

# NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## VYPRATÁVANIE

### ODVOZ A LIKVIDÁCIA ČOKOLĽEK

POZOSTALOSŤ, DOM,  
BYT, GARÁŽ, ČOKOLĽEK

KITAKARÍTKUNK MINDENT,  
ÖRÖKSÉGET, HÁZAT, LAKÁST,  
GARÁZST, BÁRMIT



0948 734 096

remeslosluzba@ksluzby.eu



**ZLATO**  
VAŠA ISTOTA  
V ČASE  
ZDRAŽOVANIA

Obchodné zastúpenie  
**Olga Homolová**  
+421 908 879 169  
Po - Pia: 9:00 - 18:00 h

Naše služby: Otvorenie zlatého účtu

- ✓ Atraktívna kúpna cena
- ✓ Nákup a predaj, ktorý si určujete sami
- ✓ Overená kvalita zlata
- ✓ Diskrétnosť a bezpečnosť

Pridajte sa ku mne

Nestačí Vám výplata?

**DOKTOR DVERE**

- ✓ Zabuchnuté dvere
- ✓ Zalomený alebo stratený kľúč

SERVIS DVERÍ A OKIEN  
PRIAMO U VÁS DOMA

+421 940 920 100

**NON STOP 24/7**

## ZUBNÁ POHOTOVOŠŤ

ZUBNÁ AMBULANCIA  
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

**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**

**KANÁL SERVIS**  
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY  
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah  
za najlepší ceny

DOPRAVA ZDARMA

**0907 652 710**  
www.kanalservis.sk

**VÝKUP KOŽÍ**  
a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDKOV DOMINANT od 2.3.2026

Viac info **str. 2**

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk  
0905 207 059

ŠKRIDICA LACNEJŠIE AKO PLECH

Kompletné strechy, rekonštrukcie

**VÝPREDAJOVÉ CENY od 3,50 € / m<sup>2</sup>**

**Okoč STRECHY**

0951 444 444  
Školiace centrum strechárov

## DOBROVOĽNÁ DRAŽBA

Pozemky  
Štúrovo / Obid

Najnižšie podanie: 208 000,00 EUR



**Termín konania dražby:** dňa 17.12.2025 o 10:00 hod.  
**Miesto konania dražby:** Notársky úrad JUDr. Jarmila Kováčová, so sídlom Boženy Němcovej 13, 949 01 Nitra  
**Dražobná zábezpeka:** 15 000,00 EUR

**Predmet dražby:** Pozemky na ul. Obidská cesta v meste Štúrovo a obci Obid. Pozemky v katastrálnom území Štúrovo evidované pod parcelným číslom 1287/2 a 1287/3 a v katastrálnom území Obid pod parcelným číslom 1 682 o celkovej výmere 8 010 m<sup>2</sup>. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 6686 k.ú. Štúrovo, LV č. 357 k. ú. Obid.

**Kontakt:** 0903 404 713, drazby@heypay.sk, www.heypay.sk

**HeyPay** dobrovoľné dražby

## ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

**HELUX - Peter Helmeš**

Ďalej ponúkame:

**OPRAVY** všetkých typov

- žalúzií a okien
- dverí a sieťok

**0918 109 149** [www.helux.sk](http://www.helux.sk)

**Predaj Montáž Servis**

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

**OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZČAVA na materiál 45%

www.bezpecnostnekominy.sk 0904 157 144

**KURZ SBS**  
V KOMARNE  
kurz začína  
03.12.2025

Volajte: **0905 312 160**

Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz **ZADARMO!**

**SECURITY KURAM**

CENA 200 €

**REGION PRESS**

**KONTAKTUJTE NÁS:**

VERONIKA BAUMAJSTEROVÁ  
+421 910 851 307

ALENA VALAŠEKOVÁ  
+421 910 455 919

Bezplatný týždenník

**NOVOZÁMOCKO**

EV 6230/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Cobořího 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,  
Možeso, Palárikovo, Šurany, Tvrdošove,  
Ulány nad Žitavou, Dvory nad Žitavou,  
Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

**+ nepámy týždeň:**

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



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	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
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	TOPOLČIANSKO-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	LUČENČKO-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-CA	
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-B5	
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	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

**Za obrami v raji**

Na rozhraní Národného parku Slovenský raj a Hnileckých vrchov v uplynulých dňoch slávnostne otvorili projekt Obri v raji. Ide o prvú etapu ambiciózneho zámeru, ktorý prepája umelecké stvárnenie obrov s historickým baníckym dedičstvom a modernou vyhlídkou na okolitú prírodu. Nová turistická infraštruktúra, určená pre širokú verejnosť, najmä pre rodiny s deťmi, ponúka bezpečný priestor pre aktívny oddych a spoznávanie menej známych kútov regiónu.

Projekt, ktorého zámerom je vytvoriť silnú regionálnu, až národnú turistickú atraktivitu a odľahčiť najvyťaženejšie trasy Slovenského raja, spočíva vo vybudovaní celoročného zážitkového areálu. Ten v prvej fáze prináša dvoch unikátnych obrov – jedného s vyhlídkou nad koruny stromov a druhého, ktorý je súčasťou detského ihriska. Návštevníci tu okrem iného nájdu upravenú vodnú plochu, vonkajšie spevnené plochy a budúce zázemie. Jedinénočnosť spočíva v myšlienke „cesty obrov“, ktorá návštevníkov prevedie baníckou históriou a zároveň poskytne očarujúci pohľad na Slovenský raj zhora. „Je skvelé vidieť, ako v Košickom kraji vznikajú unikátne projekty s víziou, ktoré rešpektujú prírodu a zároveň prinášajú inovatívne zážitky pre malých aj veľkých. Projekt Obri v raji, ktorý Košický samosprávny kraj a Košice Región Turizmus podporili z dotačného programu Terra Cognita sumou 179-tisíc eur, je presne takýmto príkladom. Verím, že táto nová infraštruktúra prispieje k rozvoju udržateľnej-

ho turizmu, priláka návštevníkov do menej objavených kútov Hnileckých vrchov a Slovenského raja,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja, Rastislav Trnka.

Obri, vytvorení lokálnym umeleckým rezbárom Adamom Bakošom, predstavujú nielen atrakciu, ale aj symbolické prepojenie s baníckym a ochranárskym dedičstvom. Areál je navrhnutý ako celoročný a voľne dostupný. Počas zimy sa vodná plocha premení na prírodné klzisko a okolie ponúka ideálne podmienky na zimnú turistiku. V lete je zas k dispozícii priestor pre relax, hry a rôzne podujatia.

„Projekt Obri v raji je skvelým príkladom iniciatívy, ktorá obohacuje ponuku regiónu a motivuje návštevníkov objavovať ho novým, hravým spôsobom,“ povedala výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus, Lenka Vargová Jurková a dodala, že po ceste za obrami môžu návštevníci vyraziť za ďalším dobrodružstvom, napríklad sa počas sezóny osviežiť pri Palcmanskej Maši alebo si užiť krásny výhľad z lanovky na Dedinkách. » ren



zdroj foto Košice Región Turizmus



s REGIONPRESS-om

**VYBAVÍTE**



Inzerciu



Tlač



Distribúciu

**ONLINE**

s REGIONPRESS-om

PPC kampane

Tvorba webových stránok

Sociálne siete

Online marketing

a iné služby

Sme tu pre vás

www.regionpress.sk

**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY** PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál
- zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH na KĹÚČ

www.bituflex.sk  
Bituflexroznava@gmail.com

0950 266 604

Oprava komínů GRÁTIS

ZĽAVA pre seniorov

**STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE**

ZATEPLENIE BUDOV  
REKONŠTRUKCIE BYTOV  
BYTOVÉ JADRÁ  
MUROVANÉ PLOTY  
ZÁMKOVÁ DLAŽBA  
DLAŽBY | OBKLADY  
KÚPEĽNE NA KĹÚČ  
OMIETKY | STIERKY  
BÚRACIE PRÁCE

dodanie materiálu - záruka na prácu  
0907 369 497 - CENY DOHODOU

**VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV**

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026**

Aktuálne ceny na [www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)

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

0,50 € za kus

kráľik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošipané, husi, morky, psy

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:

**27.11., 18.12.2025, 29.1., 19.2., 12.3.2026**

**vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:**

**4.12.2025, 15.1., 5.2., 26.2., 19.3.2026**

Krškany	9,00 hod.	Ulany nad Žitavou	12,05 hod.
Ivanka pri Nitre	9,15 hod.	Maňa	12,25 hod.
Mojmírovce-pošta	9,30 hod.	Lučička n/Žitavou	12,40 hod.
Svätoplukovo	9,45 hod.	Vráble-Lidl	12,55 hod.
Cabaj-Čapor-Coop	10,00 hod.	Paňa	13,10 hod.
Močenok	10,20 hod.	Veľký Cetin	13,25 hod.
Horná Kráľová	10,35 hod.	Malý Cetin	13,40 hod.
Branč-KD	11,00 hod.	Čechynce	13,55 hod.
Veľký Kýr	11,15 hod.	Janikovo	14,10 hod.
Komjatice	11,30 hod.	Golianovo	14,25 hod.
Lipová	11,45 hod.	Veľký Lapáš-pošta	14,40 hod.
Šulekovo-Coop	9,00 hod.	Diakovce	12,20 hod.
Horné Zelenice	9,15 hod.	Tešedíkovo	12,35 hod.
Dolné Zelenice	9,30 hod.	Vlčany	12,50 hod.
Síladice	9,45 hod.	Zemné	13,20 hod.
Šúrovce	10,00 hod.	Komoča	13,35 hod.
Vinohrady n/V	10,20 hod.	Andovce	13,50 hod.
Dvorníky	10,40 hod.	Palárikovo	14,20 hod.
Bojničky-Coop	10,55 hod.	Dvory n/Žitavou	14,50 hod.
Zem. Sady	11,15 hod.	Bešeňov	15,05 hod.
Pata	11,30 hod.	Veľké Lovce	15,20 hod.
Šoporňa	11,45 hod.	Podhájska	15,35 hod.

Auto bude stať na stanovíšti 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.Svinňa 466

**Riadková inzercia**

**1 AUTO-MOTO**

» Kúpim vyklápač - Multi-káru, V3S, UAZ apod. Alebo traktor s vlečkou. Tel. 0950 844 677

**4 DOM A ZÁHRADA**

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

**5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**

» Darujem 10 týždňove mačiatka. Dobry domov. Dakujem. Surany 0949688013

**6 HOBBY A ŠPORT**

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124  
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

**7 DEŤOM**

**8 DARUJEM**

**9 ZOZNÁMENIE**

» 57r.muž hľada obyčajnu ženu nehľadam krasu do 65r. 0919272541

**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 vyčítuje 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 neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „NZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

# Limitka, ktorá nehrá na likes. Ale na štýl



*Exkluzívna limitka IQOS ILUMA i x Seletti spája dve značky, ktoré majú odvahu robiť veci inak. Výsledkom je štýlový dizajn – čierna a zlatá v presnom kontraste, ikonický cikcak vzor a rukopis talianskeho dizajnéra Stefana Selettiho, známeho tým, že z obyčajných predmetov robí predmety túžby.*

Taliansky dizajnér Stefano Seletti stojí za ikonickými objektmi, ktoré balansujú na hrane medzi umením a každodennosťou. Aj všedným objektom dokáže dať vkusný, elegantný a zároveň odvážny vzhľad. Jeho diela provokujú, podnecujú k diskusiám a dokážu odhaliť viac, než sa na prvý pohľad zdá.

Za touto exkluzívnou spoluprácou stoja dva svety. IQOS prináša inovácie a funkčnosť, Seletti zasa kreativitu a nevšednosť. Limitovaná edícia IQOS ILUMA i x Seletti je dôkazom, že aj technológia môže mať štýl. Nie pre tých, ktorí sa chcú páčiť všetkým, ale pre tých, ktorí si idú svojou cestou.

## Dizajn, čo mení pravidlá hry

Každý detail – od farebného kontrastu až po textúru povrchu – podčiarkuje hlavnú myšlienku spolupráce: odvahu skúšať nové veci. Osloví dospelých užívateľov, ktorí v dizajne nehladajú len peknú vec, ale jasný názor. Niečo, čo sa odlišuje a hovorí aj bez slov. Dostupná je vo všetkých IQOS predajniach na Slovensku od začiatku novembra a keďže počet zariadení je limitovaný, nie je čas strácať čas!

*Bezdytmové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.*



Zdroj foto: PMI

# Zelenina s príjemnou arómou a mierne korenistou chuťou

## Buľvový zeler je plný vitamínov

Buľvový zeler je u nás veľmi tradičnou koreňovou zeleninou, bez ktorej sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka. Má príjemnú arómu a jemnú, mierne korenistú chuť. Pre množstvo zdraviu prospešných látok by sme ho určite mali zaradiť do nášho jedálneho lístka. Ak mu vyberieme vhodné miesto, darí sa mu bude aj v našej záhrade.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Nezameniteľnú arómu zeleru dodávajú éterické oleje, ktoré pôsobia antibakteriálne, antimykoticky, v tráviacom trakte dezinfekčne a sú účinné proti infekciám v obličkách a v močových cestách. Okrem nich sú v zeleri obsiahnuté vitamíny skupiny B, ktoré sú dôležité pre naše vlasy, nechty, správnu funkciu pečene aj čriev, a tiež vitamíny C, A, K a E. „Zeler nám dodá aj draslík, horčík, vápnik, sodík, chróm, železo, jód a zinok. Je nápomocný pri bolestiach kĺbov či pri vysokom krvnom tlaku. Zelerové silice sú výborné aj pri prechladnutí, rozpušťať hlien a pôsobia blahodárne

prvých listoch, zasadte jednotlivé rastlinky do samostatných zakoreňovačov.

Do vonkajšieho záhona môžeme sadeničky vysádzať po 15. máji. Zabezpečiť by sme im mali teplé a snečné miesto s hlinitou až hlinito-piesočnatou pôdou, bohatou na živiny a zbavenou buriny. Pri výsadbe postupujeme tak, že si najskôr motykou vyhlúbime jamky, tie zalijeme vodou, tú necháme vsiaknuť do pôdy a potom môžeme sadiť jednotlivé sadeničky. Po vysadení pôdu kypríme a pravidelne zavlažujeme.

### Náš tip:

Ak sa necítite na to, dopestovať si priesady samy, zakúpiť si ich na jar môžete v záhradníctve.

### ZBER A USKLADNENIE

Buľvy zeleru môžeme zberať postupne ako dorastajú. Všetky zvyšné buľvy môžeme potom vykopať na jeseň, v októbri či začiatkom novembra a uskladniť ich v debničkách zasypané vrstvou piesku v chladnej tmavej a dobre vetranej pivnici.



Bez zeleru sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka.

*zdroj foto LisaRedfern pixabay*

na naše sliznice, kde bojujú proti mikroorganizmom,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva: „Bolo preukázané, že zeler má upokojujúci vplyv na nervovú sústavu, dokáže znižovať hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje funkciu obličiek, pre obsah vlákniny uľavuje od zápchy, vďaka obsahu flavonoidov znižuje riziko rakoviny žalúdka a hrubého čreva a vplýva aj na reguláciu hormónov u oboch pohlaví,“ vymenúva ďalšie pozitíva tejto zdravej zeleniny odborníčka.

### PESTOVANIE

Keďže má buľvový zeler dlhé vegetačné obdobie, je jedinou koreňovou zeleninou, ktorú si musíme predpestovať. Semienka sadíme do vysievacej nádoby koncom januára, začiatkom februára. Umiestnime ju do skleníka, prípadne na svetlý a teplý parapet. Pôdu pravidelne vlhčíme pomocou rozprašovača tak, aby ste nevyplavili semienka.

Keď priesady vytvoria 1 až 2 pravé listy – to sú tie listy, ktoré sa objavujú

### Náš tip:

Z buľvového zeleru môžeme počas celého roka využívať aj jeho listy. Použij ich môžeme čerstvé, alebo ich usušiť, podobne ako petržlenovú vňať, prípadne zamraziť. Poslúžia nám potom ako zdravá korenina do polievok.

### POUŽITIE

Buľvový zeler nám poslúži pri príprave polievok, surový ho môžeme pridávať do šalátov a kombinovať dokonca aj s ovocím, urobiť si však z neho môžeme aj chrumkavé hranolky či chutné pyré. „Nemusíme sa vôbec obávať, že varením stratíme vitamíny, ktoré zeler obsahuje, pretože veľmi dobre znáša vysoké teploty, na rozdiel od iných druhov zeleniny,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu.

### Náš tip:

#### Zelerové pyré

**Suroviny:** 700 g zeleru, 350 ml mlieka, 150 ml smotany na šľahanie, 100 g šalotky, 20 g masla, soľ, mleté čierne korenie



Zeler si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

*zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay*

### Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kocky. Šalotku očistíme, nakrájame a spolu so zelerom v hrnci na masle krátko orestujeme. Ochutíme soľou, mletým čiernym korením a následne prilejeme mlieko a smotanu. Dáme variť na približne 20 minút.

• Zeler a šalotku vložíme do mixéra, podľa potreby pridáme tekutinu, v ktorej sa varil a rozmixujeme na pyré.

### Zelerovo - jablkový šalát

**Suroviny:** 2 stredne veľké jablká, 100 g vlašských orechov, 3 lyžice majonézy, 2 lyžice bieleho jogurtu, šťava z citróna, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, med

### Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nastrúhame na tenké pásiky. Jablká umyjeme a nastrúhame na rovnaké pásiky. Všetko vložíme do misky a premiešame.

• V druhej miske zmiešame majonézu, biely jogurt, citrónovú šťavu, dochutíme soľou, mletým čiernym korením a medom, čím nám vznikne dressing.

• Dressing primiešame do šalátu, ktorý ešte posypeme posekanými vlašskými

mi orechmi a podľa chuti aj nadrobno nakrájanou petržlenovou vňaťou.

### Zelerové hranolky

**Suroviny:** zeler, soľ, mleté čierne korenie, sladká mletá paprika, prípadne kurkuma, olivový olej

### Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme, nakrájajte na pláty, ktoré ešte pokrájame na hranolky. Tie potom vložíme do hrnca s vriacou osolenou vodou a dve minúty povaríme. Následne hranolky scedíme a necháme na site dôkladne odkvapkať. V miske prejeme hranolky olivovým olejom a posypeme mletým čiernym korením a sladkou mletou paprikou, prípadne aj kurkumou. Všetko dobre premiešame, preložíme na plech, ktorý sme si vystali papierom na pečenie a pečieme na 220 až 240 stupňov Celzia dozlatova.

### Náš tip:

Zelerové hranolky môžeme podávať s dipmi, ktoré pripravíme z jogurtu, smotany a dochutíme obľúbenými bylinkami a koreninami.

» [ren](#)



Prípravte si zelerové hranolky.

*zdroj foto phuonghoangthuy pixabay*

## 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  
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



## 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

## 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



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 známk 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**

Objednávajte  
teraz:  
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:  
0904 552 345

# 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, klampiar, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%  
na objednávkou  
prac do 31.12.

**KONTAKT: +421 918 081 699**

**Stannah**

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

**Môj domov. Môj život.  
Môj Stannah výťah.**

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je  
náročný, schodisková stolička Stannah  
môže byť riešením, ktoré vám pomôže  
zostať nezávislý a žiť naplno vo  
vlastnom domove.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

**0800 162 162**

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

**VSTAVANÉ SKRINE  
KUCHYNSKÉ  
LINKY**

CHODBOVÉ  
A SPÁLŇOVÉ ZOSTAVY

0908 169 383

Nábytok Findy

NÁBYTOK  
FINDY

**EXPERTI NA STRECHY  
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

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

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%**  
Z CENY PRÁCE  
OD 31.12.2025

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**  
Kontakt: Janek - 0919 495 628

**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**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA  
FASÁDA**

**BEZ WAPKY**

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

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

**POKRÝVAČ- TESÁR**  
profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁCE**

**-10%  
Z CENY  
PRÁCE**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

- » renovácia striech, renovácia garáží
- » pokládka plechovej strešnej krytiny
- » oprava a renovácia žlabov
- » kompletná výmena striech
- » zateplovacie práce

**ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA**  
**Kontakt: +421 949 623 050**