

# NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

Deň  
Sv. Valentína

14.2



**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**

**Predaj  
Montáž  
Servis**

**DOKTOR  
DVERE**



SERVIS DVERÍ A OKIEN

POJAZDNÝ SKLAD

NÁHRADNÝCH DIELOV

+421 940 920 100

**NON STOP 24/7**

## Valentínska kvapka krvi 2026

V piatok 13. februára 2026 sa začína 31. ročník kampane Slovenského Červeného kríža - Valentínska kvapka krvi. Slogan „Potrebujem Ťa“ je tento rok odkazom pacientov, ktorí bez darovanej krvi nemôžu podstúpiť liečbu, operáciu alebo sa zotaviť po úraze. Kampaň potrvá do 27. februára.

blízko aj neznámemu človeku,“ hovorí Zuzana Rosiarová, generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža.

SČK pozýva verejnosť, aby sa do Valentínskej kvapky krvi 2026 zapojila darovaním krvi v ktoromkoľvek odberovom centre na Slovensku. Územné a miestne spolky SČK prinesú možnosť darovať krv aj do odľahlejších obcí prostredníctvom mobilných odberov.

Sviatok svätého Valentína je symbolom blízkosti a starostlivosti. Valentínska kvapka krvi preto každý rok pripomína, že darovstvo krvi je jedným z najkonkrétnejších prejavov ľudskej solidarity. Za každou transfúziou je nielen šlachetný darca, ale aj človek, ktorý práve teraz potrebuje našu pomoc.

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku 18 až 60 rokov s váhou nad 50 kg a dobrým zdravotným stavom. Po prekonaní vírusového alebo bakteriálneho ochorenia je možné krv darovať po 2 týždňoch od úplného vyliečenia.

Potreba krvi je často vyššia, než si uvedomujeme. Kým napríklad pri komplikovaných pôrodoch môže ísť o 15 transfúzných jednotiek, dlhodobá liečba ťažkých popálenín môže vyžadovať až desiatky jednotiek červených krviniek, plazmy aj krvných doštičiek. Preto je dôležité, aby krvné zásoby zostávali stabilné počas celého roka.

Kampaň Valentínska kvapka krvi® je zapísaná v registri ochranných známkov Úradu priemyselného vlastníctva SR.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto congerdesignpixabay

„Keď pacient povie 'Potrebujem Ťa', nie je to metafora – je to prosba o šancu pokračovať v živote. Jedna návšteva odberového centra môže rozhodnúť o tom, či sa liečba začne načas a či bude mať pacient silu ju zvládnuť. Ďakujeme každému darcovi, ktorý sa rozhodne byť

## Záhradná fólia na foliovníky

**0905 140 156 www.topfolia.sk**

PLÁNUJETE OBNOVU  
ALEBO NOVÝ  
NÁHROBNÝ KAMEŇ?

**zľava 10%**  
na vybrané druhy kameňa

- zlátenie, sriebrenie a dosekávanie písma
- možnosť na splátky

KAMENÁRSTVO  
**MONUMENT**

Bezplatné poradenstvo  
**0905 328 814**

- **Tatranský profil**  
- ihneď s dovozom
- **OSB dosky**  
- ihneď s dovozom
- **Plech, doplnky**  
- ihneď s dovozom
- **Škridla, doplnky**  
- ihneď s dovozom
- **Odkvapové systémy**  
- ihneď s dovozom
- **Strechy, rekonštrukcia striech**  
- ihneď

**Okoč**  
STRECHY  
0951 444 444  
strecha@strecha.ws

## FERUM SERVIS

- oprava autochladičov
- zváranie hliníka a plastov
- plnenie a oprava autoklimatizácií

**0903 464 978**

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž STOP VODA
- 100% odstránenie vlhkosti

**www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331**

**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

**PÍLENIE  
STROMOV**

DRTENIE KONÁROV  
FRÉZOVANIE PŇOV

**0903 921 670**

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>

**0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA**

## 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**

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť

Slovák vyhral neuveriteľných

**3 233 101 €**

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

euro  
miliony

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Cobořího 9,  
NITRA  
novozamocko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
Alena Valašková 0910 455 919  
Ing. Diana Bóriová 0901 796 594www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

pámy týždeň:

Nové Zámky, Bánov, Komjatice,  
Možosovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdošove,  
Dvory nad Žitavou, Dvory nad Žitavou,  
Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

+ nepáry týždeň:

Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice,  
Palárikovo, Šurany, Tvrdošove,  
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-ŠALIAŇSKO
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	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TT	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL
TR	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	LUCENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-B5
ZI	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

## Pomôcť majú call centrá aj nonstop chatbot

Ministerstvo školstva rozširuje podporu pre rodičov, zákonných zástupcov aj školy počas obdobia podávania elektronických prihlášok na stredné školy aj prostredníctvom call centier. Cieľom je podľa rezortu zabezpečiť plynulý, zrozumiteľný a technicky bezproblémový priebeh prijímacieho konania.

Podpora je podľa ministerstva školstva výrazne posilnená pre rodičov a zákonných zástupcov žiakov, ktorí budú počas najbližších dvoch týždňov prostredníctvom portálu ePrihlášky podávať prihlášky na stredné školy. Call centrum na čísle 02/322 844 98 funguje počas pracovných dní v rozšírenom režime od 8.00 do 19.00 hod. Okrem toho bude infolinka dostupná aj počas víkendov: 14. – 15. februára a 21. – 22. februára, vždy v čase od 10.00 do 18.00 hod. Operátori poskytujú pomoc pri technickom postupe, orientácii v systéme ePrihlášok a riešení praktických otázok.

Pre školy je od začiatku februára k dispozícii infolinka na čísle 02/322 844 99, a to počas pracovných dní v čase od 8.00 do 16.00 hod. Pomôcť im má aj nonstop chatbot (24/7) na portáli ePrihlášky v zóne určenej pre školy. Tieto nástroje dopĺňajú prebiehajúce školenia, ktoré k elektronickému podávaniu prihlášok

organizuje ministerstvo školstva.

„Naším cieľom je, aby rodičia aj školy mali istotu, že sa majú na koho obrátiť s technickými otázkami a mohli sa plnohodnotne sústrediť na výber strednej školy. Posilnením call centra a zavedením nonstop chatbota vytvárame podmienky na pokojný a bezstresový priebeh podávania prihlášok,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Ministerstvo zároveň zverejnilo video-návody, príručky a prehľad často kladených otázok, ktoré majú pomôcť rodičom aj školám lepšie sa zorientovať v novom systéme a pomôcť v prípade nejasností.

„Projekt ePrihlášky nahrádza doterajší neprehľadný systém viacerých formulárov jedným digitálnym riešením. Rodičia môžu podať jednu prihlášku na viac škôl, určiť poradie podľa vlastných preferencií a systém automaticky spracuje výsledok prijímacieho konania. Nový systém znižuje administratívnu záťaž škôl a prináša väčšiu prehľadnosť a spravodlivosť pre žiakov,“ ozrejmil rezort školstva a doplnil, že ako prví budú ePrihlášky využívať rodičia žiakov základných škôl pri prihlasovaní sa na stredné školy. Termín podávania prihlášok je od 8. do 20. februára 2026.

» ren

## Vybrať si môžu záverečnú prácu alebo záverečnú stáž

Vysokoškolskí študenti budú môcť po novom ukončiť štúdium záverečnou stážou namiesto písania klasickej záverečnej práce. Umožní to nový zákon o vysokých školách, ktorý bol schválený minulý rok a nadobudne účinnosť 1. septembra. Zmeny majú podľa rezortu školstva zvýšiť atraktivitu vysokoškolského vzdelávania a lepšie pripraviť absolventov na trh práce.

„Novým moderným zákonom o vysokých školách vytvárame väčší priestor pre študentov vysokých škôl na získanie cenných praktických skúseností už počas štúdiá. Dokonca, podľa nových pravidiel v bakalárskych študijných programoch, s výnimkou profesijne orientovaných, nebude záverečná práca alebo záverečná stáž povinná. Bude to na rozhodnutí vysokej školy pri konkrétnom študijnom programe,“ uviedol minister Tomáš Drucker.

Cieľom zavedenia možnosti výberu medzi záverečnou prácou a záverečnou stážou je podľa rezortu školstva, popri reakcii na fenomén umelej inteligencie, zvýšenie atraktivity vysokoškolského štúdia a zlepšenie pripravenosti študentov na trh práce. „Zároveň sa takýmto spôsobom podporuje budovanie sietí medzi akademickými prostrediami a pracovnou sférou,“ ozrejmilo ministerstvo a dodalo, že v tejto súvislosti je dôležitá aj zmena týkajúca

sa zvýšenia flexibility záverečných prác. „Nový vysokoškolský zákon ponecháva formu záverečnej práce na vysokej škole, v súlade s potrebami konkrétneho študijného programu – bude môcť mať teda formu napríklad súboru chorobopisov pacienta, právnej analýzy k riešeniu komplexného právneho problému či stavebného projektu.“

Základné požiadavky na záverečnú stáž upravuje priamo nový vysokoškolský zákon, podľa ktorého stáž musí umožniť študentovi uplatniť vedomosti, zručnosti a kompetencie pri výkone práce na pracovisku v súlade s jeho študijným programom. Študent bude môcť absolvovať záverečnú stáž len na základe súhlasu vysokej školy. Na záver sa uskutoční obhajoba záverečnej stáže, ktorá bude rovnako, ako obhajoba záverečnej práce, štátnou skúškou. Ďalšie podrobnosti a podmienky si upravujú vysoké školy.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto jarmoluk pixabay

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
(PRI GALANTE)

**PONÚKA NA PREDAJ:**

**CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA.**

**CENA PODĽA VEKU.**

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

**CENA DOPRAVY: 7,50€**

**DOVOZ NA ADRESU**

husi, kačky,  
husokačky,  
mládky, morky  
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

**ONLINE**  
s REGIONPRESS-om

PPC kampane  
Tvorba webových stránok  
a iné služby

www.regionpress.sk

**Čujte.sk**

Nezabúdajte  
na chutné zdravé  
jablká

www.cujte.sk

**Riadková inzercia**

- 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

**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, drobných zvierat
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznamenie
- 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 platbamiomilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



# Stabilná práca s úsmevom? Pod' do Haleon!

Sme svetovo uznávaná spoločnosť v oblasti spotrebiteľskej zdravotnej starostlivosti s inovatívnym záväzkom v Leviciach.

Príspevok  
na presťahovanie  
**3 500 €**



**Pridaj sa do nášho tímu a získaj:**

**Istotu dlhodobej práce**

**Pomoc pri hľadaní ubytovania**

**Atraktívnu mzdu a bonusy**

**Štedrý balík s viac ako 20 benefitmi**

**Skvelý tím, ktorý ťa vždy podporí**

Zisti o možnostiach práce u nás viac:  
[haleon-levice.sk](http://haleon-levice.sk)



Naše kľúčové značky:

**SENSODYNE**



**parodontax**

# Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite



Žreb **Párty prasa v žite**  
ti dáva šancu na výhru  
až **200 000 €** ihneď  
a 12 000 € na rok.

Kúpite na najbližšom  
predajnom mieste TIPOS.

18+ HRAJ  
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)




Gratulujeme hráčovi  
z Košického kraja, ktorý vyhral

3 233 101 €

18+ HRAJ  
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

## Hráč z Košického kraja vyhral rozprávkovú sumu. Domov si odniesol takúto výhru!

**Na Slovensku pribudol ďalší miliónár a koniec januára sa tak niesol v znamení mimoriadneho šťastia a veľkej radosti. Vďaka číselnej lotérii EUROMILIÓNY sa tentoraz šťastie usmialo na hráča z Košického kraja, ktorý si v sobotu 31. januára odniesol výhru presahujúcu 3,2 milióna eur. Táto výhra ho okamžite zaradila medzi slovenských miliónárov a zároveň sa zapísala medzi najvýznamnejšie výhry v histórii tejto obľúbenej hry.**

Šťastný výherca uzavrel svoju stávkku už v stredu 28. januára. Rozhodol sa pre jednoduchú a čoraz populárnejšiu možnosť – zvolil si náhodný tip a stávkku uzavrel na jedno žrebovanie. Následne mu nezostávalo nič iné, len čakať. Práve niekoľkodňové obdobie očakávania, ktoré je pre hráčov neodmysliteľnou súčasťou hry, sa mu napokon vyplátilo. Sobotné žrebovanie prinieslo výsledok, ktorý mu doslova vyrzil dych.

Výherný tiket obsahoval kombináciu čísel 12, 14, 15, 25, 29, 32 a 33 a číslo 3 z druhého osudia. Táto presná zostava sa ukázala ako správna a zabezpečila hráčovi jackpot vo výške 3 233 101 eur. Ide pritom o mimoriadne významnú výhru aj z pohľadu štatistik. Konkrétne ide o piatu najvyššiu výhru v histórii číselnej lotérie EUROMILIÓNY na Slovensku a zároveň o dvadsiatu najvyššiu výhru v celej histórii spoločnosti TIPOS. Takéto výhry sú dôkazom, že EUROMILIÓNY patria dlhodobo medzi hry, ktoré dokážu priniesť skutočne krásne výhry.

Súčasťou stávky bola aj doplnková hra EUROMILIÓNY JOKER, ktorá ponúka hráčom ďalšiu šancu na výhru. V tejto doplnkovej hre však hráč

tenzoraz úspešný nebol. Hlavná výhra však jednoznačne zatienila všetko ostatné a priniesla radosť, aká sa dostáva len raz za život.

Rok 2026 sa tak začal vo veľkom štýle a už v jeho prvom mesiaci priniesol prvý miliónový jackpot. Príbeh výhercu z Košického kraja opäť potvrdzuje, že k výhre nemusí viesť zložitá stratégia ani dlhoročné hranie. Niekedy stačí jedno rozhodnutie, jeden náhodný tip a trochu trepezlivosti. Práve tieto momenty robia z číselných lotérií výnimočné hry, ktoré spájajú zábavu, očakávanie a radosť z možnosti vyhrať.

EUROMILIÓNY patria medzi najobľúbenejšie číselné lotérie na Slovensku. Zaujímavý jackpot, jednoduchý princíp hry a možnosť zvoliť si vlastné alebo náhodné čísla robia z tejto lotérie atraktívnu voľbu pre široké spektrum hráčov.

Chcete skúsiť šťastie aj vy? Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOS po celom Slovensku – na

poštách, v trafikách či v ďalších autorizovaných predajniach. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



# Ovocie plné cenných látok a vitamínov

## Doprajme si chutné šťavnaté jablká

Zvykne sa hovoriť, že ak chceme urobiť niečo pozitívne pre naše zdravie, mali by sme každý deň zjesť jedno jablko. Dokonca aj podľa odborníkov je toto chutné a šťavnaté ovocie plné cenných látok a vitamínov, ktoré majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Jablká obsahujú rôzne vitamíny, ako napríklad vitamín C, E, ktoré majú anti-oxidačné schopnosti. Taktiež sa v jablkách nachádzajú rôzne minerálne látky, či už ide o draslík, horčík, fosfor alebo vápnik. Toto chutné ovocie obsahuje aj vlákninu, a to vo vode rozpustnú i nerozpustnú. „Vláknina rozpustná vo vode môže spomaliť prechod trávenej hmoty tráviacou sústavou a podporovať tak dlhší pocit sýtosti. Môže tiež pôsobiť aj ako prebiotikum, čiže môže byť využívaná ako potrava pre prospešné črevné baktérie, a pomáhať tak ich rastu a aktivite,“ približuje MUDr. Šranková

hladinu cukru v krvi v medziach normy,“ hovorí odborníčka a dodáva, že je dobré jesť jablká neočistené, pretože veľké množstvo živín, ktoré obsahujú, sa nachádza práve v šupke a tesne pod ňou.

### SKLADOVANIE

Jablká by sme mali skladovať na suchom a chladnom mieste, a taktiež nie na priamom slnku, keďže v teplých priestoroch jablká dozrievajú rýchlejšie. „Najlepšie je ich uskladniť oddelene od ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý spôsobí, že iné ovocie a zelenina dozrieva rýchlejšie, najmä ak sú samotné jablká pomliaždené alebo prezreté,“ objasňuje odborníčka na zdravú výživu.

### POUŽITIE

Jablká môžeme konzumovať čerstvé, ale hodia sa aj do rôznych ovocných či ovocno-zeleninových štiav a šalátov. Veľmi často ich však najmä v zimných mesiacoch vyu-



Doprajme si chutné šťavnaté jablká.

*zdroj foto matthiasboeckel pixabay*

1 balíček prášku do pečiva, 4 balíčky vanilkového cukru, 2 balíčky škoricového cukru, 2kg jablák, 4 lyžice roztopeného masla

### Postup:

• Z múky, práškového cukru, vajec, masla, prášku do pečiva a balíčka vanilkového cukru vymiešame hladké cesto. Rozdelíme ho na dve časti. Jednu z nich vyvalkáme a preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

• Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov, nastrúhame a v miske ich zmiešame s vanilkovým a škoricovým cukrom a s roztopeným maslom. Následne rovnomerne rozložíme na cesto. Potom vyvalkáme druhú časť cesta na plát a prikryjeme ním jablkovú plnku.

• Povrch popicháme vidličkou a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C/356°F približne 20 až 25 minút. Pred podávaním koláč posypeme práškovým cukrom.

Následne vložíme do pekáča, posypeme cukrom a pokvapkáme citrónovou šťavou.

• V miske zmiešame zmäknuté maslo s najemno zomletými ovsenými vločkami, prípadne orechmi, múkou, cukrom, a štipkou soli. Vytvoríme sypkú mrveničku.

• Jablká na pekáči posypeme prípravou mrveničkou a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 25 až 30 minút.

• Dezert podávame na dezertných tanierikoch, doplnený kopčekom vanilkovej zmrzliny, kyslej smotany, bieleho jogurtu či šľahačky.

### Náš tip:

Crumble môžete upiecť aj v malých zapiekacích miskách, kde je v každej miske práve jedna porcia.

### JABLKÁ POD ČAPICOU

**Suroviny:** jablká, ríbezľový alebo malinový džem, 1 bielok, 7 dkg práškového cukru, mandle alebo vlašské orechy, maslo

### Postup:

• Jablká umyjeme, očistíme, rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jad-



Osviežiť nás môže aj jablková šťava.

*zdroj foto u\_gjif9un3ht pixabay*

z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vo vode nerozpustná vláknina zasa podľa odborníčky podporuje pravidelné pohyby čriev a zlepšuje tak vylučovanie nezužitkových zložiek potravy von z tela. Jablká však obsahujú aj mnoho fenolových zlúčenín - flavonoidov, ktoré majú pre telo významné antioxidantné a protizápalové účinky. Obsah flavonoidov a vlákniny zabraňuje tiež rýchlemu vstrebávaniu cukru do krvi, vďaka čomu jablká patria medzi druhy ovocia s nízkym glykemickým indexom. „Ak máte cukrovku 2. typu, jablkám sa nemusíte vyhýbať. Vláknina spomaľuje vstrebávanie cukru do krvného obehu a tým udržiava

živame pri príprave najrôznejších koláčov. Keďže niektoré odrody jablák sú viac kyslé a iné sladké, zvykneme ich podľa toho využívať aj v našej kuchyni. Kým tie sladšie si vychutnáme najviac čerstvé, teda v surovom stave, prípadne ako súčasť štiav či šalátov, tie kyslejšie druhy sa používajú najmä na prípravu koláčov, do kompótov, či džemov.

### Vedeli ste, že...

...ak sú jablká tepelne upravené ako súčasť rozličných sladkých či slaných jedál, môže to spôsobiť pokles niektorých, na úpravu citlivých živín?

### Náš tip:

#### JABLKOVO - ZELEROVÉ SMOOTHIE

**Suroviny:** 3 stonky zeleru, 1 - 2 stredne veľké zelené jablká, 100 - 250 ml vody, zopár kvapiek citrónovej šťavy

### Postup:

Zeler a jablká dôkladne umyjeme. Jablká rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jadrovník. Následne zeler aj jablká nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme vodou a mixujeme pri vysokých otáčkach do hladkej konzistencie. Podľa chuti pridáme citrónovú šťavu.

#### KREHKÝ JABLKOVÝ KOLÁČ

**Suroviny:** 600g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 4 vajcia, 250g masla,

### JABLKOVÝ CRUMBLE

#### Suroviny:

**Na mrveničku:** 75 g maslo, 65 g ovsené vločky – nahradiť ich môžete orechmi, 110



Jablkové pité chutí skvelo.

*zdroj foto anialaurman pixabay*

g hladká múka, 60 g kryštálový cukor, štipka soli,

**Na ovocnú náplň:** 600 g jablák, 60 g kryštálový cukor, 1 PL citrónová šťava.

### Postup:

• Pekáč vytrieme maslom, alebo vložíme papierom na pečenie.

• Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.

rovník. Do vzniknutého otvoru – jamky, dáme lyžičkou džem.

• Z vaječného bielka a práškového cukru ušľaháme tuhý sneh. Na každé jablko dáme kôpku snehu - čiapku a posypeme nasekanými mandľami alebo vlašskými orechmi. Poukladáme na maslom vymastený pekáč a pečieme domäkka.



Jablká sa hodia aj na zaváranie.

*zdroj foto congerdesign pixabay*

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

ZĽAVA  
-15%



Kontakt: +421 917 506 871

## ONLINE

s REGIONPRESS-om



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

a iné služby

s REGIONPRESS-om vybavíte aj



Inzerciu



Tlač



Distribúciu

www.regionpress.sk

# LEPŠIA PRÁCA



PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

## EFEKTÍVNEJŠIE

REGION  
PRESS



## KONTAKTUJTE NÁS:

VERONIKA BAUMAJSTEROVÁ  
+421 910 851 307

ALENA VALAŠEKOVÁ  
+421 910 455 919

DIANA BÓRIOVÁ  
+421 901 796 594

## Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



IAM akademie

Ševčenkova 23,  
851 01 Bratislava  
Tel.: 0914 105 644

- 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  
+421 907 895 865



## 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



