

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 170 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

ŠTAHOVANIE
profi
SUVKA
Nitra
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

Ponúkame
krátkodobú
aj dlhodobú
opateru seniorom
v zložitom
zdravotnom stave!
www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956



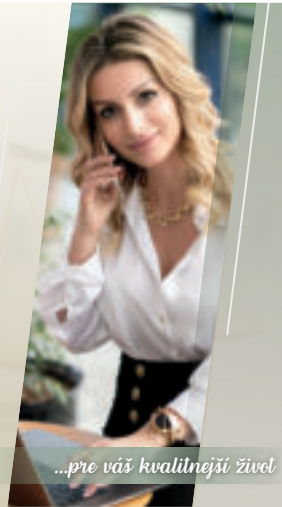
Potrebuje predat
nehnuteľnosť,
alebo sa len zdarma poradiť?

Som tu pre Vás!

Magdaléna Abbrhanová

0915 771 120

www.slovakiareality.sk



...pre váš kvalitnejší život

**DOKTOR
DVERE**



- ✓ Zabuchnuté dvere
- ✓ Zalomený alebo stratený kľúč

SERVIS DVERÍ A OKIEN
PRIAMO U VÁS DOMA

+421 940 920 100

NON STOP 24/7

HYDROIZOLÁCIE EASYHOME.SK
PLOCHÝCH STRIECH

- PVC FOLIA FATRAFOL, SIKA, BAUDER
- ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH
- REKONŠTRUKCIE PLOCHÝCH STRIECH



www.easyhome.sk

☎ 0907 500 566

Obhliadka
a cenová ponuka
ZADARMO

**NOVOOTVORENÁ
KOŽNÁ AMBULANCIA
A ESTETICKÁ MEDICÍNA**

MUDr. Michal Scheibenreif

Objednanie termínu online na
www.dermatolognitra.sk

0940 994 220 Sládkovičova 1, Nitra



ROLDOR VSTAVANÉ SKRINE
POSUVNÉ DVERE
ŠATNÍKY, KNIŽNICE
33 ročné skúsenosti
odborné poradenstvo
najvyššia kvalita
www.roldornitra.sk
tel.: 0905 244 565 **-20%**

**Rekonštrukcie,
jadrá, zateplenie,
elektroinštalácie,
omietky, potery,
maľovky, obklady,
dlažby, strechy,
oprava komínov,
izolácie, výmena rín,
ploty, zámková dlažba**
0902 266 147

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

**PÍLENIE RIZIKOVÝCH
STROMOV**
Kosenie záhrad
a pozemkov
Strihanie a úprava
živých plotov
0902 593 835

Vykonávame
**STAVEBNÉ
PRÁCE**

- www.purdom.sk
- murárske • stierky
 - zateplovanie • nátery fasád
 - bytové jadrá • maľovky
 - rekonštrukcie domov/bytov
 - výstavba rodinných domov

AKCIA BYTOVÉ JADRÁ
od 1500 €

☎ 0903 060 490

Konečne ambulancia na ktorú ste čakali

- ♥ Skúsení praktickí lekári pre dospelých
- ♥ Ordinujeme 12 hodín denne 8.00 - 20.00 hod
- ♥ Objednávanie na presný čas zadarmo
- ♥ Vyšetrenia hrazené zo zdravotného poistenia



Nitra, ORBIS, Štefánikova 46, tel 037/656 34 15
www.praktickaambulancia.sk

Vítame nových
pacientov!

 **Praktická
Ambulancia**
VÁŠ VŠETROUŠNY PRAKTICKÝ LEKÁR

Bezplatný týždenník

NITRIANSKO

EV 6202/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA
 nitriansko@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 (54,170 domácností)

päť týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Bádige, Branč, Veľká Ves, Gabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Četadice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golianovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jeleneč, Ješovce, Koliňany, Lukáčovce, Malý Četín, Nitrianske Hrnčiarovce, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Četín, Veľký Lapaš, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Žalúzie

ne päť týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Babindol, Branč, Veľká Ves, Gabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golianovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jeleneč, Klasov, Koliňany, Malý Četín, Mojmirovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Četín, Veľký Lapaš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Žalúzie

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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-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	LUČENECKO-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	ŽILINSKO-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	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Pozorujte Kométu C/2025 A6 Lemmon

Kométa C/2025 A6 Lemmon je aktuálne jasnejšia, ako najslabšie okom viditeľné hviezdy. Pre všetkých pozorovateľov však bude vhodné, aby si vzali na pozorovanie aspoň triédr. Do konca roka ešte astronómia SAV očakávajú až 6 komét jasnejších ako 12. magnitúda.

Kométa C/2025 A6 Lemmon bola objavená 3. januára 2025 D. Carsonom v rámci programu Mount Lemmon Survey. „Následne bola nájdená aj na predobjavových snímkach z 12. novembra 2024. Pôvodne bola klasifikovaná ako asteroid, až neskôr bola objavená malá hmlovitá kóma s priemerom 2,2 oblúkovej sekundy. Pri prilete do vnútornej Slnčnej sústavy mala kométa obežnú dobu približne 1350 rokov, počas súčasného prechodu vnútornou Slnčnou sústavou sa jej obežná doba skrátila na približne 1155 rokov,“ vysvetľuje Ján Svoreň z Astronomického ústavu SAV, v.v.i.

Zmeny dráh, a tým aj obežných dôb komét, spôsobujú blízke prelety okolo planét Slnčnej sústavy, najmä Jupitera a Saturna, ktoré svojou gravitáciou ovplyvnia neporovnateľne menšie kometárne jadrá. „Kométa je na retrográdnej dráhe (dráha okolo Slnka v opačnom smere ako sa pohybuje všetkých 8 planét a väčšina asteroidov) so sklonom 143,7 stupňa k rovine ekliptiky. Perihéliom (najbližším bodom dráhy pri Slnku) prejde 8. novembra 2025 vo vzdialenosti 0,53 astronomickkej jednotky od Slnka,“ povedal astronóm.

Kométa je veľmi intenzívne pozorovaná po celom svete. Odhady jasnosti hovoria, že celková jasnosť je vyššia ako jasnosť najslabších hviezd viditeľných voľným okom. Napriek tomu, pravdepodobnosť pozorovania voľným okom je nízka. Dôvodom je, že kométy, na rozdiel od hviezd, sú plošné objekty. Kým jasnosť hviezd vzhľadom na rozlíšenie je sústredená do jedného bodu, jasnosť kométy sa rozloží na väčšiu plochu, čo nám značne sťažuje pozorovanie. Astronóm preto odporúča vziať si na pozorovania aspoň triédr. „Kométa bude pozorovateľná večer po západe Slnka nízko nad severozápadným obzorom. Na orientáciu nám dobre poslúži Veľký voz – kométa sa bude pohybovať vľavo pod ním (viď príložená mapka). Koncom októbra bude zapadať 4 hodiny po západe Slnka, v novembri 2 hodiny po západe Slnka. Kométa sa bude pohybovať zo súhvezdia Veľká medvedica cez súhvezdia Polovné psy, Pastier a Had do súhvezdia Hadonos,“ dodáva Ján Svoreň.

» ren



Vyhľadávacia mapka kométy C/2025 A6 (oranžová čiara s dátumami) v októbri a novembri 2025.
 zdroj foto SAV pixabay

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku - NITRA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0902 582 140

LM ŽALÚZIE +421 903 573 824
www.lm-zaluzie.sk

-žalúzie
 -pergoly
 -rolety
 -sieťky proti hmyzu
 -okná & dvere
 -screenové rolety
 -interiérové tienenie

Naskenuj ma!

Využite AKCIU na EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE!

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

Exteriérové žalúzie Z90

JESENNÉ ZĽAVY až do 60%

len november - december žalúzie a sieťky zadarmo

22 rokov na trhu

7 komorový profil za cenu 5 komorového

TOP PLAST - LEVICE Československej armády 2 (vo dvore hotela Lev), 934 01 Levice
 e-mail: info@topplast.sk, www.topplast.sk, tel.: 0905 721 070, 0911 721 070

GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL

TEL: 0909 105 810, 0907 960 440

PONÚKAME:
 zemiaky, cibuľa, hlavková a struhaná kapusta, mrkva, petržlen + sezónnu zeleninu z vlastnej produkcie

ŽIVÁ HYDINA
 brojleri cca 2 kg na dochov od 22.9. výdaj morky od 5 do 20 kg

ČISTENÁ HYDINA - kurence, sliepky na polievku - polovičky, vykrmené kačice - mulardy a morky

PREDAJ

SUPER CENA

ZEETEX 225/65 R17 106H WH1000 SUV

74,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
 www.mikona.sk

ENVI-GEOS Nitra
 Komplexné nakladanie s odpadmi so sídlom v Lužiankach

Prijme do pracovného pomeru VODIČA nákladného automobilu (hákového vozidla na prepravu odpadu)

Pracuje sa na jednu zmenu

Ponúkame:

- nástupnú mzdu 1230 EUR* v hrubom, po plnom zapracovaní 1330 EUR* v hrubom + odmeny + diéty

Požadujeme:

- vodčické oprávnenie sk. C,E, odbornú, zdravotnú a psychickú spôsobilosť na vedenie motorového vozidla, KKV a kartu vodiča

V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0904 852 251 alebo mailom: kolevova@envigeos.sk
 *mzda pozostáva zo základnej mzdy a pohyblivej zložky mzdy

PREDAJŇA POLOVNÍCKYCH POTRIEB

POLOVNÍCKE ZBRANE TLMIČE OPTIKA

NOVOZÁMOCKÁ 120 AREÁL PGT NITRA - KRŠKANY

0908 707 007 0905 533 726
WWW.POLOVACKY.COM

KAMENÁRSTVO MM, s.r.o.

Veľké Žalúzie, bratia Bírovci
0907 503 181, 0903 255 547
 www.kamenarstvo-mm.sk
ORIGINÁLNE RIEŠENIA ZA ROZUMNÉ CENY

AKCIA na objednávky

BEZPEČNOSTNÉ PROTIPOŽIARNE DVERE



PROFESIONÁLNA
MONTÁŽ



BEZPEČNOSŤ
JE U NÁS
NA PRVOM MIESTE

SAFEdoor
GROUP

0911 411 908 SNP 37, NOVÉ ZÁMKY
www.safedoorgroup.sk

topinox®

NEREZOVÉ ZÁBRADLIA BRÁNY



0902 462 528 www.topinox.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

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

SUCHÉ BUKOVÉ DREVO

VO VRECI

0901 708 171



13 €

vrece

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opíľovanie a vypíľovanie stromov
 - práce horolezeckou technikou - výškové práce
 - práce vysokozdvížnými plošinami
 - spíľovanie rizikových stromov
 - kosenie záhrad
 - mulčovanie a štiepkovanie
 - frézovanie príov
- Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!
- 0905 244 214**
www.popilto.sk

**VYKUPUJEME
ORECHOVÉ KMENE**

0917 649 213
www.palivovedrevo.sk

**REGION
PRESS**

www.regionpress.sk

Vidíme viac než len úsmev

**RTG + vstupné vyšetrenie
máte u nás ZDARMA**

+421 902 828 111
nitra@zubkovevily.sk
Štefánikova trieda 100/142
Nitra

ZÚBKOVÉ VÍLY
DENTÁLNE KLINIKY



Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykel Jawa Simson MZ dychové nástroje heligonku akordeón husle aj poškodené 0915 876 860

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» 47 ročný ženatý hľadá Kamaratku aj starsiu aj Moletku 0918 104 340

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP NR 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní poplatnený 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:

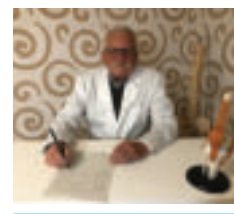
- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochovy
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvádzame. 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 „NR“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

Budúcnosť liečby kĺbov a kostí už dnes! Protónová terapia v uzavretom nukleárnom systéme dáva nádej aj pacientom, ktorí boli doteraz odkázaní iba na injekcie či operáciu!



O bližšie informácie sme požiadali primára z Centra liečby kĺbov MUDr. Vladimíra Hudeca.

Protónová terapia skutočne prináša revolúciu v liečbe pohybového aparátu, pretože predstavuje spojenie vedeckého pokroku v regeneračnej medicíne a špičkovej modernej technológii. Uzavretý nukleárny aplikačný systém totiž umožňuje najnovšie medicínske poznatky skĺbiť a účinne aplikovať na ľudské kĺby či chrbticu. Iba v ňom je totiž možné dosiahnuť spolupôsobenie viacerých špecifických elektromagnetických polí na dosiahnutie maximálneho regeneračného účinku na bunky kĺbových a kostných štruktúr. Pre pacientov, ktorí hľadajú alternatívu k operáciám a dlhodobému užívaniu liekov, môže byť kľúčom k novému začiatku - bez bolesti a bez obmedzení.

Čo to znamená v praxi?

Znamená to, že liečba nukleárnou magnetickou rezonanciou sa opäť posunula na kvalitatívne vyššiu úroveň. Technológia uzavretého nukleárneho systému otvorila nové možnosti liečby a dokážeme pomôcť pacientom aj s diagnózami či ochoreniami, pri ktorých to doteraz nebolo možné.

Aké sú efekty liečby?

Regeneračný účinok protónovej terapie na bunky a tkanivá je naozaj výnimočný, o čom svedčia početné lekárske štúdie z celého sveta, ale najmä reakcie pacientov na liečbu. Účinok sa prejavuje v každej jednej bunke liečenej časti tela a výsledkom je napríklad zväčšenie objemu chrupavkovej vrstvy v kĺboch pri liečbe artrózy, či zvýšenie hustoty kostnej hmoty pri liečbe osteoporózy. Protónovú terapiu môžeme teraz oprávnené nazývať regeneračnou medicínou budúcnosti, pretože sa priamo zameriava na odstránenie príčiny ochorenia a nie iba na potlačenie bolesti. Napríklad pri liečbe primárnej osteoporózy sa dosahuje až 95% - ná účinnosť liečby. Dokážeme nielen spomaliť odbúravanie kostnej hmoty, ale aj naštartovať anabolizmus, teda zjednodušene povedané budovanie kostí.

Ako prebieha terapia?

Pacient sa uloží na lôžko a kľudne si môže napríklad zdiemnuť. Celý systém je totiž riadený inteligentným počítačom, ktorý optimalizuje priebeh terapie podľa diagnózy pacienta za účelom maximalizácie regeneračného účinku na poškodené bunky a tkanivá. Podľa MUDr. Hudeca je terapia

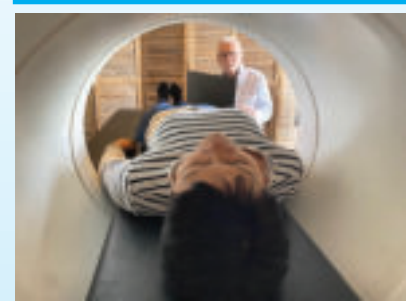
bezpečná a účinná. „Chodia k nám aj pacienti, ktorí už vyskúšali všetky dostupné neinvazívne možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidel tak evidentné zlepšenie klinického stavu, ako po absolvovaní protónovej terapie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiaduce účinky. Nehrozí žiadne riziko infekcie, krvácania či zrastov,“ zdôrazňuje primár. Výhodou je, že pacient nemusí prerušiť svoje pracovné či pohybové aktivity. Ustúpenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbu často nastupuje už počas terapie. Je to celosvetovo najúčinnejšia neinvazívna terapia na ošetrovanie kĺbových a kostných ochorení. Napriek tomu, že sa dlhodobo skúša viacero metód na opravu poškodenej chrupavky, žiadna z nich nedosahuje taký účinok ako protónová terapia“ vysvetľuje MUDr. Hudec.

Kde vám ulaví od bolesti?

Na Slovensku je protónová terapia poskytovaná v špecializovaných centrách nukleárnej regeneračnej medicíny Sun Medical® v Leviciach, Piešťanoch, Trebišove a Bratislave. Pacientom vychádzame v ústrety poskytovaním terapie aj vo večerných hodinách a taktiež počas víkendových dní. Je to veľmi dôležité, pretože terapia musí byť poskytnutá intenzívnou formou niekoľko dní po sebe bez prestávky, inak stráca účinnosť - dopĺňa doktor Hudec.

Kontakt na centrum:

Ak máte záujem o protónovú terapiu kĺbov, kostí či chrbtice, stačí zavolať na číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie. Odborní lekári posúdia váš zdravotný stav a odporučia najvhodnejší spôsob



terapie. Sun Medical centrum, A.Kmeťa 39, Levice, www.medtec.sk Liečbu je možné absolvovať aj v našich pobočkách v Trebišove (tel. 0915 333 561), Piešťanoch (tel. 0940 000 488) a Bratislave (tel. 0940 989 878).

Terapiu odporúča aj jeden z najúspešnejších lovenských futbalových trénerov:

„Všetky informácie o tejto terapii som si dôkladne preveril a rozhodol som sa ju v Leviciach absolvovať. Môžem konštatovať, že som veľmi prekvapený výborným efektom na moje kolena. Viem o tom, že túto terapiu vo svete využívajú aj vrcholoví športovci v rámci regenerácie a liečby poškodených kĺbov. Nukleárnou terapiu určite odporúčim aj slovenským futbalovým hráčom ako i reprezentantom, ktorých trápia problémy s kolenami či chrbticou,“ netají spokojnosť Karol Pecze, ktorého bohatá kariéra a prínos slovenskému futbalu sú neoceniteľné a jeho meno je spojené s mnohými úspechmi v histórii slovenského i zahraničného futbalu.

Sun Medical centrum,
A.Kmeťa 39, Levice

www.medtec.sk
tel. 0949 67 77 99



BOBRIA SILA V AKCII

TEPLO DOMOVA

10 kg



**heyOBI
PONUKA**

2,90 10 kg
bez aplikácie heyOBI
3,29 10 kg

EKOMAX TVRDÉ TEHLOVÉ BRIKETY EKOBRIK HARD

Vysoká výhrevnosť 18 MJ/kg s dlhou dobou horenia, 10 kg v balení. Paletová cena (od 96 bal.): 2,99 €/10 kg (0,3 €/kg). OBI č. 4062147 a i. (0,33 €/kg)

**heyOBI
PONUKA**

18,69 ks
bez aplikácie heyOBI
21,99 ks

ELEKTRICKÝ TEPLOVZDUŠNÝ VENTILÁTOR

2 stupne výkonu 1 000/2 000 W, 3 funkcie ventilátora: studený, teplý a horúci vzduch, automatická regulácia teploty, termostat, ochrana proti prehriatiu, do interiéru (stupeň krytia IP20). OBI č. 2643609



189,99 ks

KRBOVÉ KACHLE THORMA KERPEN II

Výkonový rozsah: 2,5 - 7,5 kW; tepelný výkon: 48 - 124 m³. OBI č. 2041358



10 kg



3,99 10 kg

REKORD UHOĽNÉ BRIKETY

Vysoká výhrevnosť 5,3 kWh/kg, 10 kg v balení. OBI č. 1646512 (0,40 €/kg)

79,99
-18 %
64,99

PLYNOVÉ KACHLE PB FOSTER

Tepelný výkon: 4,2 kW, rozmer 76 x 45 x 42 cm. OBI č. 1341510



369,99
-5 %
349,99

TIM SISTEM KRBOVÉ KACHLE ČAROBNA

Menovitý výkon: 7 kW, rozmer 83,5 x 49 x 51 cm, farba - čierna, hnedá, šedá, červená. OBI č. 2176691 a i.



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 1. 11. do 30. 11. alebo do vypredania zásob.

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti

 NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes



POZVÁNKA

Občianske združenie
„MACKO-UŠKO“

Vás srdečne pozýva na
premiéru predstavenia "KOCÚR V ČIŽMÁCH",
ktoré sa uskutoční 15.11.2025 o 14.00 hod.

Rozprávka je príbehom mladého dediča, ktorý po smrti otca zdedil iba kocúra. Na rozdiel od jeho bratov, ktorí zdedili nehnuteľný majetok. Kocúr sa po citovej rane zo straty otca javí ako bremeno, no v konečnom dôsledku prinesie dedičovi šťastie.

PROSÍME O NAHLÁSENIE VAŠEJ ÚČASTI
na emailovú adresu,
pretože počet miest je **OBMEDZENÝ**.
TEŠÍME SA NA VÁS!



Občianske združenie Macko-Uško
Hlavná č. 43-45, 917 00 TRNAVA / IČO: 42163528
0948 315 155 / bartovicova.zuzana29@gmail.com
www.macko-usko.sk

Mgr. Zuzana Bartovičová
predsedníčka občianskeho združenia
„MACKO-UŠKO“

Sponzori podujatia:



SERVIS A OPRAVA OKIEN A DVERÍ
0908 029 285

NAJLACNEJŠIE
KLIMATIZÁCIE
Showroom Koniarouce

ÚSPORNÉ KÚRENIE?
S KLÍMOU ÁNO!

0905 935 026
www.najlacnejsieklimatizacie.sk



Výkup starého peria
0908 611 157

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

Rekonštrukcie,
jadrá, zateplenie,
elektroinštalácie,
omietky, potery,
maľovky, obklady,
dlažby, strechy,
oprava komínov,
izolácie, výmena rín,
ploty, zámková dlažba
0902 266 147

Nové strechy
plechové, škridlové,
hydroizolácie,
oplechovanie
komínov a výmena rín
ZĽAVA 10%
0944 091 085

REGIONPRESS



Cesnak prospieva
nášmu zdraviu



www.cujte.sk



PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ A DVERE

okná a dvere

Slovaktual®

NITRA

0911 311 220

Párovská 14

nitra@slovaktual.eu

TOPOĽČANY

0911 311 220

Československej armády 32
topolcany2@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

OČNÁ OPTIKA

doctor  optic

IBA 3.-9.11.

**LEPŠÍ ZRAK
NEMUSÍ STAŤ VEĽA**

**SKLÁ
OD 9,20€**



**RÁMY
OD 39€**



**MULTIFOKÁLNE
SKLÁ
OD 70€**



OC GALÉRIA
BRATISLAVSKÁ 5B
NITRA





ONLINE s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Sociálne siete
- Tvorba webstránok
- Online marketing

a iné služby

s REGIONPRESS-om
VYBAVÍTE AJ



Inzerciu



Tlač



Distribúciu

Sme tu pre vás

www.regionpress.sk

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby - Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 8,18 € – 8,81 €/hod

Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,30 €/hod - nočná zmena

Miesto práce:
Žilina – Gbeľany / Nováky

kontakt: praca@mobis.com
041 515 8158, 041 515 8169, 0903 056 831



Pravidelná kontrola prsníkov zachraňuje životy

Rakovina prsníka sa na Slovensku týka tisícok žien. Každoročne u nás pribudne približne 3300 prípadov. Najspolahlivejšou preventívnou metódou na odhaľovanie nádorov prsníka u žien je skrúpingová mamografia. Významnú úlohu však zohráva aj pravidelné mesačné samovyšetrenie prsníkov a pravidelná preventívna prehliadka u gynekológa.

Výskyt karcinómu prsníka stúpa po 45. roku života, kedy je diagnostikovaných približne 90 % prípadov. „Takmer každej piatej žene je ochorenie zistené až v pokročilom alebo metastatickom štádiu, kedy je prognóza vo väčšine prípadov menej priaznivá,“ uvádza na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR a dodáva, že:

Kľúčovú úlohu pri včasnom odhalení ochorenia zohráva:

- skrúpingová mamografia,
- pravidelné mesačné samovyšetrenie prsníkov,
- preventívna prehliadka u gynekológa.

Skrúpingová mamografia

„Najspolahlivejšou preventívnou metódou na odhaľovanie nádorov prsníka u žien je skrúpingová mamografia. Na toto vyšetrenie hradené zo zdravotného poistenia majú nárok ženy vo veku 45 až 75 rokov. Využíva nízku dávku ionizujúceho žiarenia, ktorá je starostlivo kontrolovaná, prísne regulovaná a je porovnateľná napríklad s absolvova-

ním jedného zaoceánskeho letu,“ približuje rezort zdravotníctva, pričom vyšetrenie odporúča absolvovať na preverenom mamografickom pracovisku, ktoré v prípade podozrivého nálezu zabezpečí nadväzujúce vyšetrenia a ďalšiu odbornú starostlivosť: <http://bit.ly/4hjzVAo>.

Poznajte svoje telo

Pravidelné samovyšetrenie prsníkov pomáha podľa odborníkov lepšie navnímať ich tvar a vzhľad a včas spozornieť pri každej zmene. Okrem hrčiek, ktoré však nemusia byť automaticky zhubné, treba spozornieť aj pri iných príznakoch na prsníkoch:

- pomarančovej koži,
- výtoku z bradaviek,
- vtiahnutí alebo zmeny tvaru či polohy bradavky,
- začervenej pokožke,
- opuchu časti alebo celého prsníka a zmeny jeho veľkosti.

Užitočné informácie nájdete na <https://www.onkokontrola.sk/>

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto marijana1 pixabay



KAMENÁRSTVO

Najväčšia predajňa (700 m²)
vystavených pomníkov v regióne.

Jelšovce

Jelšovce 421 (pri pošte)

Po - Pia: 8:00 - 16:00

0903 747 666

**CELOROČNÁ
ZĽAVA až do 40%**

Slovenský výrobca pomníkov
za dostupné ceny, s tradíciou od 1991

www.zulovepomniky.sk

Zmeny zahŕňajú všetky kľúčové oblasti Schválili balík školských zákonov

Parlament dal zelenú najväčšej reforme slovenského školstva za posledných 20 rokov. Každý zákon je dielom skladačky – od materských škôl až po univerzity. Ich cieľom je podľa rezortu školstva nastaviť systém spravodlivo, zapojiť aj neverejné školy do poskytovania verejnej služby a zabezpečiť férovejšie podmienky pre všetky deti.

Zmeny zahŕňajú všetky kľúčové oblasti od predprimárneho vzdelávania cez reformu matematiky, duálne a odborné vzdelávanie, nový vysokoškolský zákon, zvýšenie atraktivity učiteľskej profesie, starostlivosť o duševné zdravie, novú koncepciu špeciálnych výchovných zariadení, zmenu v školských obvodoch, zmeny v podporných opatreniach a edukačných publikáciách, až po spravodlivé financovanie, zefektívnenie riadenia, debyrokratizáciu či masívnu digitalizáciu.

Nový systém sa nebude týkať stredných neverejných škôl, škôl pre deti so zdravotným znevýhodnením alebo nadaním, škôl s medzinárodným programom i škôl, kde aspoň 35 % žiakov tvoria deti so špeciálnymi potrebami alebo zo znevýhodneného prostredia.

Predprimárne vzdelávanie

„Prvé roky života sú rozhodujúce pre budúci rozvoj dieťaťa. Od školského roka 2027/2028 zavádzame povinné predprimárne vzdelávanie pre deti od štyroch rokov, o rok neskôr aj pre deti od troch rokov. Zákonný zástupca môže zabezpečiť predprimárne vzdelávanie sám, ak má ukončené najmenej stredné odborné vzdelanie (bez maturity). Stačí, ak to oznámi obci,“ informovalo ministerstvo školstva.

Základné školy

„Nejednotný a často nespravodlivý systém prijímania detí do škôl sa zmení. Zavádzame novú definíciu verejných školských obvodov ako základný mechanizmus spravodlivého prijímania do základných škôl,“ uviedol rezort školstva s tým, že sa zohľadní kapacita škôl, vzdialenosť, dopravná dostupnosť, právo detí na vzdelávanie v štátnom jazyku aj v jazyku menšín, zákaz segregácie a princíp inkluzívneho vzdelávania. „Cirkevné a súkromné školy môžu získať plné financovanie, ak prijímajú žiakov podľa pravidiel, neposkytujú vzdelávanie s poplatkom či preukázateľne prispievajú k verejnému záujmu,“ doplnilo ministerstvo.



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

Stredné školy

„Spúšťame zásadnú reformu stredného vzdelávania. V matematike zavádzame nový spôsob výučby prostredníctvom objavovania a praktických úloh. Súčasťou bude dvojúrovňová maturita, ktorá bude od roku 2027 povinná – základná pre všetkých a vyššia pre študentov smerujúcich na technické a prírodovedné odbory. V odbornom školstve vzniknú centrá excelentnosti, ktoré nastavia štandardy pre ostatné školy a prepoja sa s univerzitami aj trhom práce. Súčasťou reformy je aj rozsiahla podpora učiteľov,“ priblížil rezort školstva.

Vysoké školy

Nový zákon o vysokých školách otvorí podľa ministerstva slovenské školy medzinárodnému a modernejšiemu prostrediu. Prináša jasné pravidlá, viac slobody (flexibilnejší výber predmetov, kratšie programy), menej byrokracie a moderné nástroje pre univerzity, učiteľov aj študentov so silnejším prepojením na prax a využitím umelej inteligencie vo výučbe. „Zároveň sa akademická pôda stane bezpečnejšou s posilnením poradenských služieb, mentoringu a buddy systému,“ dodal rezort školstva.

» ren



Veľkoobchod s potravinami

Otváracie hodiny:

Po–Pi: 07:00 – 19:00

So: 07:00 – 17:00

Ne: zatvorené

OC HomeBox, Bratislavská 35,
Mlynáre, NITRA

Akcia platná 3.11.2025 - 30.11.2025



250g | 439€
SDPH

369€
BEZ DPH

Merci Mix

1001101



43g | 070€
SDPH

059€
BEZ DPH

Kinder Bueno

1007480



1l | 079€
SDPH

075€
BEZ DPH

Mlieko

trvanlivé
Bohemilk 3,5%

1085052

1076196
Pilsner Urquell



0,5l | 108€
SDPH

088€
BEZ DPH

200g | 630€
SDPH

529€
BEZ DPH



Káva Jacobs
Velvet

1031616



KORUNA Maslo

1080479

250g | 177€
SDPH

169€
BEZ DPH

S REGISTRÁCIOU EŠTE VÝHODNEJŠIE

• nakupujte za nižšie veľkoobchodné ceny
Stiahnite si registračný formulár na www.libex.sk,
alebo získajte ho priamo v predajni, vypíšte
a odovzdajte ho v najbližšom diskonte Libex.

Zoroslav Kollár: V politike chýba: pokoj, zdravý rozum, slušnosť a odbornosť!

Frustrácia z vývoja krajiny a zodpovednosť za budúcnosť Slovenska ho dostali do politiky. Úspešný právnik a podnikateľ Zoroslav Kollár má všetko na to, aby žil pokojne v zahraničí, no nikdy o tom neuvažoval. Chce, aby na Slovensku zostali žiť aj jeho dvaja synovia. Jeho strana Právo na Pravdu ešte oficiálne neexistuje, no prieskumy jej už dávajú preferencie nad 3 %. Pre Kollára je to dôkaz, že ľudia si naozaj želajú zmenu. V rozhovore hovorí, ako ju chce dosiahnuť a čo konkrétne zmeniť. Zároveň sú témy, o ktorých nebude nikdy diskutovať ako je napríklad počet pohlaví „Boli dve, sú dve a budú dve!“ a tvrdo odmieta takéto účelové odvracanie pozornosti od skutočných problémov Slovenska.



Otázku, čo vás motivovalo vstúpiť do politiky dostávate pomerne často, no ruku na srdce, nikdy ste naozaj nerozmýšľali usadiť sa a podnikat' v zahraničí?

Uprimne, nikdy som nad tým nerozmýšľal. Precestoval som celý svet a povedzme si pravdu, každá krajina má svoje problémy. Otázne je, ako sa k ich riešeniu pristupuje. Bohužiaľ, u nás politici problémy krajiny a občanov neriešia už dlhé roky, riešia iba svoje vrecká. Naša ekonomika je v katastrofálnom stave a politici to ľuďom taja. Za posledných päť rokov sa Slovensko extrémne zadlžilo a to nielen za Matoviča, ale aj za Fica. Platíme stá miliardy za úroky na pôžičkách a štát pomaly ale iste smeruje ku krachu... a zatiaľ politici tancujú na palube „slovenského Titanicu“ a užívajú si. Slovensko je na ceste stať sa druhým európskym Gréckom, kde sa prestali vyplácať dôchodky a ľudia si nemohli vyberať peniaze z bánk. To všetko sa stalo v Grécku v roku 2015. Ako človek, ktorý tu chce zostať žiť som si po 35 rokoch podnikania vo veku 60 rokov povedal, že zvyšné roky života venujem službe našej krajiny. Politika a jej preklad z pôvodného gr. slova „politiké“, totiž doslova znamená umenie správy štátu. Uvedomil som si, že ak chcem Slovensku pomôcť, ak chcem niečo naozaj zmeniť, tak musím byť súčasťou politiky.



Pred pár dňami sa vám podarilo odovzdať 20 tisíc hlasov na registráciu strany, občianske združenie Právo na Pravdu má dokonca až 3000 členov. Čakali ste taký záujem ľudí?

Od môjho prvého politického videa sa mi ozývajú stovky ľudí. Sú nahnevani. Frustrovaní. Majú dosť toho, ako na Slovensku nefunguje takmer nič. A vidia, že my nie sme ako tí ostatní. Nerozprávame, konáme. Starí politici si plnia svoje sny a na ľudí zabudli okamihom zvolenia do funkcie alebo do parlamentu. My prinášame reálne riešenia, pomáhame stovkám ľuďom už dnes. Postavili sme sa za ľudí v Drahoviaciach proti absurdnému veternému parku. Odhalili sme ako prví škandal pri tendri na záchranky, ako sa cez politikov a ich kamarátov presúvajú miliardy eur na úkor bezpečnosti občanov. Za tieto peniaze by sme mohli postaviť nové nemocnice a školy. Zachránili sme 200 detí v Richnave pred zatvorením školy. **V agentúre SCIO Martina Klusa vám namerali 3,17 percentné preferencie a to ešte strana neexistuje a nerobili ste ani kampaň. Bolo to pre vás veľké prekvapenie?**

Casto hovorím, že radšej som pripravený ako pre-

kvapený, ale áno, bol som milo prekvapený. no tak ako som už povedal, ľudia sú frustrovaní. Chodím teraz veľa po Slovensku a mnohí sa na mňa obracajú s prosbami aj hnevom, pretože sú v zúfalej situácii a nikto im nevie pomôcť. Druhý dôvod momentálnych preferencií hnutia je, že sa politika presunula aj na sociálne siete, kde sme taktiež veľmi aktívni. Ľudia nás spoznávajú, vidia čo robíme. Vidia konkrétne výsledky, nie prázdne reči. A preto v nás vidia šancu na skutočnú zmenu.

Politológovia hovoria, že máte šancu, lebo budete nová strana a ľudia sú už zo sľubov „starých politikov“ sklamaní a neveria im. Myslíte si, že to je vaša výhoda?

Po 35 rokoch ľudia vidia, čo v politike chýba: pokoj, pokora, zdravý rozum. A tiež slušnosť a odbornosť. Pozrite sa, ako to funguje. Každý politik si dá na posty svojich kamarátov, bez skúseností, bez odbornosti. Krajinu neradia tí najpovolanejší, ale tí, čo najdlhšie „vydržali v strane“. To krajinu ničí. Keby som takto riadil firmu, do roka skrachujem. A ľudia to presne vidia. Každá dnešná strana má fanúšikov, ale má aj tisíce sklamaných voličov, ľudí, ktorí volia menšie zlo, ktorí už neveria. Práve ich chceme oslovit'. Staré politické strany roky sľubujú, my už teraz prinášame reálne riešenia, ktoré zlepšujú život ľudí.

Kritizujete zatiaľ všetkých politikov napriek celým spektrom. Aké bude teda zameranie vašej strany?

V prvom rade - Slovensko na prvom mieste. Celková globálna situácia, politická aj ekonomická, ukazuje, že sa musíme vrátiť k našim základom. Musíme sa vrátiť k zdravému rozumu. Musíme si priznať, že nikto nám zadarmo nič nedal ani nedá, o všetko sa musíme postarať sami. Takže Slovensko na prvom mieste, potom Európska únia a ostatné krajiny.

Dnešní politici vždy vytvoria nejakú zástupnú tému, aby odpútal pozornosť od skutočných problémov. Pretože skutočné problémy sú problémy rodín, nedokončené cesty, tragicky zúfaly stav nemocníc a s nimi nikto reálne za 32 rokov existencie samostatného Slovenska nič nespravil. Politika sa musí vrátiť k reálnej službe ľuďom na riešenie problémov ľudí, ktoré si nevedia alebo nemôžu vyriešiť sami. Bohužiaľ, dnes je politika o limuzínach a tajných dohodách pre vyvolených, a to nikomu okrem nich nepomáha.

Co sa týka tradičných hodnôt tvrdím, že máme na milión percent iba dve pohlavia. A pýtam sa rovnako ako milióny Slovákov, prečo sa pre Boha zaoberáme tým, koľko máme pohlaví... boli dve, sú dve a budú dve... toto je presne zástupná téma aby sa politici nemuseli trápiť ako pomôcť rodinám, matkám s deťmi, živnostníkom a mladým ľuďom.

A čo sa týka ekonomiky, tá úzko súvisí s tou prvou časťou. Treba uplatniť zdravé vlastenectvo a podporovať domácich podnikateľov, ktorí sa tu narodili, žijú, podnikajú a nikdy odtiaľto neodídu. Neutrdím, že zahraniční investori sú zlí, ale naozaj treba podporovať podnikateľský sektor s víziou dlhodobého rozvoja. Slovenský podnikateľ, pokiaľ bude podporovaný štátom aj v zlých časoch, bude stabilizujúcim prvkom, dobrým základom na zlepšenie economickej situácie

Slovenska. Ak funguje ekonomika, budeme mať aj na sociálne výdavky ako sú napríklad trinásť dôchodky.

Hovoríte, že Slovensko má byť na prvom mieste, až potom Európska únia a ostatné štáty. Súhlasíte s politikou na všetky štyri strany?

Zdravý rozum vraví, že politika na všetky svetové strany je pre Slovensko nevyhnutnosť, žiaľ v súčasnosti je to len prázdne marketingové heslo... nepoznám žiadnu významnú zmluvu, žiadny benefit, ktorý by súčasní politici zabezpečili pre Slovensko v rámci ich akože politiky na 4 svetové strany. Na druhej strane je nutné zdôrazniť a to vychádzam z reality, že sme členom Európskej únie a väčšina zahraničných zamestnávateľov u nás je z krajín EÚ. A preto dobré obchodné vzťahy s krajinami EÚ musí byť pre nás prioritou.

Viem, že by bolo populárne povedať: „Podme z nej vystúpiť.“ Ale ja som pragmaticky uvažujúci človek a spolupráca európskych krajín tak, ako bola zamýšľaná pri vzniku EÚ je výborná idea. Žiaľ politici - neschopní politici na úrovni EÚ sa spreneverili pôvodnému zámeru. EÚ ako taká sa musí vrátiť k svojim základným cieľom a nie riešiť otázku LGBTI ako svoju prioritu.

Vaše útoky na politikov sú často osobné. Nebojíte sa, že si ich proti sebe všetkých poštvete a ostanete sám ako Igor Matovič?

Igor Matovič oklamal voličov rovnako ako ostatní starí politici. Nič ľuďom nepriniesol len sa pričínal o ešte väčší úpadok politiky na Slovensku.

V podnikaní klamstvom neprežijete. Musel som tvrdo pracovať a vždy som sa obklopoval ľuďmi, ktorí boli v jednotlivých oblastiach šikovnejší ako ja sám. Len tak sme boli lepší, rýchlejší ako konkurencia. To isté chceme preniesť do politiky. Profesionalitu, pracovitost'. Slovensko si zaslúži, aby v politike pracovali tí najlepší nie tí najzakernejší, ktorých jediným cieľom je obohatiť sa na úkor ľudí. Oproti ostatným politikom nestojí za mnou žiadny oligarcha, som úplne nezávislý, nie je nikto, kto by ma manipuloval alebo financoval.

Ak teda uspejete a ostanete s kým by ste chceli spolupracovať?

S každým, kto bude ctíť naše hodnoty a bude chcieť pracovať pre ľudí. Môže Vám to znieť ako klíšé, ale sme takmer dva roky pred voľbami. Slovensko čakajú veľmi ťažké ekonomické časy ale veríte mi, že to veľmi zamáva politikou. To, s kým konkrétne si budem vedieť predstaviť vytvoriť vládu, Vám poviem hodinu po budúcich voľbách.



Prinášame zopár tipov, ako huby spracovať

Doprajme si huby po celý rok

Hubárska sezóna je v plnom prúde a neraz sa nám stane, že príde z lesa domov s košíkom plným húb a nemáme možnosť ich všetky skonzumovať. Vtedy je ten správny čas na ich uskladnenie. Vychutnať si ich tak budeme môcť až do jarnej sezóny, kedy si opäť pôjdeme nazbierať čerstvé.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Huby obsahujú podľa odborníkov mnoho látok dôležitých pre náš organizmus. Vďaka obsahu beta-glukánov sú veľmi prospešné na podporu imunity. Majú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, tiež veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájdeme v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, 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.

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.

Mrazenie

Jestvuje viacero spôsobov mrazenia húb. Ponúkame návod ako zmraziť čerstvé huby:

Huby najskôr pomocou malého nožička očistíme od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájame na plátky či kocky, malé môžeme ponechať celé. Huby rozložíme na tácku alebo plech a dáme ich asi na dve hodiny predmraziť. Potom ich preložíme do vrecúšok alebo dóz a vložíme do mrazničky.

Zaváranie

Huby s octom

Suroviny: 1 kg húb, 1 cibuľa, 250 ml octu, 2 bobkové listy, 100 g cukru, 5 klinčekov, 1 ČL celého korenia, 1 ČL soli



Zbierať by sme mali len huby, ktoré dobre poznáme.

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

1 lyžica masla, podľa chuti soľ, drvená rasca a mleté čierne korenie

Postup:

- Krúpy prepláchnite, vložte do hrnca, zalejte asi dvojnásobkom vody, pridajte soľ a uvarte do mäkka.

- Huby najskôr pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt a nakrájajte na plátky či kocky.

Očistite cibuľu, nakrájajte ju nadrobno a pretlačte cesnak.

- V hrnci na masť dozlatova opečte cibuľu, pridajte huby, rascu a poduste zhruba 5 minút. Potom primiešajte prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie a duchoďte majoránom a soľou. Prilejte trochu vody a zakryté poduste ešte asi 10 minút. K uduseným hubám pridajte scedené krúpy a dobre premiešajte.

- Rúru rozohrejte na 180°C. Zmes vložte do maslom vymasteného plechu a pečte 20 minút.

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 pokrúpané 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.

PRVÁ POMOC PRI OTRAVE HUBAMI

„Pri podozrení na otravu hubami sa pokúste vyvolať u postihnutého zvracanie a dopravte ho čo najskôr na lekárske ošetrovanie,“ radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža (SČK) a dodávajú, že je potrebné pri niešť so sebou aj zvyšky húb alebo zvratkov, aby sa dal určiť druh huby. „Nedávajte postihnutému jesť ani piť, a už vôbec nie alkohol,“ prízvuokujú odborníci z SČK. » ren



Sušené huby nám pri dobrom skladovaní vydržia aj rok.

zdroj foto Waldrebell pixabay

SPRACOVANIE HÚB

Ponúkame návod ako huby sušiť, mraziť aj spracovať na korenie či zavariť.

Sušenie

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 hríby vložte do sklenej uzatvárateľnej nádoby alebo do plátenného vrecúška a umiestnite na tmavé suché miesto. Takto by vám mali vydržať aj rok.

Hubové korenie

Ak ste už niekedy sušili huby, tak to poznáte, zostane vám z nich veľa drobných úlomkov. Vložte ich do

Postup:

Nálev:

- Cibuľu očistite a nakrájajte na krúžky, vložte do hrnca aj so všetkými surovinami okrem húb a uveďte do varu.

- Následne odstavte zo sporáka a nechajte dobre vychladnúť.

Huby: Huby pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájajte, malé môžete ponechať celé. Potom ich vložte do pripravených zaváracích pohárov a zalejte pripraveným nálevom.

Dokončenie: Vo veľkom hrnci poháre sterilizujte 30 minút.

POUŽITIE

Hubový Kubo

Suroviny: 250 g väčších jačmenných krúpov, 250 g čerstvých húb, 1 veľká lyžica masťi, 1 veľká cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžička majoránu,



Huby môžeme použiť pri príprave mnohých chutných pokrmov.

zdroj foto laustkehlet pixabay

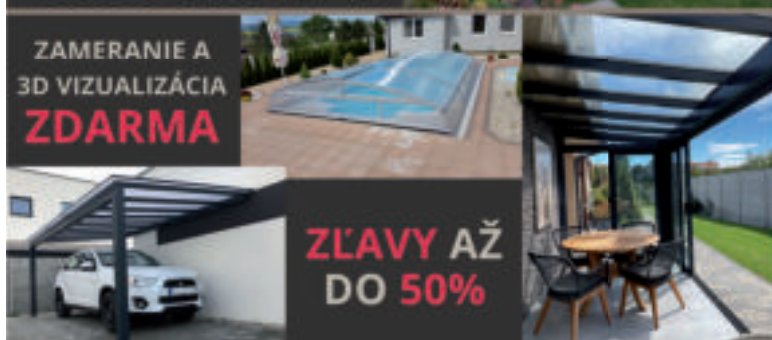
Oplatí sa!

**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%**

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

vykupparoziaeu@gmail.com

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.**



KONTAKT: +421 918 081 699



**BEZ
WAPKY**

EKOLOGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

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

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie



**DO 31.12.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%
Z CENY PRÁCE
OD 31.12.2025**



**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

REGIONPRESS

KONTAKTY:

Veronika Baumajsterová
baumajsterova@regionpress.sk
0910 851 307

Alena Valašková
valasekova@regionpress.sk
0910 455 919

**TLAČ
ZA NAJLEPŠIE CENY**

**INZERÁT,
KTORÝ PREDÁVA**

**DORUČOVANIE
LETÁKOV**

**ONLINE
GOOGLE, FACEBOOK
RETARGETING
REMARKETING**

SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU

www.regionpress.sk