

# SENECKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

**STRECHY SC**

Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

Tondach MASLEN FAKRO KRO TERRAN BRAMAC

Už teraz je ten správny čas  
na renováciu strechy!  
**Využite MÁJOVÚ AKCIU:**  
krytina Terran s až 45% zľavou  
Nezmeškajte  
túto jedinečnú príležitosť!

až do  
**45%**

**NAJLEPŠIE CENY NA REKONŠTRUKCIU  
PLOCHÝCH STRIECH IBA U NÁS**

- Výstavba striech
- Rekonštrukcie
- Strešné krytiny
- Strešné doplnky
- Strešné okná

0908 186 129 www.strechysc.sk

ZADARMO!  
Cenová ponuka

NOVÁ KRYTINA

**FALTRA**

PLECHOVÉ STRECHY

**MASLEN**

SLOVENSKÝ VÝROBCA

**33% ZĽAVA**  
**3333 m<sup>2</sup> MATERIÁLU**  
**30 ROČNÁ ZÁRUKA!**

Dostupnosť na ktorejkoľvek  
z **33** pobočiek spoločnosti  
MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA  
vo farbe RAL 9005 HB50MAT  
do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

**AKCIA**  
**-33%**

Bratislava III, Staviteľská 3 – Žabí Majer @maslenba@maslen.sk 0902 972 080

**PROFESIONÁLNE  
VYŠETRENIE ZRAKU  
BEZ ČAKANIA**

Optická  
SENEC

0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC  
WWW.OPTIKASENEC.SK

**VYCVIČÍM** vašho  
PSA, profesionál  
0908 728 081

**Súkromná materská škola  
ZÁZRAČNÝ SVET**  
Trnavská 11, Senec

**Celodenná starostlivosť  
pre deti vo veku od 2 rokov**

**Zápis detí na školský rok 2024/2025  
bude v dňoch 13. - 31. mája 2024**

Bližšie info: 0917 602 817  
www.dczazracnysvet.sk info@dczazracnysvet.sk

**OPTIK  
MORVAY**



**Nová kolekcia**

**SLNEČNÝCH  
OKULIAROV**

0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

www.OPTIKMORVAY.sk

**PALIVOVÉ  
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

Neváhajte sa zásobiť  
palivovým drevom už dnes!

0917 649 213

**NOVÉ BYTY  
V ZLATÝCH  
KLASOCH**

**NZ NOVÝ ZAČIATOK**  
Zlaté Klasy

www.bytyklasy.sk 0911 787 187

Ceny od  
116 000 €

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

**Okoč**

tel.: 0905 746 124

Bezplatný týždenník

## SENECKO

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

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Trnavská 11  
903 01 SENEČ  
senecko@regionpress.sk

## INZERČIA

Peter Bukovinský 0905 915 040  
Zora Kovačová 0905 719 132  
Eďita Schubertová 0910 922 916  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

Distribúcia:  
Zora Kovačová 0905 719 132  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/Senecko.sk



Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákovo, Blatné, Čataj,  
Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá  
Bořša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Du-  
naji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo,  
Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča,  
Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie,  
Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná  
pri Dunaji



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠTANSKO-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	LUČENECOKO-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	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

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

**NAJLACNEJŠIE  
VYPRATÁVANIE  
DOMOV-BYTOV,  
ZÁHRAD, POVÁL  
BÚRACIE PRÁCE**

0949 506 153

## ČALÚNNICTVO

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



tel.: 0904 697 765 mancalaluvnictvo@gmail.com  
Tureň 442, 903 01

PLOCHÉ  
STRECHY

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980  
https://sites.google.com/view/strechygals



## Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV
- MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV
- STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ

Mzda: min. 1 450 € - 2 000 €

od skúseností a zručností uchádzača

- KOPISTU - OPERÁTORA PRÍPRAVY TLAČE
- SKLADNÍKA
- OBRÁBAČA KOVOV
- EXPEDIENTA
- ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne
- NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK

Mzda: min. 1 050 € - 1 500 €

od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

## • KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA

Mzda: min. 1 250 €

od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou
- Word, Excel

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 750 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

Občianska  
riadková  
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel.  
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Hľadám disk zenu 0910  
202 059Chcete si  
podať  
inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera SC medzera  
Číslo rubriky medzera Text  
inzerátu

Príklad:

RP SC 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätou 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 02 a 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 no-  
vinách, **SC** zameňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



**KONT-BLESK**  
MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel

**ODVOZ  
DOVOZ**

Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi.  
Stavebného materiálu, štrku, piesku, drte,  
zeminy - preosiatej ornice

Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC,  
traktorbágrov, malých stavebných strojov

e-mail: kontblesk@kontblesk.sk

02/45 91 62 97 | 0903 414 044



**L-TRANS Logistics s.r.o.**  
Staničná 12, 900 51 Zohor

**HĽADÁME VODIČA  
MKD**

(vodičský preukaz E)

na pravidelnú prepravu  
**BA - Duisburg**

pondelok - piatok, víkendy voľné

Mzda 1800 € - 2400 € / netto

**Kontakt: 0915 910 471**

**Realizujeme rekonštrukciu  
rodinných domov a bytov**

Naši majstri sa špecializujú na všetky  
možné murárske práce,  
hydroizlácia striech  
a omnoho viac...

**0902 272 708**

kamenárstvo  
**GAPČO**

výroba pomníkov  
oprava starých hrobov

Dušan Gapčo

Igram 117

0905 663 786

Reca 375

Možnosť AJ NA SPLÁTKY

gapco64@gmail.com

Kamenárstvo Gapčo

**STAVEBNINY TUREŇ s.r.o.**

Kompletný stavebný materiál  
Stavebná chémia



Pracovné a voľhočasové  
odevy



pracovná dĺžka 4100 mm

**KLAMPIARI POZOR!!!**

**OHÝBANIE PLECHU ZADARMO**

**0905 602 887 • bonamal@bonamal.sk**

**OPRAVA  
STRECHY**

» oprava a údržba  
» odstránenie zatekania  
» klampiarske prvky  
» odkvapový systém

**0903 969 611**

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky,  
brojlerové  
a nosnicové kuriatka  
husí, kačky,  
husokačky, morky  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0944 842 953

**Obchodná verejná súťaž na nájom majetku  
Bratislavského samosprávneho kraja**

**NÁVRHY  
DO  
6. 5. 2024**

Bratislavský samosprávny kraj, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava, IČO: 36 063 606 vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž s použitím systému elektronickej aukcie o najvhodnejší návrh na uzatvorenie nájomnej zmluvy, ktorej predmetom sú pozemky a stavby evidované na LV č. 2258 a LV č. 4265 v k. ú. Rača ako aj stavby nepodliehajúce evidencii v katastráli nehnuteľností nachádzajúcej sa v k. ú. Rača.

Do dlhodobého nájmu sa poskytuje majetok vo výlučnom vlastníctve Bratislavského samosprávneho kraja, nezapísaných na liste vlastníctva ako aj zapísaných na LV č. 2258 a LV č. 4265, vedené Okresným úradom Bratislava, katastrálny odbor, okres Bratislava III, obec Bratislava-Rača, v k.ú. Rača, a to:

**STAVBY:**

- stavba: Spol. Techn. Vybavenie kotolňa so súp. č. 9362, postavená na pozemku s parc. č. 3282/35,
- stavba: Škola so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/31, 3282/32, 3282/33,
- stavba: Stravovacia časť so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/34,
- stavba: Výmenníková stanica, postavená na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie areálu SOŠ (neevidovaná na LV)

- stavba: Oplotenie tenisového dvorca (neevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie tenisového ihriska - bežeckého areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Rozvody vody areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačný rozvod areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačné šachty areálu - napájacie (neevidovaná na LV)
- stavba: Elektrický rozvod areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Rozvod plynu areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Tenisový areál, postavený na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy - vnútroareálová komunikácia (neevidovaná na LV)
- stavba: Bežecký areál - ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Futbalové ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)

**POZEMKY** v rozsahu plochy nájmu 53.511 m<sup>2</sup> tvorenej z nasledovných pozemkov:

- pozemok parc. č. 3282/23, druh: Ostatná plocha, o výmere: 46 776 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/31, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 1 804 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/32, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 916 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/33, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 675 m<sup>2</sup>

- pozemok parc. č. 3282/34, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 3 378 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/35, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 866 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/141, druh: Ostatná plocha, o výmere: 15 894 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/142, druh: Ostatná plocha, o výmere: 630 m<sup>2</sup>

**Záväzné kritérium pre vyhodnotenie ponúk je cena. Návrhy môžu záujemcovia zaslať do 06.05.2024 do 12.00 hod., na adresu:**

Úrad Bratislavského samosprávneho kraja  
Sabinovská 16, 820 05 Bratislava.

Rozhodujúci je dátum doručenia návrhu v podateľni Úradu BSK.

Možnosť prenájmu Ubytovacieho zariadenia so súp. č. 7700 a okolitých pozemkov spoločne s predmetom súťaže v zmysle podmienok uvedených v obchodnej verejnej súťaži.

Bližšie informácie a podmienky obchodnej verejnej súťaže sú zverejnené na úradnej tabuli BSK a na internetovej stránke [www.bratislavskyykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/](http://www.bratislavskyykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/)

## Pripravte si liečivý čaj alebo olej

# Levandula upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj našu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

### Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

### Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

### Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytky a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

### Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

**Budeme potrebovať:** 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo snečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

**Postup:** Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

### Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

### Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

### Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolis-

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

**Pozor!** Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren



**PIESOK-SK**  
EXPERT NA KAMEN

**ŠTRK · PIESOK · OKRASNÉ KAMENE**  
**DOPRAVA · PORADENSTVO**  
**VEĽKOOBCHODNÉ CENY**

**TUREŇ 374 / BÝVALÉ PD (okr. SENEC)**  
**0902 555 333 · WWW.PIESOK-SK.SK**






**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku v BERNOLÁKOVE

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981



**Zateplenie domov-fasády**

rekonštrukcie bytov-domov, omietky, sadrokartóny, dlažby, maľovanie, výmena rýn, altánky a prístrešky.

**0907 382 062**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%  
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



**KAMENÁRSTVO PETROVIČ**

**AKCIA** **Garantujeme Vám**

- precíznosť, profesionalitu, serióznosť
- práce prevedené v najvyššej kvalite
- maximálnu spokojnosť
- prijateľné ceny

BRATISLAVSKÁ 1/B, SENEC **0905 100 134**  
www.kamenarstvo-petrovic.sk ... kvalita, tradícia



**0905 111 444**

**MAKADAM ŠTRK - PIESOK OKRASNÉ KAMENE**

DOVOZ kameniva až k Vám domov

Predajňa otvorená aj v sobotu

**OutletStone**

NOVINKA hydraulická ruka do 4 ton

najnižšie ceny v okolí




**HODINOVÝ MANŽEL**

Opravy a údržba pre Váš dom, byt či kanceláriu

- » Inštalátorské práce - batérie, sprchové hadice, toalety
- » Elektro práce - svietidlá, žiarovky, spotrebiče, zásuvky, vypínače
- » Interiérové práce - tesnenie okien, žalúzie, sieťky, záclonové tyče, zámky, kovania, montáž nábytku
- » Drobné stavebné práce
- » Záhradné práce

Tel.: 0903 549 642 | hodinovymanzel09@gmail.com



**DREVENÉ konštrukcie**

**ZIMNÉ ZÁHRADY**  
ZASKLENIE TERASY  
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU  
PRÍSTREŠKY  
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY  
BALKÓNY a LODŽIE  
SCREENOVÉ ROLETY  
BETÓNOVANIE a DLAŽBA

**DOPYT@OLIMONT.SK 0908 077 040**

**WWW.OLIMONT.SK**

Nehľadajte 2-3 firmy. My sa o všetko postaráme.

**HLINÍKOVÉ konštrukcie**

**BIOKLIMATICKÉ PERGOLY**






**VA-SI, spol. s r.o.**

**Pohrebná služba v Senci**  
NON STOP Služba

Tel.: 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

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

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

**Hľadáme skladníkov a skladníčky**

logistický sklad v Kostolných Kračanoch

Partner pre: **ABOUT YOU®**

Bezplatná autobusová doprava

**ceva LOGISTICS**

Nástupný plat až do výšky **1 491 €**

Práca v dvojzmennej prevádzke  
Pondelok - Sobota  
5:45 - 14:00 | 14:00 - 22:15

Pracovná zmluva na dobu neurčitú

Kontakt: **+421 947 48 48 48**

Nie sme personálna agentúra

- Rekreačný príspevok
- Pravidelné firemné eventy
- Edenred karta (stravovacia + darčeková karta)
- Lojalitý bonus 200€ každý rok
- Darčekové, zľavové poukážky aj na nákup About you
- 10€ kredit na občerstvenie v nápojových a stravovacích automatoch

# Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribalíť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíť vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

## Syrová nátierka s paprikou

**Suroviny:** 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

**Postup:** Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

## Fazuľová nátierka s orechmi

**Suroviny:** 250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

**Postup:** Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

**Náš tip:** Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

## Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

**Suroviny:** 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

**Postup:** Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

## Syrová nátierka s pečeným cesnakom

**Suroviny:** 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

**Postup:** Rúru zohrejeme na strednej výsokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a ochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

## Vajíčková nátierka s avokádom

**Suroviny:** 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

**Postup:** Vajčička uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» **ren**

**PLOCHÉ STRECHY**  
0905 662 229

**SBS LAMA SK**  
prijme bezpečnostného pracovníka na objekt  
v Senci (log. park Alza)  
1 400 € brutto / mesiac  
POS nutný!  
0948 355 034

**KANÁL SERVIS**  
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP  
**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
MONITORING KAMEROU  
DOPRAVA ZDARMA  
0918 907 920  
www.kanalservis.sk

**ČISTENIE HROBOV**  
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €  
**DOSEKÁVANIE PÍSM**  
Dátum (†30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak  
**OBNOVA PÍSM** 1,30 €/znak  
Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia  
**Doprava a impregnácia ZDARMA**  
**Ing. Miroslav Greisiger**  
0940 653 651, 0919 205 521  
www.greisiger.sk  
**MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!**

**Kovovýroba**  
výroba brán a zábradlia 0911 48 68 38

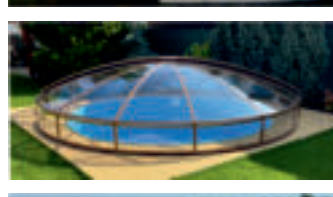
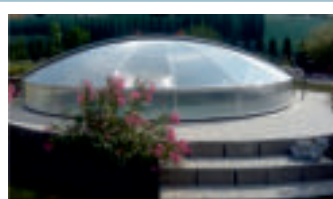
## Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

**www.kominicek.sk**  
0905 702 276 • 0917 850 155

**ZĽAVA NA NEREZ**

## PRESTREŠENIA KRUHOVÝCH BAZÉNOV



**LEXMONT**  
LEXMONT s.r.o.

Lexmont s.r.o., Železničná 1420/47, Senica  
tel.: 0908 726 900, 0915 778 188, lexmont@lexmont.sk, lexansenica

**Čujte.sk**

Pestujeme medovku lekársku

www.cujte.sk



# W

**PhDr. MUDr. Vladimír Vozár, MHA., MBA., MPH.**

ORTOPÉD - ÚRAZOVÝ CHIRURG

- » Totálna endoprotéza (TEP) kolenného kĺbu
- » Totálna endoprotéza (TEP) bedrového kĺbu
- » Artroskopia kolenného kĺbu
- » Artroskopia ramenného kĺbu
- » Členok
- » Laket
- » Nanoskopia



-  Hlavná 135, 900 89 Častá
-  +421 948 262 224
-  [ortoped@vladimirvozar.sk](mailto:ortoped@vladimirvozar.sk)
-  [www.vladimirvozar.sk](http://www.vladimirvozar.sk)

## MUDr. PhDr. Vladimír Vozár, MBA., MPH., MHA.: Sám sebe liečiteľom

**Na Vašej ambulancii poskytujete liečbu vlastnou krvnou plazmou. Čo to vlastne je?**

Terapia vlastnou krvnou plazmou je medzinárodne známa, patentovaná, vysoko efektívna, inovatívna liečba osteoartrózy a ochorení chrbtice. Je založená na poznatku, že cytokín Interleukín 1 (IL-1) je zodpovedný za deštrukciu chrupavky a rozvoj osteoartrózy. Sérum pripravené z krvi pacienta, odobratej pomocou špeciálnej striekačky, je následne kultivované 7 – 12 hodín v kultivátore. Potom sa v centrifúge oddelia krvné elementy (červené krvinky, krvné doštičky, biele krvinky) od krvnej plazmy. A tá ovplyvňuje fyziologický proces ochorenia tým, že produkuje antagonistu receptoru Interleukín 1 (IL-1Ra) kompetitívne obsadzuje receptory v postihnutom tkanive. Krvná plazma pacienta pôsobí dlhodobo proti zápalu, uvoľňuje bolesť a má chondroprotektívne účinky. Je vynikajúca na liečbu závažných **ortopedických ochorení** ako poranenia svalov a šliach, artritída a zlomeniny. Injekcie obohatenou plazmou pomáhajú pri zmiernení bolestivých stavov, urýchľujú hojenie a odďaľujú potrebu náhrady kĺbov.

**To znamená, že pacient si vyrába liek sám?**

Áno, pacient pomocou vlastnej krvi dokáže liečiť vlastné kolena, ramená, bedrové kĺby aj chrbticu. Jeho plazma po kultivácii obsahuje liečivé látky, ktoré pôsobia protizápalovo, výživujúco a zároveň analgeticky. Táto terapia nemá nežiaduce účinky, keďže plazma pochádza od pacienta samotného.

**Je vhodná liečba pre každého pacienta?**

Áno, pokiaľ sa jedná o poškodenie chrupavky, degeneratívne artrotické ochorenia a zápalové ochorenia kĺbov alebo chrbtice. S deťmi nemám veľmi veľa skúseností, keďže moji pacienti sú zväčša dospelí. U dospelých mám však po

5 rokoch poskytovania tejto terapie vynikajúce výsledky.

**Ako prebieha terapia?**

Pacient príde na odber krvi. Odoberá sa 6 skúmaviek krvi, aby bolo možné vyrobiť 6 skúmaviek plazmy. Keďže terapia má 6 dávok, pacient musí prísť 6 krát na aplikáciu plazmy. Všetka plazma sa skladuje v mrazničke pri teplote -18 stupňov Celzia. Pacient nepotrebuje žiadnu predprípravu. Príde ku mne na ambulanciu, kde mu aplikujem jednu dávku. V ten deň už by nemal športovať, ani vykonávať namáhavú prácu, aby sa plazma mala čas vstrebať a začať pôsobiť. Pacienti môžu mať po prvej dávke zvýšenú teplotu alebo cítiť bolestivosť miesta aplikácie – kĺbov alebo chrbtice. Po 24 hodinách teplota ustupuje. Je to spôsobené plazmou, ktorá obsahuje aj protizápalové látky, ktoré v kĺbe alebo chrbtici začnú pôsobiť a tým vyvolajú reakciu organizmu. Pacientovi sa reálne uľaví a zlepší stav po 3 dávke. Keďže nejde o umelo vytvorený a vyrobený farmaceutický liek, vlastná plazma potrebuje dlhší čas na pôsobenie a vstrebanie.

**Ako dlho trvá liečba?**

Vzhľadom na to, že je to 6 aplikácií, liečba trvá zväčša 6 týždňov. Pacient prichádza raz do týždňa na aplikáciu. Môže sa doba liečby líšiť od potrieb pacienta. Ale viac ako jedna aplikácia do týždňa sa neodporúča.

**Spomenuli ste artrózu. Je liečiteľná?**

Artróza, bolestivé poškodenie chrupavky v kĺbe, má veľa príčin. Okrem faktorov ako je predispozícia, hmotnosť a silné profesionálne zaťaženie, má rozhodujúcu úlohu aj vek kĺbu. Najčastejšími symptómami sú bolesti kĺbov a znížená pohyblivosť. Molekulárna ortopédia bližšie preskúmala biologické príčiny artrózy. Bielkovi-

na interleukín-1 (IL-1) hrá pri vzniku artrózy dôležitú úlohu. Pacientom s artrózou sa tvorí priveľa IL-1, ktorý poškodzuje chrupavku.

Následok: prirodzený tlmič nárazu v kĺbe stratí svoju funkciu. Na prirodzené ošetrenie bolesti kĺbov pri artróze je preto vhodný biologický protihráč interleukínu-1: antagonistu receptoru interleukínu 1 (IL-1Ra). IL-1Ra potláča zápal a zmiernuje bolesť. Liečba s vlastnou krvnou plazmou využíva tento poznatok: IL-1Ra prítomný vo Vašej krvi sa rozmnoží a pripraví na použitie. Zjednodušene: rozmnoží sa ochranný proteín IL-1Ra a potlačí deštruktívny proteín IL-1. Bolesť kĺbu sa zmierni a funkčnosť kĺbu sa zlepši. Proces deštrukcie chrupavky sa zastaví. Roztok prirodzených proteínov získaný liečebným systémom sa aplikuje priamo do priestoru kĺbu. U injekcie sa jedná o rutinné ortopedické ošetrenie.

- Zmierňuje bolesť
- Zlepšuje pohyblivosť
- Blokuje deštrukciu kĺbu

Liečba touto metódou pomáha pri všetkých troch stupňoch artrózy.

**A čo bolesti chrbta?**

Bolesti chrbta ovplyvňujú kvalitu života každého z nás. Príčiny môžu byť rôzne. Vrodené aj získané. Zápalové, degeneratívne, ale môžu ich vyvolať aj nesprávne pohyby alebo nesprávne držanie tela. Príčina bolesti spočíva jednak v ischiadických fažkostiach, alebo v zápale nervových koreňov pri ochoreniach medzistavcových platničiek.

V prípade hernie medzistavcovej platničky "vyskočená" platnička tlačí na nervy. Následok je vyplavenie cytokínov podporujúcich zápal - postov imunitného systému. Zapálené nervy tvoria vo zvýšenej miere látku interleukín-1. Tento proteín hrá kľúčovú úlohu pri vzniku bolesti a poškodení nervov.

Na prirodzené ošetrenie bolesti chrbta spôsobenej ochorením medzistavcových platničiek je preto vhodná liečba vlastnou krvnou plazmou. Roztok prirodzených proteínov získaný v plazme sa aplikuje priamo do oblasti nervu.

- Zmierňuje bolesť
- Zastaví zápal nervov
- Kľúčovité stiahnutie svalstva sa uvoľní
- Pôsobí účinne a dlhodobo

Účinnosť liečby pri ischiase a bolesti chrbta je veľmi vysoká.

**Je vhodná aplikácia plazmy aj po operáciách?**

Dokonca sa to odporúča. Najmä stavy po operáciách, ktoré si vyžadujú podporu a urýchlenie hojenia štruktúr: chrupavky, väzy, svaly, šľachy, kosti.

Plazma je veľmi širokospektrálna liečba tak na akútne alebo chronické ochorenia úponov svalov a šliach (tendinózy, ligamentózy, entezopatie): ostroha pätovej kosti, plantárna fascitída, tenisový lakeť, golfový lakeť, ochorenia Achillove šľachy, skokanské koleno, čiastočné ruptúry svalov, svalových vlákien. Liečba plazmou nenahrádza správne indikovanú operačnú liečbu pohybového aparátu! Pred indikovaním a aplikovaním liečby je nevyhnutné poradiť sa s lekárom ohľadom charakteru, progresie a prognózy ochorenia, ohľadom možnosti konzervatívnej a operačnej liečby. Konečné rozhodnutie ohľadom aplikácie liečby je vždy na pacientovi. Pacient podpisuje informovaný súhlas.

**Hradí poisťovňa túto liečbu?**

Nie, žiaľ, túto liečbu si pacienti musia hrať sami. Chápeme, že to môže predstavovať prekážku a preto sme sa snažili nastaviť cenu tak, aby bola čo najdostupnejšia pre širokú verejnosť. Veríme, že benefity liečby prevyšujú jej náklady.

# V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

## Chráňte sa pred kliešťami

**Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.**

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

### V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Nájst ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehnu na koncoch listov, na stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

### Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

### Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

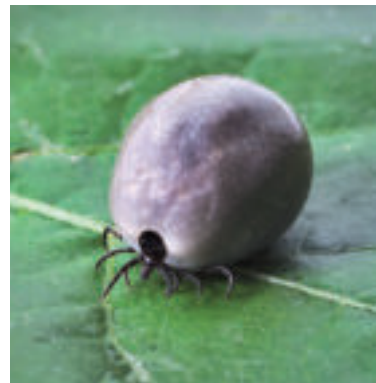
ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď dezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» [ren](#)

## OČNÁ OPTIKA

doctor optic

# NOVÉ OKULIARE ZA SUPER CENU

IBA

2.-10.

MÁJA

RÁMY OD

35€

SKLÁ OD

8,30€/KS

MERANIE  
ZRAKOVEJ OSTROTI  
BEZ ČAKANIA

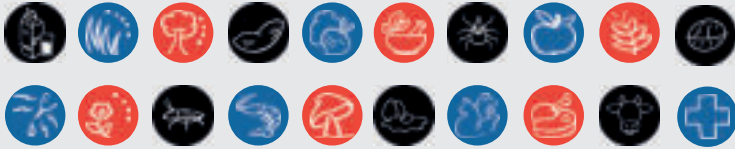
LICHNEROVA 37 – SENEČ

OPTIKADROPTIK
 DR.OPTIK\_SK
 0918 237 839



**Nový, rýchly a presný spôsob diagnostiky alergií bez dlhého čakania u lekára!**  
**Otestujte seba a rodinných príslušníkov na možné alergény zo svojho okolia.**

**Spektrum:** peľové zrnká, bylín a stromov, huby, roztoče, šváby a časti ich tiel, hmyzí jed, strukoviny, cereálie, korenie, ovocie, zelenina, semená rastlín, mlieko, vajčička, morské plody, mäso rýb a domácich zvierat a iné...



**SPOLU AŽ 165 ALERGÉNOV!**  
**Vyhodnotenie testu s dodaním komplexných výsledkov do 24 hodín**

**Kde?** Laboratórium BPB MED, Mestská poliklinika v Pezinku, Hollého c.2 (budova B)

**Objednanie a bližšie informácie:**

- telefonicky: 0904 626 503
- mailom: [laboratorium@bpbmed.com](mailto:laboratorium@bpbmed.com)
- osobne v laboratóriu



[www.bpbmed.com](http://www.bpbmed.com)

**ROVAMI**

Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Vás doma

Predaj použitých náhradných dielov na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

**RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV**

Sládkovičovo | Bernolákovo » **0902 457 777**

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

**eko** na kvalitné brikety, pelety a drevo

**Jarná AKCIA** Doprava v rámci celej SR ZDARMA

<p>✳ <b>Bukové brikety</b></p> <p>960 kg / <del>285€</del> <b>252€</b></p> <p>600 kg / <del>285€</del> <b>195€</b></p>	<p>✳ <b>Smrekové peletky A1</b></p> <p>1005 kg / <del>340€</del> <b>302€</b></p> <p>780 kg / <del>265€</del> <b>252€</b></p>	<p>✳ <b>Drevo v kletke</b></p> <p>1 prm / <b>195€</b></p> <p>1,7 prm / <b>215€</b></p>

**OBJEDNAJTE: 0918 348 999**

[www.ekomax.sk](http://www.ekomax.sk)    [info@ekomax.sk](mailto:info@ekomax.sk)    Akcia platí do vyčerpania zásob

**REZANIE BETÓNU**

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vrtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

**0908 447 006**

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

**NET/TRADE SLOVAKIA**  
Transportation logistic service

**Net Trade Slovakia s.r.o.**  
do nášho tímu hľadáme

**flexibilného, zodpovedného vodiča na vnútroštátnu prepravu tovaru LKW**

**plat:** od 1600 € - 2400 €  
**požadujeme:** VP sk C, E  
**ponúkame:**

- » bonus za najazdené kilometre
- » okolie SC, BA, PK, TT, GA
- » jazdíme len po Slovensku
- » iné benefity
- » pravidelné trasy
- » nakladáme v Senci
- » vozidlá zn. SCANIA, VOLVO, IVECO



**Viac info: +421 905 447 999**

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**

**KAMENÁRSTVO KAJAL**  
0948 312 754 / 0948 665 377

**TRADIČNÁ VÝSTAVA**

náhrobných kameňov v Kajali vedľa cintorína

Počas výstavy **znižené ceny 0 20%**



Ku každej objednávke žulové nástenné hodiny **zadarmo**

**Mesačné splátky** počas celého roka od spoločnosti **ZINC** aj pre dôchodcov

Platba možná aj cez **platobný terminál**

Celý ponúkaný sortiment nájdete na **Kamenosocharstvo Kajal**

**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

**0905 351 406**  
[WWW.KRTKOVANIEZSK.SK](http://WWW.KRTKOVANIEZSK.SK)

**Kamenárstvo KAM-MAN**  
Veľké Úľany

Ponúkame rôzne druhy žulových pomníkov a kamenárske práce za akciové ceny!



Vyberte si kvalitu za prijateľnú cenu!

**Doplnky a montáž ZADARMO!**

Veľké Úľany, Dlhá 71  
0903 475 820, [info@kam-man.sk](mailto:info@kam-man.sk)  
[www.kam-man.sk](http://www.kam-man.sk)

# Doprajte si výhľady na krásnu prírodu

## Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

Región Horehronie ponúka k objavovaniu veľa prírodných krás, no pochváliť sa môže i množstvom zaujímavých kultúrnych pamiatok. My sme našu pozornosť tentokrát upriamili na vyhliadkové veže a rozhľadne, z ktorých sa naskytnú dychberúce výhľady na široké okolie.

### Vyhliadková veža Zbojská

Na území Národného parku Muránska planina nad sedlom Zbojská medzi obcou Pohronská Polhora a mestom Tisovec môžete navštíviť Vyhliadkovú vežu Zbojská. Vedie k nej lesný chodník s miernym stúpaním cez otvorenú lúku. V jej spodnej časti sa nachádza



Vyhliadková veža Zbojská.

kaplnka Sv. Juraja s osobitným vchodom. Pri vstupe do veže je menšia izba s vypreparovanými lesnými zvieratami, ktoré podávajú obraz o miestnej faune. Na prvom poschodí sú umiestnené pamätné kroniky, na ktoré dozerá drevená socha pustovníka. Druhé poschodie sa nesie v duchu ovčiarstva, no a tretie je venované zbojníctvu, ktoré dalo lokalite Zbojská meno. Neďaleko veže stojí i nadrozmerná drevená socha najobávanejšieho tunajšieho zbojníka Jakuba Surovca, ktorá je súčasťou náučného zbojníckeho chodníka, vedúceho Čertovou roklinou. Po výšlape na vrchol veže môžete zazvoniť na zvon Hronca a naskytne sa vám čarovný pohľad na sedlo Zbojská, Čertovu dolinu, vrch Kučalach či Fabovu hoľu a pri dobrej viditeľnosti až na Chopok, druhý najvyšší vrch Nízkyh Tatier.

### Vyhliadková veža Horné Lazy

Vyhliadková veža Horné Lazy týčiac sa nad mestom Brezno očarí krásnymi panoramatickými výhľadmi na celé Nízke Tatry od Kráľovej hole až po Banskú Bystricu, kráľovské mesto Brezno, Horehronské podolie, či Veporské vrchy. Jediné výhľady si môžete užiť ešte detailnejšie vďaka ďalekohľadu, ktorý je na vrchole veže umiestnený. Z

mesta Brezno, z lokality Banisko vedú k veži dve trasy a ďalšie turistické chodníky vás tam zavedú z obcí Valaská, Bystrá či Mýto pod Ďumbierom z časti Pohanské. Výstup na vyhliadkovú vežu je bezplatný.

### Rozhľadňa Pustý vrch

Na vrchole Pustého vrchu nad miestnymi časťami obce Čierny Balog Komov a Pusté, neďaleko trasy Čiernohronskej lesnej železnice stojí jedenásť metrov vysoká drevená rozhľadňa Pustý vrch. Má dve vyhliadky vo výške troch a šiestich metrov, z ktorých si užíjete pohľady na doširoka sa rozprestierajúcu obec Čierny Balog a okolitú, pokojom dýchajúcu prírodu. K rozhľadni môžete vyraziť hneď z niekoľkých prístupov, a to z Čierneho Balogu, miestnych častí Komov, Látky, Jánošovka, Dobroč alebo Pusté. Zaujímavosťou je, že na vyhliadku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklodrizinami a Čiernohronskou železničkou.

### Rozhľadňa Polomské očko

Neďaleko horehronskej obce Polomka nájdete unikátnu rozhľadňu Polomské očko, ktorá ponúka dychberúce výhľady do všetkých svetových strán. Dostať sa na ňu môžete z parkoviska v



Vyhliadková veža Horné Lazy.

obci Polomka, kde zaparkujete auto a vaše dvojkilometrové priame stúpanie s časovým rozpätím približne hodinu, sa môže začať. Vďaka umiestneniu rozhľadne a jej celkovej výške 30 metrov, môžete vidieť na severe napríklad hrebeň Nízkyh Tatier a na juhu rozprestierajúcu sa Muránsku planinu.

**Informácie a foto poskytla**  
Oblastná organizácia cestovného  
ruchu Regiónu Horehronie

» ren

## Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá

# Pohybom ku zdraviu

Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport odďaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradní zdravotia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

### Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémie obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

### Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich baví a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

### Prospeje nám chôdza

Najprirodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

### Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol  
RÚVZ Bratislava / Fb

» ren





113,00€

**Gucci Guilty**  
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



39,99€

**Holiaci strojček XIAOMI**  
Electric Shaver

Demro.sk



979,00€

**Kávovar JURA E6 Piano**  
Black (EC)

Domkavy.sk



9,99€



**Auriol® Bezdrôtová**  
meteostanica

Lidl.sk



14,90€

**Musetti zrnková káva**  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

**Umyvačka riadu Whirlpool**  
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



90,73€

**Gril Strend Pro Oliver, BBQ,**  
na drevené uhlie, 540x570x920 mm

Profitent.sk



39,99€



**Crivit Montážny stojan**  
na bicykel

Lidl.sk



465,70€

**Kosačka Worcraft RLM-20Li,**  
20V 4ah, Li-Ion, 220 mm

ZEPA.sk



39,99€

**FLORINA hranatá rajnica**  
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



19,50€

**Žiarovka LEDVANCE®**  
SMART RGB, GU10

ZEPA.sk



199,00€  
~~229,00€~~



**Jamara Skúter Vespa**  
Ride On

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



**HP 44A**  
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



**HP 106A**  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom

12,32 €



**HP 650-XXL**  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

**Predávajte alebo nakupujte**  
na online trhovisku:

**www.oplatisa.sk**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



## ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



**0918 726 754**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

**SK.ABAINNOVATOR.COM**

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

## ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



UŽ OD  
**379 €**

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55**

**galerica.sk**

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.



**ARBOR - okrasné a ovocné škôlky, s.r.o.**  
Polná 6, 903 01 Senec

**Telefonická objednávka trávnik 0905 948 487**



**Záhradné centrum - 0905 942 740, 0907 729 239**



**www.arbor.sk**

po - pia: 8 - 17 h., so: 8 - 12 h.

## 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

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**

vlhkým múrom

**0918 671 541**