevepb pixabay

» ren

## MURÁRSKE - STAVEBNÉ PRÁCE

rekonštrukcie domov a bytov  
 zateplovanie fasády  
 betónovanie  
 prenájom lešenia  
 zámková dlažba  
 stierky - omietky - maľovanie  
 búracie práce  
 stahovanie a vypratávanie  
 ploty - pletivá  
 najlacnejšie v okrese  
 záruka na prácu

0919 211 533 - 0940 173 313

STAVEBNÉ  
 A MURÁRSKE PRÁCE  
 ZATEPLENIE BUDOV  
 REKONŠTRUKCIE BYTOV  
 BYTOVÉ JADRÁ  
 MUROVANÉ PLOTY  
 ZÁMKOVÁ DLAŽBA  
 DLAŽBY | OBKLADY  
 KÚPEĽNE NA KŮČ  
 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

**FOTOVOLTIKA**  
 Energia a Napoból MINŐSÉG és BIZTONSÁG

Ingyenes felmérés és konzultáció - Tudja meg, hogyan spórolhat és válhat energija-függetlenné!

1899€-től

ON-GRID 3kW bez DPH

25 év garancia

Profi kivitelezés 10 napon belül

Kulcsrakészen és teljes körű ügyintézésel

500 Wp panelék: a legmodernebb technológia

0948 093 359  
 info@fotovoltika-ds.sk www.fotovoltika-ds.sk

ONLINE PPC kampane  
 tvorba webstránok  
 Sociálne siete  
 Online marketing

s REGIONPRESS-om www.regionpress.sk

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

## Predaj mladých nosníc

7 a 9-týždňové vysokoznáškové  
 mládky plemeno DOMINANT



Predaj kŕmnych  
 zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

Dovoz priamo na adresu

0940 658 399  
 0905 355 145

Farma Frajkovci: Veľčice 160

farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

KAMENÁRSTVO MONUMENT  
PALÁRIKOVÉ

- ponúka náhrobné kamene z rôznych materiálov
- zlátene, dosekávajú pisma a ďalšie kamenárske práce
- poradenstvo ZADARMO

0905 328 814

## ODKÚPIM STARÉ VECI

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

REGION  
 PRESS

## Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.  
 Akcia na šrotovne - 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

## HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 15- 20 TÝŽ. - MLÁDKY RÔZNEJ FARBY  
 MULARD KÁČERE NA VÝKRM  
 MULARD KAČICE NA VÝKRM  
 BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM  
 HUSI NA VÝKRM

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



## ZUBNÁ POHOTOVOŠŤ

ZUBNÁ ALBULANCIA  
NOVÉ ZÁMKY, ZELENÁ 9

- 🦷 RGT vyšetrenie
- 🦷 Ošetrovanie v celkovej anestézii
- 🦷 Dentálna hygiena

☎ 0948 110 621

🌐 www.luxdental.sk

Po - Pia: 16:00 - 20:00  
So - Ne: 8:00 - 12:00



80-0032

## Pozor na podvodné telefonáty

Polícia SR na sociálnej sieti hovorí o masívnom útoku na slovenské mobily a upozorňuje pritom na podvodné telefonáty, ktoré prichádzajú z rakúskych čísiel. Zároveň občanov vyzýva, aby nezdvíhali neznáme číslo a nikdy neodovzdávali svoje osobné údaje.

„Táto podvodná schéma sa začína telefonátom z rakúskeho čísla. Automatizovaný hlas navádza obeť, aby si pridala kontakt do aplikácie WhatsApp. Komunikácia následne pokračuje na Telegramu, kde podvodníci ponúknu brigádu z domu,“ približuje polícia podvodné praktiky a ďalej objasňuje: „Na začiatku ide len o klikanie na reklamy alebo lajkovanie príspevkov, dokonca aj s menšou finančnou odmenou, aby všetko pôsobilo dôveryhodne. Následne prichádza ponuka registrácie na falošnej investičnej platforme s príslubom vysokých výnosov. Obeť začne posielat menšie čiastky – od pár eur, postupne až po tisíce. Podvodníci si často vypýtajú aj osobné údaje, vrátane občianskeho preukazu.“

Polícia radí nasledovné:

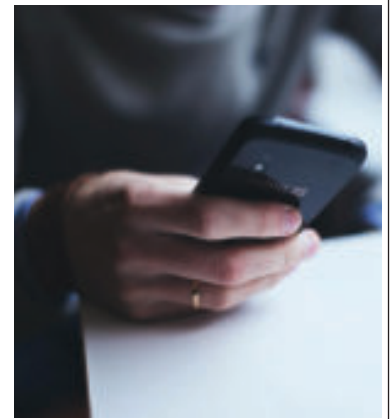
- Nezdvíhajte neznáme číslo. Už to, že s vami hovorí automatizovaný

hlas z cudzieho čísla je veľmi neštandardné.

- Nikdy, ale naozaj nikdy neodovzdávajte svoje osobné údaje, alebo údaje z karty niekomu, koho ste v živote nevideli a nepoznate ho.

- Ak v tomto momente prichádza te o peniaze, ktoré vám miznú nekontrolovane z účtu, ihneď volajte do banky a zablokujte si kartu.

- Následne utekajte na najbližšiu policajnú stanicu podať trestné oznámenie.



Ilustračné foto.

zdroj foto Pexels pixabay

» ren

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



88-16-28

# Prenájom autobusov

9 | 19 | 27 | 60  
miestny autobus



Odvoz na letiská  
Bratislava | Piešťany  
Budapešť | Schwechat

svadby a oslavy



0907 173 047

smarttour.s.r.o@gmail.com

88-0185

## Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

## Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP NZ 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne 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 inzercii neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „NZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

## Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolesť. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZSR), pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,

- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,

- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

### Pravidelný režim zaspávania

„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania,“ radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlie-

kajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

- Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svetlými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

### Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku
- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomínáme, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZSR.

» ren



## Nálezy ostatkov jeleňa a pratura v Košolnej



foto: pabrca

**Big bean**  
Coffee Makers

BIGBEAN.SK

### PRENÁJOM KÁVOVAROV

Model	12€	Víkend	2-30 DNI	1-60 DNI	60 DNI+
<b>SANREMO D8</b> Profesionálny pákový kávovar	60 €	90 €	40 €	20 €	9 €
<b>JURA X10</b> Veľký automatický kávovar	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €
<b>JURA E8</b> Malý automatický kávovar	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €
<b>FIorenzato F84</b> Mlynček	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

### ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

<b>SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G</b>	<b>SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G</b>	<b>MISTERO BLEND 80/20 500G</b>	<b>VENETO BLEND 1KG</b>	<b>TOSCANA 100% ARABICA 1KG</b>

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava  
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30  
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.



## Bagetka s paradajkami a bazalkou chutí skvelo

# Paradajky - šťavnaté plody plné zdravia

Paradajky pochádzajú zo západnej časti Južnej Ameriky a do Európy ich doviezol Kolumbus na konci 15. storočia. O dvesto rokov neskôr sa stali bežnou súčasťou jedálneho lístka.

Po dozretí sú plody paradajky červene, ale poznáme aj odrody, pri ktorých sú dozreté plody žlté alebo oranžové či fialové.

### Účinky na zdravie

Plody jednoročnej rastliny obsahujú veľké množstvo semienok a na povrchu plodu je lesklá a hladká šupka, ktorú vždy radšej skonzumujte než by ste ju mali ošúpať, pretože sa v nej



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

nachádzajú veľmi prospešné látky. Paradajky sú vynikajúcim zdrojom vitamínu K. Vitamín A, ktorý sa v nich nachádza pôsobí blahodárne na vlasy a zlepšuje zrak. Paradajky obsahujú vitamín C a „silný antioxidant lykopen, ktorý sa nachádza v šupke a paradajkám dodáva červenú farbu“, hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Oproti iným druhom zeleniny, si paradajky dokážu zachovať dôležité látky aj po uvarení. Dokonca sú výživnejšie uvarené ako čerstvé, nakoľko sa veľké množstvo lykopenu uvoľňuje až po ich tepelnom spracovaní. „Paradajky udržujú tráviaci systém zdravý tým, že zabráňujú zápche aj hnačke,“ dodáva odborníčka. Pravidelná konzumácia paradajok dokonca dokáže ovplyvniť aj našu náladu. Na svedomie to má tyramín. Čím sú plody zrelšie, tým je jeho množstvo vyššie.

### Použitie

Paradajky môžeme konzumovať v surovom stave, napríklad v rôznych šalátoch v kombinácii s inou zeleninou. Pripraviť z nich môžeme tiež lečo, domáci kečup, nátierky, omáčky, polievku a veľa iných dobrôt. Osvedčená je aj kombinácia paradajok s mozzarellou, bazalkou a olivovým olejom.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

lou, bazalkou a olivovým olejom.

### Pozor!

Konzumácia paradajok môže určitej skupine ľudí spôsobovať problémy. Opatrní by mali byť preto ľudia s alergiou a intoleranciami.

### Náš tip:

#### Bagetka s paradajkami a bazalkou

##### Suroviny:

1/2 kg paradajok, 2 PL nasekaných bazalkových lístkov, 5 PL olivového oleja, 1 cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, chlieb, sendvič prípadne bagetu

### Postup:

Paradajky pokrájame na drobné kúsky, pridáme bazalku, soľ, mleté čierne korenie, nadrobno nakrájanú cibuľu, a zalejeme olivovým olejom. Spolu premiešame a necháme v chlade odstáť 20 minút. Chlieb, sendvič alebo bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame obložené paradajkovou zmesou.

Informácie poskytol  
Regionálny úrad verejného  
zdravotníctva Bratislava

» ren

## OČNÁ OPTIKA

doctor optic

4.-7.  
SEPTEMBER

ZĽAVA  
40%

KORZO M.R. ŠTEFÁNKA 9  
NOVÉ ZÁMKY

OKULIAROVÉ RÁMY

EXKLÚZÍVNE RÁMY DOCTOR OPTIC



OPTIKADROPTIK DR.OPTIK\_SK 0947 955 044

WWW.DROPTIC.SK

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**

**GS  
EUROTHERM**

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**

**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.

Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

\*Táto ponuka je k dispozícii do 19.09.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

**0800 162 162**

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

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

**BEZ WAPKY**

**BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA**

**BOMBA  
FASÁDA**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk)  
+421 905 148 393  
info@bombafasada.sk

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma  
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**!!! NOVINKA !!!**  
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.  
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy  
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

**NON STOP - 0944 720 932**

ZÁRUKA 20 ROKOV

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**