

SENECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 920 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Subjektívne a objektívne

Vláda (a občania Slovenska spolu s ňou) má za sebou sto dní od nástupu do funkcie a začiatku plnenia si svojej hlavnej úlohy – vládnutia. Vládnutie je delegované spravovanie „vecí verejných“.

Tento rok to však naša výkonná moc ľahké nemala, hneď po oficialitách – vlastne, asi už počas nich, si členovia vlády navliekli hasičské uniformy a začali hasiť katastrofu s menom pandémie na veľmi blízkom obzore, takpovediac hneď za humnami. A to aj napriek nedisciplinovanosti občanov a odporu väčšiny médií, ktoré dnes píšu pravý opak toho, čo písali v marci a v apríli, a to bez akejkoľvek hanby. Mnohí spomedzi nás sú ako povestný doktor Jekyl pán Hyde z novely škótskeho spisovateľa Roberta Louisa Stevensona z roku 1886. Ráno takí, večer onakí a v noci úplne iní. V prípade zástupcov siedmej veľmoci je to tragédia, v súvislosti s občanmi – smutný fakt.

Mieša sa nám subjektívno s objektívno. Teda na vysvetlenie – naše vlastné „dojmológie“ s okolnosťami faktov. A horšie je, ak ani tie vlastné „dojmológie“ nie sme schopní mať, ale preberáme tie cudzie ako sväté písmo, bez štipky racionality a poznania reality.

Je pravda, že mať vlastný názor aj v dnešných dobách je iba púho-púha

trúfalosť, ak nie drzosť. Nosiť sa názory konformné, teda, prispôsobené sa prevažujúcim či dominantným názorom, požiadavkám, normám, moci. A peniazom. A najmä úradníkom. Mnohým, žiaľ. Takým tým v štýle „slúžiť a byť“.

Kto ich nemá, má smolu. V takejto atmosfére objektivity vlastne zaniká ako zrnko soli vo vaničke vody. Často sa o ňu už ani nesnažíme, a j tak ju nikto nechce ani počuť, ani čítať. A dokonca, ešte stále sú aj takí, ktorí by ju najradšej umlčali. Hoci aj nábojom v schránke, ale to je už extrémne prirovnávanie. Niekedy stačia iba varovné a dobromyseľne znejúce varovania typu - „dávaj si pozor“, „váž slová“, alebo im významovo podobné.

Takže sto dní vlády z môjho naozaj subjektívneho pohľadu – všetko mohlo byť aj horšie. Vzhľadom na pandémiu, na to, v akom stave vláda prevzala štát, štátnu kasu, mnohé inštitúcie.

Lenže – mohlo by to byť aj lepšie. A na to lepšie asi čakáme všetci ako to povestné kura – veď viete na čo.

Uvidíme o ďalších sto dní – s pozdravom a želaním v lepšie časy

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



Ušetríte až polovicu !!!

Maľujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu?

Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách?

Navštívte Váš Dom farieb & hobby centrum a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vášim známym dávajú v obchode zľavy a Vám nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až do

10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku každému nákupu nad 49,-EUR dostanete osviežujúci darček.

Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Príďte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.



SENEC, Bratislavská 25 (bývalé potraviny Jednota), ☎ 02/45 92 43 43, www.vasdomfarieb.sk

Zimné záhrady

Hliníkové prístrešky

Zasklenie terás

Hliníkové ploty



■ zameranie ■ výroba ■ montáž

hpsystem



HPS mont, spol. s r.o., Pestovateľská 1,
831 03 Bratislava, tel.: 02/4329 1235

www.hpsmont.sk
www.pristresky-pergoly.sk

**STAVEBNÉ
A MURÁRSKE PRÁCE**
hrubé stavby,
zateplenie, fasády,
potery, dlažby,
ploty, brány,
za prijateľnú cenu
0915 950 055

Jedáleň Espresso
Hviezdoslavova 5, Senec
prijíma
**pomocnú
silu do kuchyne**
Plat: 600 €/mes. netto
0903 726 459

INZERCIA
0905 719 132

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
☎ **0908 728 081**

Očná Optika SENEK Lichnerova 8
903 01 Senec

VYŠETRENIE ZRAKU
MODERNÉ NOVÉ OKULIARE
nájdete u nás

Objednajte sa
tel: 0950 248 511
www.optikasenec.sk

protherm TRIANGEL s.r.o.
Vaillant
Najlepší výber KOTLOV
predaj - montáž - servis
Predajňa: Tomášikova 35 a 37, BA
02-49 10 30 40 / kotly@triangel-ba.sk

Roman Molnár - MULINEX
Servis, údržba a diagnostika
záhradnej a lesnej techniky
Kostolná pri Dunaji 128
Tel.: 0903 773 481

Vezmeme do prenájmu / kúpime
ornú pôdu v Tomášove
150 €/ha a rok + naturálne, ekologické pestovanie plodín
Tel.: 0911 786 830
volať po-pia: 8:00 - 14:00

Optik morvay

Aj v dnešnej situácii máme
pre vás OTVORENÉ!

Za stanovených
hygienických podmienok
VYŠETRENIE ZRAKU

Nová kolekcia slnečných
aj dioptrických rámov

Lichnerova 16, Senec
+ 421 905 433 944
www.optikmorvay.sk

Moje dieťa sa vie samo učiť

Môžete si to povedať aj vy?

Učili ste sa s vašim dieťaťom každý deň?

Trvalo vám to neprimerane dlho?

Máte pocit, že ste vyskúšali všetko a dieťa stále nerozumie?

POZORUJETE DOMA NIEKTORE Z TÝCHTO PREJAVOV:

- nechut' k učeniu
- nedostatok sústrednosti
- nesamostatnosť pri učení
- domýšľanie slov pri čítaní, zasekávajú sa
- dieťa si nepamätá text, ktorý prečítalo
- nechut' k písaniu, vynechávajú písmen
- problém s i/y
- konflikty kvôli „škole“ medzi vami a deťmi



Na čo ešte čakáte?

Počas 7 rokov prevádzky Študiálneho centra BASIC Senec, prešli doučovaním stovky spokojných študentov. Oni by vám vedeli povedať, čo sa u nás naučili a či sa im oplátiť NAUČIŤ SA AKO SA UČIŤ. Doučovanie je určené pre každého, kto má problémy s čítaním, písaním, gramatikou alebo

s učením celkovo. Môžu to byť žiaci prvého či druhého stupňa ZŠ, ako aj študenti SŠ a VŠ. Výnimkou nie sú ani dospelí a naše centrum je tu aj pre nich.

Ak chcete, aby vaše dieťa v škole od septembra nemalo problémy, patrilo medzi schopných študentov a malo istotu v tom, že vie použiť všetky informácie vždy, keď to potrebuje, **MUSÍ DOBRE ROZUMIEŤ TOMU, ČO SA UČÍ, ČO ROBÍ A PREČO TO ROBÍ.**

V BASICu vyškolení lektori presnými študijnými postupmi vedú pomôcť študentovi odstrániť problémy v učení a privedú ho k tomu, že je schopný ich zvládnuť aj sám.

V BASICU POMÁHAME POČAS LETNÝCH PRÁZDNIN aj ON-LINE.

My vieme ako na učenie aj ON-LINE:

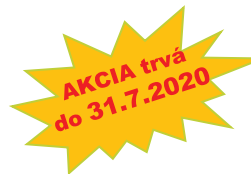
- porozumieť a precvičiť domáce úlohy,
- naučiť ich čítať (učiť sa) s porozumením,
- vysvetliť alebo lepšie precvičiť novú prebranú látku,
- pripraviť na prijímacie skúšky.

Na vaše otázky odpovieme na tel. čísle 0908 738 644 alebo e-mailom sc@centrumbasic.sk, www.centrumbasic.sk



- ♦ kováčske kurzy priamo u zákazníka, alebo u mňa v dielni
- ♦ viac ako 150 druhov kovaných brán a oplotení - ceny už od 250 eur/bm
- ♦ výroba železných plastík - sôch

Kontakt:
0911 463 692
artblacksmithgulyas@gmail.com



Tisíce spokojných používateľov... Pridajte sa aj Vy!

DOPRAJTE SVOJMU PSÍKOVÍ TEN NAJVVYŠŠÍ ŠTANDARD ...

Revolučné a svetovo patentované riešenie tuhých a tekutých psích exkrementov

Odteraz už AJ U VÁS DOMA!

ECO DOG TOILET STANICA Vám prináša:

- koniec hľadania a zbierania exkrementov po celej záhrade,
- čistý trávnik bez vypálených miest od psieho moču,
- okolie Vášho domu bez nepríjemného zápachu,
- zvýšenú ochranu zdravia Váš a Vašej rodiny,
- ochranu Vášho majetku (záhradný nábytok, lavičky, fasáda...),
- zníženie rizika kontaminácie pôdy Vašej záhrady či záhradky s pestovanou zeleninou, ovocím, kvetmi,
- koniec šírenia baktérií, endoparazitov, vírusov a plesní zo zvyškov psích exkrementov víriacich sa vzduchom a pri kosení,
- šetrenie Vášho času a peňazí na odstránenie následkov znečistenia Vášho majetku psími exkrementami.

Zavolajte nám alebo napíšte. Viac informácií na našom webe www.psiatoaleta.sk

info@psiatoaleta.sk

☎ 0948 996 992

PRIVEŤ MA → POCHVÁĽ MA → ODMEŇ MA
Mojou odmenou je Tvoja čistá záhrada.

TERAZ len 99 €



Malé aj veľké kompletné rekonštrukcie domov a bytov

Stavby na kľúč **bazény | domy**

☎ **0940 743 516**

✉ denisgapco94@gmail.com

🌐 gapcostav.sk

📘 **Gapčo Stav**

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci

NON STOP Služba

Várady - 0911 011 020, 0903 653 930

Prevoz zosnulého v Senci a okolí + vybavenie matričných dokladov ZDARMA

Pohreby už od 400 €

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec www.pohrebnaslužba-vasi.sk

Obnova strechy v najlepšej cene

STRECHACENTRUM plus obnova: eternitových plechových plochých

BEZ DEMONTÁŽE

0907 887 056

Pre dôchodcov špeciálna zľava

Materiál - prvotriedna kvalita

Našou vizitkou je spokojnosť zákazníkov po celom Slovensku.

Zameranie, odborné poradenstvo a cenová ponuka ZADARMO!

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Citroen Xsara Picaso, 1,8 benzín, 86 000 km, rok výroby 2003. Veľmi zachovalý, aut. klimatizácia + 4 náhrad. kolesá. Malacky. Tel. 0907170009

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim staré auto alebo motocykel, aj náhradné diely, trofeje a všetko od motorizmu. Tel. 0903 818 122

04 BYTY / prenájom

»Dám do prenájmu 1 a 2 izbový byt v Kráľovej pri Senci. Kontakt 0905464526

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel. 0908532682

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»PREDÁM ČERPADLO, 0903203170

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim hudobný nástroj. Tel. 0903 416 726

»Kúpim rôzne starožitnosti, staré hodiny, mince, fotografie, trofeje. Tel. 0903 416 726

14 RÔZNE / iné

»KÚPIM VZDUCHOVKU 0910419469

16 ZOZNAMKA

»Hľadám priateľku od 52 do 60r. na spoločné prežitie voľných chvíľ 0907369234

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera SC medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP SC 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **SC** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

INTERIÉROVÉ DVERE A ZÁRUBNE

**Firma ANTAL
PREDAJ A MONTÁŽ**

**interiérové dvere
široký sortiment
farieb**

**ZĽAVA
-10%
na laminované
dvere**

tel: **0905 582 664**, e-mail: **antalotto@centrum.sk**
www.dvere-antal.sk

MONTTER TERASY ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE

Užite si dovolenku vo vašej zimnej záhrade.

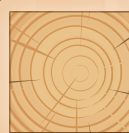


ANTRACIT 7016 HĽEDÁ 8003 BIELA 9016

Zvýhodnená cena na tieto farby - **1. MONTÁŽ UŽ DO 10 DNÍ!**

PRÍSTREŠKY - TERASY ★ RÁMOVÉ - BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE
TIENENIE NA STRECHY ★ SKLENENÉ STRECHY ★ STAVEBNÉ PRÁCE

Videa a fotky realizácií nájdete na: **www.montter.sk** 0919 370 730, 0919 383 363



**STAVEBNÉ
REZIVÁ**

IVANKA PRI DUNAJI

Zabezpečenie dopravy

STAVEBNÉ REZIVÁ - Ivanka pri Dunaji | Tel.: 0902 485 616
www.stavebnereziva.sk | stavebnerezivask@gmail.com

- OSB DOSKY
- KROV NA MIERU
- STREŠNÉ LATY
- DOSKY
- HRANOLY
- FOŠNE
- TATRANSKÝ PROFIL

Realizácia rodinných domov

canstav
...stavíme s Vami

0903 343 802
hrubjak@canstav.sk
www.canstav.sk



KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920
www.kanalservis.sk

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pásy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA

0905/66 22 29

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka zdarma

0904 005 299

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA aj GULATINA

AKCIA !!! POLIENKA
suchý smrek a borovica

0917 649 213

AJ TU MOHOL BYŤ VÁŠ INZERÁT

0905 719 132
0905 915 040

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera SC medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP SC 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **SC** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

01 AUTO-MOTO / predaj	09 DOMÁCNOSTI
02 AUTO-MOTO / iné	10 ZÁHRADA A ZVERINEC
03 BYTY / predaj	11 HOBBY A ŠPORT
04 BYTY / prenájom	12 DEŤOM
05 DOMY / predaj	13 RÔZNE / predaj
06 POZEMKY / predaj	14 RÔZNE / iné
07 REALITY / iné	15 HĽADÁM PRÁCU
08 STAVBA	16 ZOZNAMKA

Zažite neopakovateľnú rodinnú dovolenku v Tatrách





HOTEL
HUBERT

www.hotel-hubert.sk
recepacia@hotel-hubert.sk



RODINNÝ
HOTEL



TRADIČNÁ
KUCHYŇA



TATRANSKÝ
ZVEROPARK



ZREKONŠTRUOVANÝ
HOTEL

49-0027



ZO SLOVENSKÝCH FARIEM AŽ NA VÁŠ TANIER



FARMFOODS.SK

PRE TENTO TÝŽDEŇ VÁM ODPORÚČAME:

HK13 Stehná z našich kurčiat - čerstvé z kurína SK, **HK84** Prsia z našich kurčiat - mrazené z kurína SK, **MK11** Čistý modrý slovenský mak, **HK91** Domáca kačica celá - mrazená z jazera SK, **OT13** Nepasterizovaný čerstvý 100% ovčí syr z Turčeka, **TE01** Čerstvé gazdovské mlieko 3,7% z Dubníka, **MH19** Smotanový jogurt 8,5% - Zrelá čučoriedka, **TM22** Fitnes tvaroh s nízkym množstvom tuku, **MH08** V kelímku vyzrievaný jogurt 3,1% - Tmavá čokoláda, **MH52** Nezahusťovaný tvarohový dezert s vanilkou, **ZS04** Farmársky blok eidamského syra z Dubníka, **ZS63** Ľahké pierko 1 ročný zrejmý syr, **DM01** Delaktózovaný biely jogurt farmárskeho typu 3,7%, **NZ23** Čerstvá syrová hrudka s ostrým čili, **NZ73** Horúce pološtiepky - parený syr na gril, **SN01** Čistá prírodná termizovaná nátička s bryndzou z Turčeka, **NC11** Semolinové cestovinové plátky Csusza original, **ZC02** Sladké slivkové pirohy zo zemiakov spod Tatier, **VF11** Pri nízkej teplote vyrobené Zemiakové lupienky, **TC21** Detské párky s telacinkou zo Charolais, **MV61** Tradičná Slovenská jaternica s krúpami, **MA61** Delikátna údená slanina Mangadurca, **CH62** Robustný Rump steak Charolais, **MV02** Farmfoods klobása - originálna z Mangadurcy a Charolais, **MV72** Krehké párky so syrom - špecialitka aj na gril, **SB85** Natur bravčová zmes - mletá predpripravená, **MA71** Bravčová krkovička marinovaná - špecialitka na gril, **MA65** Domáca masť s oškvarkami Mangadurca, **PK03** Údená paštéta z Mangadurcy, **MA54** Sušená údená Delikátna krkovička Mangadurca, **MV73** Poctivá sekaná - Leberkáse na gril, **RE11** Plnené kapustové listy s mäsom a krúpami - hotové jedlo, **CK12** Kráľovský chlieb bez droždia s ražným kváskom Arnošt, **CK11** Špaldový chlieb bez droždia s ražným kváskom Arnošt, **RV31** Cabernet Sauvignon Rosé 2017, polosladké víno - kartón, **ČZ51** Merlot z drevených sudov 2015, suché červené víno.

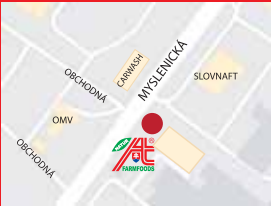
NÁJDITE SVOJU NAJBLIŽŠIU PREDAJŇU:
predajne.farmfoods.sk

PEZINOK

Myslenická
ulica 1

pon - sob
08:00 - 19:00





BRATISLAVA

Ružinov,
Prievozska 18

pon - sob
08:00 - 19:00





TRNAVA

Trstínska cesta 675/3,
pri CITY PARKU

pon - sob
08:00 - 19:00





VÝNIMOČNÉ
slovenské, prírodné



POTRAVINY
z vlastných fariem

! Pozorným čítaním etikiet potravín šetríte
vaše zdravie a peniaze. !



98-0002

Pospíšil & Partners, k.s.

týmto oznamuje 1. kolo dražby nehnuteľnosti

Kedy: 11.08.2020 o 09:00 hod

Kde: Notársky úrad JUDr. Pavlovičová Marta,
Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava

Predmet dražby: Nehnuteľnosť zapísaná v zozname majetku
zverejneného dňa 17.01.2020 v OV 11/2020, nachádzajúca sa
v Okrese Senec, Obec: Kostolná pri Dunaji, Katastrálne územie:
Kostolná pri Dunaji, zapísaná na LV č. 235, pozemok parcela reg.
EKN 396/10, výmera: 24 542 m² druh pozemku: orná pôda,
Draží sa 1/4 podiel na nehnuteľnosti.
Predmet dražby sa draží ako „stojí a leží“.
Najnižšie podanie: 6 000 EUR
Dátum a čas obhliadky: 24.07.2020 o 10:00 hod. a 30.07.2020
o 10:00 hod., stretnutie záujemcov je na predmete dražby.

Bližšie informácie: 0917 515 846

06-0086

Frézovanie
komínov

• Stavba
teplovzdušných
krbov a teplovzdušných rozvodov

• Vložkovanie komínov

• Rekonštrukcia starých komínov

• Obhliadka
komína zdarma

ZĽAVA
NA NEREZ

www.kominicek.sk

0905 702 276 • 0917 850 155

			5	7					
S		4							
U		1					7		
D		6			9				
O	8		2		5				9
K				4	8		2		
U		2	1				9		4
			7	9					6
	6				1	2	5	8	

10-0049

SC20-27 strana

5

Prázdné reči a hlavy

Naši starí rodičia nemali tituly, ale boli múdri. Dnes stretávam množstvo titulovaných ľudí, ktorí sú hlúpi.

Kedysi získavali ľudia informácie všetkými zmyslami, učili sa pracou, mali skúsenosti a životnú múdrosť. Dnes mnohí zbierajú tituly a funkcie. Majú iba povrchné informácie z internetu, naučené frázy a bezcenné tituly.

Prečo si niekto kúpi titul magistra zo Skalice? To by som sa tam radšej išiel učiť vyrábať víno k pánovi Masarykovi.

Na Slovensku študujú ročne tisíce ľudí sociálnu prácu. A sedia na úradoch. Niektorí z nich ešte sociálnej práci v teréne bránia. Šikanujú tam, kde treba pomáhať.

Titul nedáva znalosti, múdrosť ani cit. Skôr naopak - mnohí sa nim snažia zamaskovať svoju nemohúcnosť. Zbytočne. Kto je vinný za túto titulomániu? Študenti a ambície ich rodičov? Vysoké školy, ktoré nedosahujú ani úroveň strednej školy? Firmy, ktoré predávajú diplomovky a tituly? Zamestnávateľia, pre ktorých je dôležitejší papier ako skutočné znalosti? Najväčšiu zodpovednosť za tento stav majú niektorí docenti a profesori - bez morálky a s titulmi, ktoré nikdy nemali získať. Práve medzi nimi je najviac plagiátorov a učia to aj svojich

žiakov. Rectorská konferencia by nemala lobiť za peniaze od štátu, ktoré potom oni takto nezodpovedne rozhadzujú. Mala by vyčistiť školy - aj seba.

Keď som vyberal ľudí do práce, dával som si pozor na tých s krásnym životopisom, diplomami a certifikátmi. Radšej som zobral tých, ktorí používali zdravý rozum. Tí študovaní mi často vymenovali rôzne teórie a metódy, ale prakticky nevedeli vyriešiť takmer nič. Vedeli iba rozprávať. Poradil som im, aby išli do politiky. Tí druhí bývali pokornejší a vedeli sa popasovať s rôznymi problémami.

To, že si ľudia zvolili človeka, ktorý si kupuje tituly, ženy a sám sa predáva oligarchom, je smutné. Oveľa smutnejšie je, že takýchto obchodníkov s titulmi a prázdny rečami je plné Slovensko. Naši predkovia tvrdili, aby sa mali lepšie. Tieto figúrky pochopili, že sa môžu mať dobre aj bez práce. Ak sa to nezmení, lepšie nebude.



» Ján Košťuriak

PRIJMEM vodičov MKD

C, E (+ karta vodiča),
kolečková robota,
platové podmienky
po osobnom kontakte,
mzda od 1600 €
v čistom - vec dohodou.

0905 655 750

KRČMA PLECHÁČ

prijme šikovného
» výčapníka /-čku
Plat: 860 € / brutto
Nástup IHNEĎ

Info: 0918 382 762



Like
Senecko.sk

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky
v Senci

Mzda: 3,3330 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

PONUKA PRÁCE V ČR

OSTRAVA - OPERÁTOR VÝROBY
ŠTETÍN - ZVÁRAČI NA ŽIVNOST
MLADÁ BOLESLAV - VODIČ VZV, RETRAK

VHODNÉ PLATOBNÉ PODMIENKY.
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ.
MOŽNOSŤ ZÁLOH A NADČASOV.

BEZPLATNÁ LINKA: **0800 500 091**
WWW.KOSNTRUKTER.SK

KURZ SBS v BRATISLAVE

kurz začína **13.07.2020**

Volajte: **0904 001 475**

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



BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY



zasklievanie terás

zimné záhrady

splátky od 98 €

splátky od 149 €

Zľavy platia do 15. 7. 2020.

VYUŽITE ŠPECIÁLNE ZĽAVY AŽ DO 35%

VYHRAJTE 400 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

STAVEBNINY TUREŇ s.r.o.

Kompletný stavebný materiál
Stavebná chémia



Pracovné a voľnočasové
odevy

0905 602 887 • bonamal@bonamal.sk

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE



MATEP BA spol. s r.o.
25 rokov - odbornosť, kvalita, spoľahlivosť

**ZĽAVA
40%**

okná a vchodové dvere
s bezpečnostným

kovaním

možnosť skrytého kovania

profil: **SALAMANDER**, **aliplast**



výmena poškodennej sieťoviny v sieťkách

DOPLNKY K OKNÁM:

rolety, žaluzie exteriér - interiér, sieťe, sítové dvere,
a parapety exteriér, pvc parapety interiér, garážové brány

Bojnická 18
Bratislava

0905 310 394
0915 743 541

paska@matepba.sk
matepba@matepba.sk

Predajňa Tureň - otvorené aj v sobotu
0902 777 202

**ŠTRK - PIESOK
MAKADAM
OKRASNÉ
KAMENE**

možnosť
dopravy

PIESOK-SK s.r.o.

www.piesok-sk.sk
www.okrasnekamenivo.sk



SEKOSTAV spol. s r.o.

PONÚKAME:

- » predaj stavebného materiálu
- » betónu a štrku
- » práce s JCB
- » pracovné odevy - 0911 340 130
- » stavebné práce - 0911 408 660

Šamorínska 4B, 903 01 Senec e-mail: sekostav@sekostav.sk

**STROJOVÉ
POTERY**
0948 300 988



ČALÚNNICTVO

- » obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
- » čalúnený nábytok pre deti
- » predaj matracov

tel.: 0904 697 765
Tureň 442, 903 01

e-mail: mancal@centrum.sk



06-0002

TERASY - ZIMNÉ ZÁHRADY

DREVO - HLINÍK - OCEL - SKLO - PLECH - BRAMAC



RÁMOVÉ ZASKLENIE



BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE

Od základov až po strechu...

f Promont Glass sro



PRÍSTREŠKY • ALTÁNKY • BALKÓNY A INÉ...



23
rokov
na trhu

promontglass@promontglass.sk

www.promontglass.sk

0918 623 064

OUTLET STONE

ENGLART
Family s.r.o.

NOVÁ PREDAJŇA OKRASNÉHO KAMEŇA
na sklade viac ako 100 druhov

ZĽAVY až do výšky 70%

0905 111 444

štrky, makadamy,
piesky, autodoprava

Tureň, č.d. 733
okres Senec
(v areáli AM Metal s.r.o.)

KAMENÁRSTVO ŠOPORŇA

JARNÁ AKCIA - zľavy až 25%



Šoporňa, Komenského 980, tel: 0903 471 375
www.kamenarstvomanura.sk

Najčítanejšie
regionálne
noviny

**REGION
PRESS**

4. júla 1837

začala prvá diaľková železničná trať pravidelnú prevádzku medzi
britskými mestami Birmingham a Liverpool.

Výročia a udalosti

REZANIE BETÓNU

otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu

AKCIOVÉ CENY!

0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu

Musím sa ozvať – vlastne - chcem sa ozvať

Článok, ktorý vyšiel v tomto periodiku 5. 6. 2020 a ktorý som napísala pod názvom Škrta sa všade, ale na nulu?, mal nasledovný záver: „Tak len toľko sa stalo tou sumou o eur pri dotáciách zatiaľ len bratislavského a žilinského kraja. - Legitimizoval sa nezáujem o nezávislú kultúru... - Hm. Chcela by som sa mylíť...!“

Dnes musím konštatovať, že sa niečo obracia. Bratislavský a Trnavský samosprávny kraj predsa len našiel nejaké peniaze pre nezávislú kultúru – že by som sa teda mylíla? – To zatiaľ neviem, ale považujem však za dôležité na túto skutočnosť reagovať, napísala som v mene divadelníkov i iných aktérov obom županom list. Tu je:

„Vážení páni župani Drobá, ako Prezidentka Akadémie divadelných tvorcov si považujem za povinnosť tak, ako sme sa za Klub nezávislých divadelníkov na Vás obrátili listom, keď ste ohlásili zrušenie Bratislavskej regionálnej dotačnej schémy a vyhlásili nezávislú kultúru o eur zaregovať aj teraz, keď sa tak vlastne vďaka Vám i Nadácii Tatrabanky nestalo.

Vážení páni župani Viskupič, dovoľte však poslať tento ďakovací mail aj Vám.

Rada by som obom Vám nielen v mene nezávislých divadelníkov, ale v mene všetkých nezávislých i zriaďovaných aktérov kultúry, poďakovala

za Váš signál, ktorý ste vyslali do spoločnosti tým, že ste nenechali padnúť Vaše grantové schémy a umožnili ich pokračovania. Sme divadelníci a silne vnímame komunikačný kód. Pre nás ste týmto Vaším gestom prijali nezávislú kultúru naspäť pod kultúrnu strechu a vrátili do diskurzu o kultúrnom dianí.

Zostáva nám veriť, že teraz sa k tomuto Vášmu „kultúrnemu vyhláseniu“ pripoja aj ďalšie župy a kolegovia županí, verte, boli by sme im vďační.

Ešte raz ďakujem a verím, že týmto sa náš dialóg o mieste nezávislej kultúry v spoločnosti len začína.“

A preto som vďaka regionálnym novinám, že tento list ako začiatok dialógu o mieste nezávislej kultúry v kultúrnom dianí môžem sprostredkovať aj širokej verejnosti. Čaká nás ešte dlhá cesta, ale už sme na ňu vkročili...



» Viki Janoušková
nezavislá divadelníčka

Rybárov vytlačajú z brehov vôd

Situácia na našich vodných nádržiach na Slovensku je naozaj vážna. Potvrdilo to aj moje stretnutie s rybármi a vedením Slovenského rybárskeho zväzu (SRZ) na Zemplínskej šírave.

Rybári, ktorí sa desiatky rokov starajú nielen o zarybnovanie, ale aj o čistotu, kosenie a poriadok, sa postupne stávajú neželanými návštevníkmi. Tajomník Prezídia a Rady SRZ Ján Kohút potvrdil, že podobné problémy majú rybári nielen na Šírave, ale aj na ďalších vodných tokoch a nádržiach na Slovensku.

Situácia sa podľa rybárov zhoršila odkedy začal Slovenský vodohospodársky podnik (SVP) prenajímať pozemky v okolí vodných nádrží súkromným firmám a podnikateľom. Niektoré verejné pláže a rybárske miesta sa tak menia na privátne zóny, ktorých nájomcovia častokrát znemožňujú prístup k vode nielen rybárom, ale aj rekreatantom a turistom. Predseda Mestskej organizácie SRZ Michalovce Vladimír Šaffa potvrdil, že situácia zašla až tak ďaleko, že rybári majú obavy aj o budúcnosť a kvalitu organizovania rybárskych súťaží, ktoré si vybudovali zvučné meno nielen na Slovensku, ale aj v strednej Európe – napríklad medzinárodná súťaž Zemplínsky kapor, Šíravský pleskáč a usporiadávanie detského rybárskeho tábora, ktorý sa koná každoročne práve v stredisku Paľkov na Zemplínskej šírave.

Spolu s kolegom, poslancom NRSR Vladom Zajačikom sme pozorne počúvali

podnety a výhrady rybárov, ktoré budeme tlmočiť vedeniu SVP š.p., ale aj Ministrovi životného prostredia SR. Súčasný stav sa musí zmeniť. Je potrebné, aby sporné prenájom pozemkov a zmluvy preverilo nové vedenie Slovenského vodohospodárskeho podniku a Najvyšší kontrolný úrad SR. Bude potrebné zmeniť aj legislatívu a interné smernice SVP, aby sme do budúcnosti zabránili pochybným prenájomom pozemkov v okolí vodných nádrží. Podľa môjho názoru by mali byť o plánovaných prenájmoch dopredu informované všetky dotknuté organizácie, nielen obce, v ktorých katastri sa pozemky nachádzajú, ale aj Slovenský rybársky zväz, Krajské a miestne organizácie cestovného ruchu.

Zároveň je neprimerané, aby rybárske organizácie, ktoré niekoľko rokov žiadajú o prenájom pozemkov, boli zo strany štátu doslova ignorované, a pritom sú uprednostňované niektoré firmy - podnikatelia, ktorí menia verejné pláže na privátne zóny, v ktorých obmedzujú pohyb a prístup nielen rybárom, ale aj širokej verejnosti.



» Milan Potocký
Poslanec NRSR (FB)



Slovenská Grafia a.s.
Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ

- **TLAČIAROV**
- **EXPEDIENTOV**
- **ROBOTNÍKOV** do výroby a expedície
- **NASTAVOVAČOV** orezových liniek
- **KNIHÁROV** - zoraďovačov
- **KNIHÁROV** - rezačov
- **MECHANIKA** polygrafických strojov

Mzda od 820 € - 1 500 €
(z toho: základná zložka mzdy od 420 €, príplatky do 150 €)

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Bližšie informácie:

tel.: 02/4949 3854, 02/4949 3111

e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

5. júla 1943

druhá svetová vojna: začala sa najväčšia tanková bitka v histórii – **Bitka v Kurskom oblúku.**

Výročia a udalosti

BRIGÁDA V BA IHNEĎ

- pomocné práce v logistike BA 4 € / hod. (brutto) len muži
- pomocné práce v tlačiarňi BA 3,60 € / hod. (brutto) muži + ženy

+ príplatky za prácu v noci a cez víkend a sviatkov

**BEZ UBYTOVANIA
NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ!**

Kontakt: 0902 626 696, office@spotjob.sk

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky
v Miloslavove

Mzda: 3,3330 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk

Gracing
HLADÁME PRACOVNÍKA
DO RUČNEJ UMYVÁRKY

Mesačne od 1 000 Eur / netto,
prax nutná, tepovanie, leštenie, umývanie vozidiel
Bratislavská 8 (areál Poľnonákupu), Trnava
0903 657 414, gracing@stonline.sk, gracingt@mail.telecom.sk

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky
v Senci

Mzda: 3,9996 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

0905 915 040
0905 719 132

Hľadáte ľudí?
inzerujte v rubrike
ZAMESTNANIE



Like
Senecko.sk

Pre objavnú turistiku po Slovensku

Ministerstvo dopravy spúšťa nové vlakové spojenia v regiónoch Slovenska. Fungovať budú od 4. júla počas celej letnej sezóny a pomôžu opätovne naštartovať cestovný ruch u nás.

Nové sezónne vlaky sú jedným z projektov, ktoré súčasné vedenie rezortu dopravy v spolupráci s oblastnými organizáciami CR realizuje prioritne na podporu domáceho cestovného ruchu na Slovensku, ktorý patrí k najdôležitejším prierezovým odvetviám nášho hospodárstva.

„**Som veľmi rád**, že spúšťame nové sezónne vlaky, ktoré nám pomôžu zviditeľniť nové turistické destinácie a možno aj málo známe lokality na Slovensku. Chceme, aby ľudia mali možnosť spoznávať naše regióny a práve tieto sezónne vlaky považujem za spojenie príjemného s užitočným. Zároveň všetkých vyzývam, aby túto možnosť využili a vyskúšali, pretože som presvedčený, že Dovolenka na Slovensku je dobrý nápad,“ uviedol minister dopravy Andrej Doležal.

Nové sezónne vlaky prioritne smerujú do nových turistických oblastí aj s ohľadom na podporu cykloturistiky. Rezort dopravy v spolupráci s organizáciami cestovného ruchu vyberali miesta ich prevádzky tak, aby dokázali verejnosť niečím výnimočným oslaviť. Návštevníci tak budú môcť spoznávať

Spiš, prejsť bicyklom popri rieke Morava, objavovať krásy Slovenského rudohoria či históriu našich hradov.

Ministerstvo dopravy dlhodobopresadzuje zavedenie nových vlakov počas letnej sezóny na Slovensku. Dôvodom je tiež fakt, že dokážu zviditeľniť a podporujú rozvoj samotných regiónov. V nasadených vlakov bude platiť klasické cestovné vrátane všetkých zliav bezplatnej prepravy pre vybrané skupiny cestujúcich podľa stanoveného cestového poriadku.

Ak sa chystáte na cestu bicyklom a plánujete použiť aj vlak, najskôr si preštudujte prepravné podmienky u jednotlivých dopravcov. Dozviete sa v nich okrem iného aj to, že ak plánujete skupinový výlet, je lepšie dopravcovi ozvať sa skôr ako vo chvíli nástupu do vlaku aj s bicyklami.



» red

Premlčanie

Kedy sa premlčí nárok vyplývajúci zo záväzku podľa Obchodného zákonníka? Aké má premlčanie dôsledky a ako postupovať v prípade, že je záväzok alebo pohľadávka premlčaná?

Premlčanie je zákonom č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník (ďalej len ako „Obchodný zákonník“) všeobecne upravené v ustanovení § 397. Všeobecná premlčacia lehota je podľa Obchodného zákonníka 4 roky. Predstavuje podstatný rozdiel oproti úprave premlčania v Občianskom zákonníku, kde je stanovená všeobecná premlčacia lehota len 3 roky. Obchodný zákonník môže pre jednotlivé zmluvné typy ustanovovať špecifické (spravidla kratšie) dĺžky premlčacích lehôt. V prípade, že Vaša spoločnosť vystavila napríklad faktúru inej spoločnosti, povedzme za dodanie tovaru, pričom túto faktúru Váš obchodný partner neuhradil ani po splatnosti, odo dňa nasledujúceho po dátume, ktorý bol stanovený ako deň splatnosti predmetnej faktúry, je prvým dňom omeškania Vášho dlžníka. Od tohto dňa začína zároveň plynúť 4 ročná premlčacia lehota, pretože tento deň je prvým dňom, kedy je možné uplatniť Vašu pohľadávku na súde. Inými slovami, pokiaľ si pohľadávku neuplatníte na súde žalobou do 4 rokov od začiatku omeškania dlžníka, pohľadávka sa premlčí. Uvádzame, že predmetná lehota je lehotou hmotnoprávnou, a teda žaloba musí byť súdu doručená najneskôr posledný deň predmetnej lehoty. Podaním žaloby na súd

sa premlčacia lehota prerušuje a spočíva.

Veľmi podstatnou skutočnosťou pri premlčaní je uplatnenie námietky premlčania dlžníkom. Súd totiž na premlčanie neprihliada z úradnej povinnosti (teda automaticky), ale len na námietku dlžníka. Po vznesení námietky premlčania dlžníkom je dlžník oprávnený odmietnuť plnenie, súd nemôže uložiť žalovanému povinnosť takúto pohľadávku splniť. Spolu s pohľadávkou zaniká aj jej príslušenstvo, ako úroky a úroky z omeškania. Nemožným sa stane aj vzájomné započítanie pohľadávok. Dlžník síce môže záväzok dobrovoľne splniť, plnenie nebude bezdôvodným obohatením, ako pri preklúzií (zániku práva), avšak súd ho k uvedenému zaviazat nemôže.

Premlčanie je veľmi častým spôsobom celkového nesplnenia záväzku. Pokiaľ sa chcete vyhnúť vzneseniu námietky premlčania, odporúčame Vám nečakať s uplatnením svojho práva na súde. Pokiaľ ste dlžníkom, vznesenie námietky premlčania voči premlčanej pohľadávke je najkratší a najefektívnejší spôsob zániku Vášho dlhu. Po vznesení námietky premlčania je preto už len na dohode strán, aký postup ďalej zvolia.

V

4

Legal

LAW FIRM

» **Tím advokátskej kancelárie**
V4 Legal, s.r.o.
e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

NOVÁ PREDAJŇA
SENEC

HLADÁME
PRÁVE VÁS

ZÁSTUPCA VEDÚCEHO PREDAJNE
MZDA 1126 € BRUTTO/MESIAC

VEDÚCI ODDELENIA LAHÔDOK
MZDA 1126 € BRUTTO/MESIAC

PREDAVAČ, POKLADNÍK - RÔZNE ODDELENIA
MZDA OD 806 € - 856 € BRUTTO/MESIAC

VÝHODY PRE ZAMESTNANCOV

- Trvalý pracovný pomer
- Zaujímavé benefity
- Prax získate priamo u nás

Ozvíte sa nám na
praca@billa.sk
0903 450 192

BILLA

V prípade vášho záujmu pošlite svoj životopis na adresu BILLA s.r.o., Bajkalská 19/A, 821 02 Bratislava, e-mailom na praca@billa.sk alebo sa informujte v predajni BILLA. Na zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie a súvisiace nakladanie s údajmi o vás je potrebný váš súhlas. V životopise preto prosím uveďte: „súhlasím so spracovaním osobných údajov“. Súhlas máte právo kedykoľvek odvolať. Blížšie informácie o spracovaní a ochrane osobných údajov na uvedený účel získate na www.billa.sk v časti Kariéra/Pracovné príležitosti.

Vsadte na kvalitné suroviny a dôslednú hygienu

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špecialít, nechajte sa inšpirovať. Prinášame osvedčené rady na kvalitné grilovanie a tipy na skvelé pochúťky.

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota príliš vysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídelká ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmy tak získajú na chuti.

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdravotne škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

Náš tip: Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb
Postup: Každú hlávku cesnaku zabaliť do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým



Užite si príjemnú letnú grilovačku.

foto autor davyart pixabay

olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Kuracie krídelká umyjeme v studenej vode, osušíme kuchynskou papierovou utierkou a vložíme do mis-

jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäta - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Náš tip: Mäso na grile neotáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabráňte tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme

Nezabudnite!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

ky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Marináda: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steak v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Kuracie prsia umyjeme v studenej vode, osušíme kuchynskou papierovou utierkou a vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Marináda: V sklenej miske zmiešame



Zelenina sa veľmi hodí aj na prípravu špízov. Ak zvolíte kombináciu s mäsom, použite menšie kúsky mäsa a väčšie kusy zeleniny, budú hotové súčasne. **foto autor RitaE pixabay**

gulku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Marinované kuracie krídelká sú klasikou.

foto autor pexels pixabay

Chôdza je najlepšia lekárnica

„Chôdza je jedným z najlepších spôsobov, ako sa dostať do ideálnej fyzickej aj psychickej formy“, tvrdí Írsky výskumník, neurológ Shane O’Mara a vysvetľuje, ako prechádzky ovplyvňujú svaly, obehový systém a naše mozgy.

Podľa neho aj aj 5 000 krokov (približne štyri kilometre) chôdze v prírode navyše od obvyklých pohybových pracovných činností môže mať pre našu kondíciu veľký význam.

O’Mara hovorí, že hoci sa obvykle cítime nie v pohode, dokonca až zle či hrozne, úplne bez energie, na vyčerpané telo i unavený mozog je jednoduchý liek. Prechádzka. Nemusí byť každý deň, aj štyri kilometre chôdze – asi hodinka týždenne v prírode dokážu telo zásobiť potrebnou energiou na zvládanie krízových stavov nášho fyzického či duševného. Jeho kniha „Šťastie z chôdze“ vyšla v marci 2020, pôvodné vydanie vyšlo v roku 2019 s názvom „Chvála chôdze“. Sám Shane O’Mara nachodí denne okolo 13 000 krokov. A robil tak aj v čase najprísnejších protipandemických opatrení v Írsku.

Podľa neho existuje niekoľko veľmi dobrých štúdií zo Spojených štátov, ktoré posudzujú počet prejdenej krokov denne. Ak kráčate denne menej ako 5 000 krokov, máte sklon k sedavému životnému štýlu a máte vyššie riziko srdcových chorôb alebo metabolického

syndrómu. Podľa štúdií by sa odporúčalo najmenej 7 500 krokov počas dňa. Vraj však tiež platí – doprajte si o 5 000 krokov denne viac ako doteraz a ste na bezpečnej ceste.

Shane O’Mara. Shane je profesorom experimentálneho výskumu mozgu na Trinity College v Dubline. Tvrdí, že ľudské senzory fungujú najlepšie, keď sú v pohybe. Kráčanie má podľa neho mnohé výhody, ľudia, ktorí viac kráčajú trpia menej často depresiou, sú otvorenejší. Výhodou kráčania oproti ostatným cvičeniam je to, že je ľahko dostupné, je možné ho jednoducho zakomponovať do dennej rutiny a nič špeciálne k nemu netreba.



» red, zdroj – Der Spiegel

Diabetici a sezóna ovocia a zeleniny

Zelenina patrí k hlavným zdrojom živín v ľudskej potrave. Obsahuje veľké množstvo vitamínov, minerálov a vlákniny. Ovocie má v sebe množstvo živín, vlákninu, vitamíny, či minerálne látky. Obsahuje aj veľké množstvo antioxidantov a fytonutrientov.

Aj preto či už ovocie, alebo zelenina rozhodne patria aj do bežnej stravy diabetikov. V sezóne o to viac. Treba si zapamätať iba zopár maličkostí.

Ovocie nás láka, je príjemným osviežením. Najlepšou voľbou ovocia sú jablká, čierne slivky, ale teraz sú vhodné aj marhule či broskyne – a v lete najmä čučoriedky. Toto drobné modré ovocie podľa výskumov zlepšuje citlivosť organizmu na inzulín, čo znamená, že bunky sú viac vnímavé voči vlastnej tvorbe. Vhodné je aj exotické ovocie, ako sú napríklad banány (v rozumnom množstve), grapefruit, pomaranč, mango, guava, či papája. Vyhnite sa konzumácii konzervovaného ovocia, ktoré obsahuje sladký sirup, alebo sladených džúsov. Dobrou voľbou nie je ani kupované želé, džem, či zaváraniny, ktoré obsahujú pridaný cukor. Najlepšie je pripraviť si džem doma z čerstvého ovocia. Existujú špeciálne a chutné receptúry na zaváranie aj pre diabetikov – často dokonca úplne bez potreby pridávať cukor.

Zo zeleniny je jednoznačným favoritom brokolica. Má pestré uplatnenie v studenej i teplej kuchyni. Pre svoju nízku energetickú hodnotu je vhodná pri

redukčných programoch, pomáha pri odvodňovaní a pravidelnom vyprázdňovaní. Na jej prípravu nepotrebujete tuk. Kombináciou zeleného hrášku a žltej kukurice spestríte servírované jedlo na tanieri.

Glykémiu vám negatívne neovplyvní, keď si konzumované množstvo správne započítate do počtu SJ v jedle na dávku inzulínu. Inak – každá strukovina má nízky glykemický index – pomalú odpoveď na glykémiu a preto je vyslovene vhodná pre diabetikov. Strukoviny môžu nahradiť aj porciu mäsa, lebo rovnako sú bohatým zdrojom rastlinných bielkovín. S porovnaním so živočíšnymi bielkovinovými potravinami však neobsahujú cholesterol a nasýtené tuky.

Uhorka má tiež nízky GI rovnako ako ostatná listová a niektoré druhy koreňovej zeleniny. Je bohatá na minerálne látky, vitamíny a vodu. Chutí surová a je mimoriadne vhodná pre diabetikov pri liečbe inzulínovým analógom, aby si medzi hlavnými jedlami mohli oklamať žalúdok, zahnať hlad a pritom neriskujú, že sa im zvýši glykémia.



» red

www.TonerPartner.sk



ZĽAVA
10%
na kompatibilné náplne

ZĽAVA
3%
na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **SENECKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

VÝKUP VOJENSKÝCH VECÍ - MILITÁRIÍ

tel. 0904 474 597

Okenné sušiaky

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu

ZĽAVA -25%

0944 113 140

www.susiakynaokna.sk

„Trápia Vás dlhy?“

MÁME PRE VÁS RIEŠENIE...

- **ČO VÁM PONÚKAME?** Vieme Vám ponúknuť skutočnú, overenú, bezpečnú a rýchlu pomoc.
- **ČÍSLA HOVORIA ZA NÁS:** Za 8 rokov sme pomohli **6 608 klientom** zbaviť sa dlhov vo výške **178 173 779,- €**.
- **AKO SA S NAMI SPOJÍTE?:** Zavolajte nám na bezplatnú linku **0800 221 331** alebo napíšte na **www.bonato.sk** v časti „Dohodnúť si schôdzku“

BONATO OSOBNÝ BANKROT S GARANCIOU! symbol pomoci

ZÍSKAJTE POKOJNÝ A KLUDNÝ ŽIVOT



energetické poradenstvo

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

TERAZ UŽ MÔŽETE VĎAKA VIRTUÁLNEJ BATÉRIÍ, Z KTOREJ ČERPÁTE ELEKTRICKÚ ENERGIU PRE CELÚ VAŠU DOMÁCNOSŤ VEČER AJ RÁNO

www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyšesplatíte z usporeníh financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300 l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu
- + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

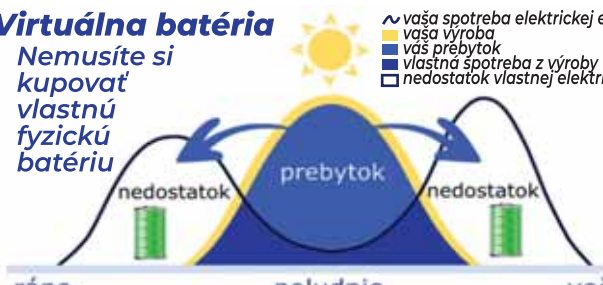
3640€ vrátane montáže

Aj na splátky 45,56€ x 96 mes.

ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

Virtuálna batéria

Nemusíte si kupovať vlastnú fyzickú batériu



- ~ vaša spotreba elektrickej energie
- vaša výroba
- váš prebytok
- vlastná spotreba z výroby
- nedostatok vlastnej elektriny

ráno poludnie večer

Fotovoltaická elektrárň 3200 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- + zdarma virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3800 kWh
- Zvýšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov
- máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

4689€ vrátane montáže

Aj na splátky 58,69€ x 96 mes.

ZÁRUKA 25 ROKOV OD VÝROBCU

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

AIW - Práca - Opatrovanie seniorov v Rakúsku!

- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- máme stále dostatok ponúk aj pre mužov
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- 20 rokov pomáhame opatrovatelkám v Rakúsku

Honorár 1 100 až 1 600 € brutto / 15 dní

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu:

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

Máme zástupcov v každom kraji Slovenska!

Volajte na bezplatné číslo **0800 24 24 44** a dohodnite si stretnutie.

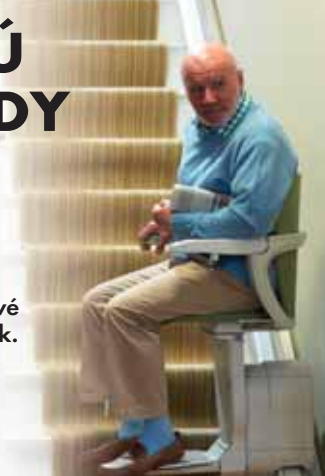
www.aiw.sk Facebook: aiwsk

SPÔSOBUJÚ VÁM SCHODY PROBLÉM?

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŽZP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.




5 ROKOV ZÁRUKA A SERVIS ZADARMO

OSLAUVUJEME 45 ROKOV STOLÍČKOVÝCH VÝŤAHOV 1973-2020

Zavolajte na naše bezplatné telefónne číslo 0800 162 162

www.stannah.sk

Viac ako 750 000 Stannah inštalácií výťahov

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT** min. záruka 20 rokov

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

NON STOP linka 0944 720 932

- 20 ROČNÁ ZÁRUKA
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

Slovenská firma