

PEZINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

HĽADÁME

chyžnú
- upratovačku

do prevádzky Chata Zoška
Plat: 6 €/h.

0902 229 627

HODINOVÝ MANŽEL

> murárske práce
> voda > elektriika 0908 698 322

ELEKTROINŠTALÁCIE

bleskozvody, prípojky
0903 908 807

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

NOVÁ KRYTINA

FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA

3333 m² 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

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

AKCIA
-33%

KAMENÁRSTVO STOJKA

Modra, Dolná 96

Kompletná
výroba pomníkov.

Možnosť splátok BEZ NAVÝŠENIA!

www.kamenarstvo-stojka.sk

tel.: 0905 904 664



Čistenie kanalizácie

- Rekonštrukcie kanalizačných a vodovodných sietí
- TV - monitoring kanalizácie
- Oprava kanalizácie
- Lokalizácia stavu a poruchy na kanalizácii



www.upchatykanal.eu

Pezinská havarijná služba
NON - STOP 0949 177 200

P+K s.r.o.

www.p-k.sk

odvoz odpadu • búracie práce
výkup železa a farebných kovov
autorizovaný zber a spracovanie
starých vozidiel

Neváhajte nás kontaktovať na: 0911 289 790
Pondelok – Piatok od 7:00 – 16:00

ODVOZ ODPADU KONTAJNERMI
stavebný • bio • komunálny • zmiešaný

ZEMNÉ, VÝKOPOVÉ PRÁCE
MINIBÁGROM

DOVOZ: štrk • piesok • makadam • zemina

0917 373 326 www.pemont.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



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

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.!!!

BÚRACIE

A VÝKOPOVÉ PRÁCE

s pásovým minibáglom
a traktorbáglom

- Vývoz, nakládka,

likvidácia odpadu 5 m³, 7 m³ a 8 m³ kontajnermi

- Čistenie a planírovanie pozemkov s UNC + kladivo

- Dovoz štrkopieskov a makadamu

martinheriban7@gmail.com

0904 527 658



Bezplatný týždenník

PEZINSKO

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
 pezinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:

Grinava, Pezínok, Báhoň, Dolný,
 Dubová, Jablonec, Modra,
 Svätý Jur, Viničné, Budmerice,
 Častá, Slovenský Grob, Harmónia



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANJSKO-ŠALIANSKO
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	LUČENEC-KV-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

KRTKOVANIE

ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

0905 351 406

WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877



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, www.grafia.sk

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim Ladu 1500, 1600
 prípadne len nahradné diely
 0908 478 303

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

Chcete si
poďať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera PK medzera
 Číslo rubriky medzera Text
 inzerátu

Príklad:

RP PK 12 Predám kočík,
 0987 654 321.

Riadková inzercia realít
 je od 26.10.2023 zrušená,
 inzerát si môžete poďať
 len cez www.mojinzerat.sk

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 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, **PK** zameňte za skratku
 novín, ktorú nájdete v tiráži.
 Službu PlatbaMobilom.sk tech-
 nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Nový, rýchly a presný spôsob diagnostiky alergií bez dlhého čakania u lekára! Otestujte sa 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, vajčka, 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
- osobne v laboratóriu



www.bpbmed.com

QB
výroba | oprava
ŽALÚZIE
ROLETY
0904 237 414

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové a nosníkové kuriatka
husí, kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

Odišla si ticho bez rozlúčky. Utíchlí kroky i tvoj hlas, spomienky na ňu zostanú navždy v nás. Život už nevráti, čo osud vzal, vtedy, keď to nik nečakal.
Dňa 28.4.2024 sme si pripomenuli 1. výročie, čo nás navždy opustila obetavá, strosťivá mama, babka a prababka Anna Bardounová rod. Kúľfajová. Kto ste ju poznali, venujte jej, prosím, tichú spomienku.
S láskou a veľkou úctou spomína syn a dcéra s rodinami.

Úrazová ambulancia
Ošetrenie úrazov každého druhu
Dr. Kačala
vieme pomôcť...
Ordinačné hodiny:
Pon: 16:00 - 18:30
Štv: 16:00 - 18:30
Ponúkame nové injekcie na zodraté kĺby

- ✓ odstraňovanie výrastkov každého druhu
- ✓ odstraňovanie znamienok
- ✓ odstraňovanie vrások injekciami
- ✓ ortopedické choroby
- ✓ operácie skákavých prstov
- ✓ korekcie jaziev
- ✓ magnetoterapiu

Úrazová chirurgia v zdravotnom stredisku (vchod vpravo, 1. posch.), J. Holčeka 42, Budmerice
MUDr. Ondrej Kačala
Tel.: 0911 417 691

kamenárstvo výroba pomníkov oprava starých hrobov
GAPČO
Dušan Gapčo | Igram 117
0905 663 786 | Reca 375
Možnosť AJ NA SPLÁTKY
gapco64@gmail.com Kamenárstvo Gapčo

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 katastrí 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 m² tvorenej z nasledovných pozemkov:

- pozemok parc. č. 3282/23, druh: Ostatná plocha, o výmere: 46 776 m²
- pozemok parc. č. 3282/31, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 1 804 m²
- pozemok parc. č. 3282/32, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 916 m²
- pozemok parc. č. 3282/33, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 675 m²

- pozemok parc. č. 3282/34, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 3 378 m²
- pozemok parc. č. 3282/35, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 866 m²
- pozemok parc. č. 3282/141, druh: Ostatná plocha, o výmere: 15 894 m²
- pozemok parc. č. 3282/142, druh: Ostatná plocha, o výmere: 630 m²

Záväzným kritériom 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/

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 zdravie.

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 kytice 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 sľečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú 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 odpudí 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](#)

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 bolesti, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia 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](#)

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
-  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 zmierňovaní 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 zmierňuje 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?

Dokonce 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.

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 pribaliť 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 konzervy 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 fazulu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme 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 vysokú 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 dochutíme 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: Vajička 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

Doprajte si výhľady na krásnu prírodu Vyhlídkové 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 vyhlídkové veže a rozhľadne, z ktorých sa naskytne 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 Vyhlídkovú 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 pustomníka. 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 týčiaca 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. Jedinečné výhľady si môžete užijť 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 vyhlídkovú 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 vyhlídky vo výške troch a šiestich metrov, z ktorých si užijete 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 vyhlídku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklodráhami 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 Región Horehronie

» ren

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

AKCIA Garantujeme Vám

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



MYSLENICKÁ 23, PEZINOK

0907 724 351

www.kamenarstvo-petrovic.sk

... kvalita, tradícia

Patrick's Second Hand

NOVOOTVORENÝ OBCHOD

KAŽDÝ DEŇ

NIEČO
NOVÉcena
2,90 eur
kus

Pezinok, Moyzesova 4/A

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

**ZĽAVA
NA NEREZ**

www.kominicek.sk

0905 702 276 • 0917 850 155

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920
www.kanalservis.sk

INZERCIA

0910 922 916

PALIVOVÉ
DREVOPOLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETYNeváhajte sa zásobiť
palivovým drevom už dnes!

0917 649 213

ZENIT

JARNÁ AKCIA

30%

NOVINKA

10%

Exolon® Ultralight
2/10 číra9,50 €/m²Exolon® 5X/16
šedá21,22 €/m²Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

WWW.ZENITSK.SK

DOM
KAVYDOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5 ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Jarná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava
v rámci celej SR
ZDARMA

eko



* Bukové brikety * Smrekové peletky A1 * Drevo v kletke

960 kg / -285€ 252€

1005 kg / -310€ 302€

1 prm / 195€

600 kg / -285€ 195€

780 kg / -265€ 252€

1,7 prm / 215€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

čujte.sk

Otvorili lanovú dráhu
Zipline Gombasek

www.cujte.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

66-83

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

65-001



	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.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

46-003-2

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

46-0009

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

20-0014



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.

91-0078