

SENICKO-SKALICKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 000 domácností

Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslavia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenaštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu paličku, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možností je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

www.GIGALEKAREN.SK

Nakupujte z pohodlia domova za výhodné ceny s možnosťou osobného odberu v Skalici na detskom ihrisku **Sovička ZOC MAX Skalica**.

- LIEČIVÁ
- POTRAVINOVÉ DOPLNKY
- HOMEOPATIKÁ
- KOZMETIKA A DROGÉRIA
- VETERINÁRNE PRÍPRAVKY
- ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY



AUTOSERVIS

NOVOOTVORENÁ PREVÁDZKA

Radimov, č. 42

- » Autoservis
- » Pneuservis
- » Karosárske práce
- » Predaj autolakov
- » Predaj dielov
- » Oprava alu. diskov

- » Opravy karavanov
- » Opravy opláštenia po zatečení stien karavanov
- » Výroba polykarbonát. okien
- » Výroba a oprava dielov

+ 421 911 606 601

Autovrakovisko Holíč

LIKVIDÁCIA AUTOVRAKOV

- Vyradenie z evidencie
- Predaj autosúčiastok
- Odvoz zdarma
- NON STOP Odťah

0903 790 619

www.autovrakyholic.sk



SM
CLEANING
COMPANY

Ponúkame služby

šité na mieru pre každého zákazníka osobitne v okresoch Skalica a Senica. Sme k dispozícii 24/7.



UPRATOVANIE KOMERČNÝCH PRIESTOROV
UPRATOVANIE SÚKROMNÝCH PRIESTOROV
ÚDRŽBA ZÁHRAD A TRÁVNATÝCH PLOCH
PROFI ČISTENIE VOZIDIEL

0901 700 707
0949 127 021

Starohorská 13, Skalica
www.sm-cleaning.sk

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

AKCIA
-33%

Senica, Železničná 1530 (areál bývalých kasární) maslense@maslen.sk 0948 389 863

Bezplatný týždenník
SENICKO-SKALICKO

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

Ročník 1, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Potočná 16
SKALICA
skalicko@regionpress.sk

INZERCIA

Ľubica Herzánová 0905 915 033
Silvia Lukúvková 0908 979 377

Distribúcia:
Silvia Lukúvková 0908 979 377
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (36420 domácností)

páry týždeň: Čáčov, Kunov, Senica, Borský Mikuláš, Borský Svätý Jur, Čary, Jablonica, Kúty, Moravský Svätý Ján, Rovensko, Sekule, Smolinské, Šaštín - Stráže, Štefanov, Skalica, Dubovce, Gbely, Holíč, Kátov, Kopčany, Petrova Ves, Popudinské Močidlany, Prietržka, Radimov, Radošovce, Trnovec, Unín, Jablonica

ne páry týždeň: Čáčov, Kunov, Senica, Cerová, Častkov, Dojč, Hlboké, Hradište pod Vrátnom, Jablonica, Koválov, Plavecký Peter, Prievaly, Rohov, Rovensko, Rybky, Smrdáky, Sobotište, Šaštín - Stráže, Štefanov, Skalica, Brodské, Dubovce, Gbely, Holíč, Kátov, Kopčany, Lopašov, Letniče, Prietržka, Chropov, Popudinské Močidlany, Radošovce, Trnovec, Unín, Vrádište

Yvadateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SÁLIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-PEN
TN	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENCKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽILARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

KAMENÁRSTVO Bocán s.r.o.
Hviezdoslavova 309, Senica

AKCIA 1-hrob od 1250 €
2-hrob od 1650 €

Zákryt s bočným obkladom a tvarovanou tabuľou s podložkou
MÁJ 2024

Po-Pia: 8.00 - 15.30 hod.

ZADARMO: doprava, váza, lampáš antikora, zameranie, impregnácia, betónové chodníky, cenová ponuka, **MONTÁŽ**

0905 323 022 • 0910 902 635 RADI VÁS NAVŠTÍVIME AJ U VÁS DOMA - STAČÍ ZAVOLAŤ

Certifikát DÔVERYHODNÁ FIRMA 2021-2024

www.kamenarstvo-bocan.sk

Vy ešte nevyrábate zo slnka?

FOTOVOLTIKA až 4025 € s DOTÁCIOU

0905 766 995 www.zfsolar.sk

LIKVIDÁCIA AUTOVRAKOV

www.vamametal.sk
vamametal@gmail.com

SENICA

- VYRADENIE Z EVIDENCIE ODŤAH ZADARMO

VAMA METAL

0914 117 226

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM

Kompletné vyšetrenie, stanovenie Vašej diagnózy, určenie príčiny chorôb a doporučenie liečby:

cievnych problémov, postcovidového syndrómu, chrbtice a kĺbov, reumatizmu, artrózy, osteoporózy, cukrovky, pankreasu, prostaty, vysokého krvného tlaku, sexuálnej dysfunkcie, psychických porúch, migrény, depresie, úzkosti, nervového systému, alergií ...

Objednať sa môžete na tel. č. 0903 412 343

R&T TRADE
SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE Vonkajšie hliníkové rolety

1500 2100 1200 800 1005 1005 2300

599 € 649 € 899 €

10% ZĽAVA vymalovanie interiéru pri výmene okien

cena zahŕňa: demontáž, montáž, parapety, žalúzie, murárske práce a DPH

Faktúra k programu **OBNOV DOM** Zateplenie domov a výmena okien

MALBY a NÁTERY
Pri predložení konkurenčnej ponuky vám spravíme lepšiu cenu + 10% vernostná zľava

0903 342 475 | rtrade11@gmail.com

NONSTOP! AŽ kanalizácie

Čistenie kanalizačných potrubí tlakovým zariadením, inšpekcia kamerou, zameranie kanalizácie a porúch, nonstop poruchové služby

0904 631 295 • www.azkanalizacie.sk
e-mail: azkanalizacie@azkanalizacie.sk

• chladíme
• kúrime
• čistíme
• vzduch

AKCIA PRE DOMÁCNOSTI KLIMATIZÁCIE
AJ S MONTÁŽOU

OD 800 €
dodávka / montáž / servis
0905 963 819 • www.klima-kov.sk

GEODÉZIA ZÁHORIE
... meriame svet okolo Vás ...
www.gz.sk
0905 534 826

✓ Geometrické plány
✓ Vytýčenie pozemkov
✓ Inžinierska geodézia
✓ Legalizácia čiernych stavieb

Zameriavame adresné body
www.adresny-bod.sk
ul. pplk. Pljušta 1, Skalica, (autobus. stanica)

Stavíme PROFESIONÁLNE KRBY
S AKUMULAČNÝM PLÁŠŤOM
A AKUMULAČNÝM JADROM

Kontakt:
Stavby: 0902 341 574
Zameranie: 0917 536 306

keckes@edenstudio.sk • www.krbyzahorie.sk

Vyučený v obore Kachliar - krbár

POHREBNÁ SLUŽBA
ŠAŠTÍN - STRÁŽE PEKAR SR s.r.o. a PEKAR SRs s.r.o.
 Prev.: Štúrova 958, Šaštín-Stráže, tel.: 0907 186 222
www.pohrebneslužby-sastin-straze.sk

POHREBNÁ SLUŽBA
DOJČ PEKAR SRs s.r.o.
 Prev.: č. 444, Dojč dočasne uzatvorená, objednávky pohrebov, výkopových prác a i. vybavuje p. Habová Klaudia, na Obec. úrade Dojč, na adrese č. 125, Dojč. tel.: 0908 109 406, prev. doba: PO - ŠT: 9⁰⁰ - 15⁰⁰ h, PIA: 8⁰⁰ - 12⁰⁰ h, poludňajšia prestávka: 12⁰⁰ - 13⁰⁰ h.
www.pohrebneslužby-dojc.sk
 Komplexné pohrebné služby, maloobchod, sviečky, kahance, vence, ikebany, vázy a i.
STÁLA SLUŽBA PRI PREVOZE ZOSNULÝCH:
 0907 928 212, 0907 079 862

Môžete si vybrať asi zo 130 druhov pomníkov a podľa vlastného výberu!

KAMENÁRSTVO STAPAV
 Skalica, ul. Horská
 0902 624 774
 Stačí zavolať a my vás navštívime. www.kamenarstvistapav.sk

DVOJHROB
 od 2300 € (tmavý od 2700 €)
NA KOMPLET - ZO ŽULE
 Príďte sa presvedčiť

NAŠA FIRMA MÁ 33 ROKOV BOHATÉ SKÚSENOSTI

Pomníky sú vystavené priamo v areáli firmy

Vystavené sú nové druhy materiálu. Najlepšie ceny v Skalici a okolí.

PEKARr s.r.o., Skalica
 tel.: 0907 344 041

Komplexné pohrebné služby

- predaj cintorínskych doplnkov v Dome smútku v Skalici
- sviečky, kahance, kvety, venčeky, ikebany...
- medzinárodná preprava zosnulých

Stála služba pri prevoze zosnulých 0907 928 212, 0907 079 862
www.pohrebneslužby-skalica.sk

POHREBNÁ SLUŽBA ZÁHORIE s. r. o.

Komplexné pohrebné - cintorínske služby maloobchod - sviečky, kahance, kvety, urny... medzinárodná preprava zosnulých

prevádzka: BRATISLAVSKÁ 6, HOLÍČ, tel.: 0918 688 066 (v priestoroch tržnice)
STÁLA SLUŽBA PRI PREVOZE ZOSNULÝCH:
 0907 928 212, 0907 079 862
www.pohrebneslužby-holic.sk

MAKALES s.r.o. Skalica
 PREVÁDZKA: Kátov 71

VÝROBA A PREDAJ: PALIVOVÉ DREVO
 • BRIKETY Z TVRDÉHO DREVA

0918 645 802
 0907 784 324

MAĽBY-NÁTERY BALVAN

Vykonávame všetky maliarske a natieračské práce v interiéri aj exteriéri, stierky, omietky, dekoratívne maľby, protipožiarne nátery ...

Sadrokartóny v modernom štýle, kompletne rekonštrukcie bytov

Pri predložení konkurenčnej ponuky vám spravíme lepšiu cenu

Cenová ponuka a obhliadka ZDARMA je samozrejmosťou

0907 726 634

Trdlofest XVIII. ročník

tradície, trdelník, víno, dobrá nálada

18. mája 2024
 Františkánska záhrada Skalica

od 10:00 h
 Súťažné ochutnávky vína, trdelníka a šumajstra, výstava vín

FS Skaličan • Harafica
Čarovné ostrohy • Polemic

Sprístupnené pamiatky mesta Skalica - viac info na www.tikskalica.sk

Vstupenky v predpredaji TIK Skalica a na: predpredaj.sk

Vstupné: predpredaj: dospelí - 13 €
 seniori - 8 €
 deti - 5 €

na mieste: dospelí - 15 €
 seniori - 10 €
 deti - 6 €

   **predpredaj sk**

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .Tel. 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Predám elektrický bicykel skladací.Tel.0940864255

» Predám bicykel-trojkolku za 200€.Tel.0904656567

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predám elektrický bicykel a vzduchovku.Tel.0915096035

» Predám kotlinu s kotlom za 20€.Tel.0346620202

14 RÔZNE / iné

» Hľadá sa pán učiteľ zo Skalice, ktorý by bol láskavý a zavolať mi. Rozprávali sme sa ohľadne operácie kolena. Volať večer.Tel.0346511248

» Kúpim mince v dobrom stave do roku 1945.Tel.0948202022

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera SE medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP SE 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 o2 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 novinách, SE zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

Akým stromom sa na Slovensku darí?

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

Samoopelivý či cudzoopelivý?

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

chystajte

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviazte špagátom

Náš tip: V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín – napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čečiny.



» ren

autor foto pixel2013 pixabay

11. mája 2002

Slovensko zvíťazilo vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji v Göteborgu nad Ruskom 4:3 a získalo prvú zlatú medailu

Výročia a udalosti

**MALIARSKÉ
A NATIERAČSKÉ
PRÁCE**

SADROKARTÓN

0911 158 604

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

- ZÁKLADOV BUDOV
- BAZÉNOV • TERÁS
- BALKÓNOV

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0907 211 797 www.hydroizolacie-senica.sk



**SPRACOVANIE JEDNODUCHÉHO
A PODVOJNÉHO ÚČTOVNÍCTVA**

VYPRACOVANIE DAŇOVÝCH PRIZNANÍ

F0 typ A, B a právnických osôb

MZDY, PERSONALISTIKA

Senica | 0911 521 767

Sme plátcí DPH

**Murárske práce
0904 259 971**

- kompletne rekonštrukcie domov a bytov
- sadrokartonárske práce
- zateplovacie práce
- ploty, zámková dlažba
- obklady, dlažby, sanita
- jadrové vrtanie
- výstavba RD

**RIADKOVÁ
INZERCIA REALÍT
JE OD 26.10.2023
ZRUŠENÁ!**

Inzerát si môžete
podať cez

www.mojinzerat.sk



DVERE



PODLAHY



TIENIACA TECHNIKA



SHOWROOM

Kľúčnik, s.r.o.
Sasinkova 17, 908 51 Holíč
(smer Hodonín)

Otváracie hodiny:
Po - Piat: 9.00 - 16.00 h,
So - Ne: Zatvorené
prípadne telefonická dohoda



KLÚČNIK
UNLOCKING YOUR WORLD

KONTAKTY

+421 918 536 949

info@klucnik.sk

Kľúčnik Dvere a Podlahy

www.klucnik.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

HYDROIZOLÁCIE

hydroizolacie-ms.sk

plochých striech, balkónov,
prístreškov, jazierok, spodné
stavby asfaltovými pásmi i fóliami

0903 212 695

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

ABC-OKNÁ

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN A DVERÍ

- PLASTOVÉ OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE
- HS PORTÁLY
- GARÁŽOVÉ BRÁNY LOMAX
- PREDOKENNÉ ROLETY
- VONKAJŠIE ŽALÚZIE
- OKENNÉ SIETE, SIEŤOVÉ DVERE

VŽDY
VÝHODNÉ **AKCIE**

LOMAX

blu Evolution

SALAMANDER
INDUSTRIEPRODUKTE

HOLIČ, BERNOLÁKOVÁ 12 (HOTEL SAN)
0948 344 401

okna@abc-okna.sk, holic@abc-okna.sk

www.abc-okna.sk

Viete správne skladovať syry?

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Ved' kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holandský Gouda, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chlad-

ničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Balíť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použiť môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do poluzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabaliť do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chuti.



» [ren](#)
zdroj foto VMonte13 pixabay

ŽALÚZIE OKNÁ DVERE

ZÁHORIE PŔSOBÍME NA CELOM ZÁHORÍ

www.zaluzie-zahorie.sk · info@zaluzie-zahorie.sk

žalúzie · siete · rolety · roletky · roletky deň a noc
okná · dvere · zasklenie balkónov · zimné záhrady

AKCIA -25% ZĽAVA
na látkové roletky, interiérové žalúzie a siete

Krátke dodacie termíny, široký sortiment kvalitných výrobkov. Moderné vonkajšie žalúzie na staršie domy - manuál, vypínač, alebo diaľkové ovládanie - všetko je s nami možné!

ZAMERANIE · MONTÁŽ · OPRAVY
0903 526 876 | 0910 114 407

AUTOSERVICE TRNAVA

Vozidlá ihneď k odberu!

SHINE

17 591 €

T5 EVO

31 990 €

7 miestny
MPV U-TOUR

33 680 €

www.autoservice.sk Ceny sú s DPH

Nitrianska cesta 15, Trnava (vedľa Vinárskych závodov)
tel.: 033/55 45 730, e-mail: predaj@autoservice.sk
SERVIS: 033 55 45 730 • po-pia: 8:00-18:00, sob: 9:00-13:00

Predaj hydiny na ďalší chov

Senica
Čáčovská cesta 5315/125
0907 144 225, milanzburin@gmail.com
facebook.com/KrokodilCacov

www.hydina.eu

Ponúkame hydinu na ďalší chov:

- mládky pred znáškou
- brojlerové kurčatá, kaliméra a kuričky
- brojlerové perličky, kačeny, mulardény a húsatá
- brojlerových moriakov

Po dohode dovezieme hydinu k zákazníkovi!

V ponuke máme aj krmne zmesi Versele Laga

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

PALIVOVÉ DREVO

NAJ CENY V REGÍONE!

bukové brikety RUF
rašelinové

AKCIA 299 €/t

DREVO REHÁK Rýchla dodacia doba
Dopravu zabezpečíme

0948 627 251 | 0904 327 169

Tatranský profil - perodrážka

Terasové dosky **DOVOZ**

Dlážkovica **0902 769 052**

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky: ČÁRY
GBELY (objekt tehelne)
HOLÍČ (pri smaltovni)

- **Likvidácia autovrakov**
- **Vyradíme Vám vozidlo z evidencie**
- **Odt'ahová služba ZADARMO!**

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

DOSEKÁVANIE PÍSM
Dátum (†30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak

OBNOVA PÍSM 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vazy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

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 hrst 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 precedte 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 svojím lekárom.

» [ren](#)

eko^{max}

Jarná AKCIA
na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

<p>✳ Bukové brikety</p> <p>960 kg / -285€ 252€</p> <p>600 kg / -285€ 195€</p>	<p>✳ Smrekové peletky A1</p> <p>1005 kg / -310€ 302€</p> <p>780 kg / -265€ 252€</p>	<p>✳ Drevo v kletke</p> <p>1 prm / 195€</p> <p>1,7 prm / 215€</p>

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!

0917 649 213

INZERCIA

0908 979 377

STAVBY. SKALA

Stavby Skala s. r. o.

Štefanov 232
+421 903 695 981
info@stavbyskala.sk

Kompletná dodávka a realizácia

» stavebné práce
» bazény na mieru

VÝPREDAJ

AVON TYRES 195/65 R15 91H

94,50€ **49,90€**

v pneuservise alebo online: www.mikona.sk

MIKONA ... ON THE ROAD

ZT7

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA

Garsónka
Senica

Najnižšie podanie: 36 700,00 EUR

Termín konania dražby: dňa 04.06.2024 o 11:00 hod.
Miesto konania dražby: Mesto Trnava (budova Radnice), konferenčná miestnosť - prízemie, Hlavná 1, 917 71 Trnava
Dražobná zábezpeka: 8 000,00 EUR

Predmet dražby: byt č. 4, 2. p., vchod: 72, v bytovom dome súp. č. 1214 postavenom na parc. registra "C" evidovanej na kat. mape pod parc. č. 3565/20. Podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach bytového domu súpisné č. 1214 na príslušenstve a spoluvlastnícky podiel k pozemku, parc. reg. "C" evidovaná na katastrálnej mape pod parc. č. 3565/20, druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie o výmere 408 m², o veľkosti 65/10000. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 6721, k.ú. Senica (Senica).

Kontakt: 0911 833 859, krajicek@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay dobrovoľné dražby

Ponúkame na prenájom 11 parkovacích miest lokalita Holíč ul. Kollárova (pri športovej hale).

Prenájom 1 parkovacieho miesta 200 € / 1 rok a 100 € / polrok.

Tel.: 0903 744 360, 0903 744 390
e-mail.: stavoimpex@centrum.sk

PRIVESY.SK

VOZÍKY, SKLÁPAČE, AUTOPREPRÁVNÍKY A INÉ

Viac ako 30 modelov ihneď k odberu v Holíči

WWW.PRIVESY.SK • 0949 000 007

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 koreníe 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, koreníe, 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 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, koreníe a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčiky 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 koreníe podľa chuti

Postup: Vajíčka 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 pokrájané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

HLINÍKOVÉ ROLETY

V CENE PLASTOVÝCH

Ochráňte svoje okná a zvýšte tepelnú izoláciu o 30%



Garancia najnižšej ceny v regióne

Záruka 10 rokov

OKNÁ ZA POLOVICU

- nový profil 76 mm
- 3-skló za cenu 2-skló
- -10% za rýchlu objednávku
- -10% pre seniorov a ZŤP
- TOP výmena okien do 10 dní od zamerania

PETER ČÍK

Dolina 975/55, Brezová pod Bradlom
0918 500 492 • oknozahorie@azet.sk
www.top-okna.sk

Malacky • Senica • Skalica • Nové Mesto nad Váhom • Trenčín • Topoľčany



LUX JR - Sobotište

NAJNIŽŠIE CENY V REGIÓNE - NAJVYŠŠIA KVALITA
www.lux-sobotiste.sk

DOTÁCIA Z PROGRAMU OBNOV DOM

- certifikované okná a dvere vyhovujúce podmienkam na získanie dotácie
- poradenstvo pri výbere vhodného profilu, bezplatné zameranie a vypracovanie cenovej ponuky

- PROFIL SALAMANDER BLUEVOLUTION 82 VYROBENÝ NA SLOVENSKU
- OKNÁ V PLNEJ VÝBAVE CERTIFIKOVANÉ AJ PRE PASÍVNE DOPY
- 6-KOMOROVÝ PROFIL, 3-SKLÓ SO ŠÍRKOU ZASKLENIA 44MM A TEPLÝM RÁMIKOM, KOVANIE MACO MULTI-MATIC,
- 2 CELOBOVODOVÉ A JEDNO STREDOVÉ TESNENIA, 72 DEKÓROV
- HLINÍKOVÝ POSUVNÝ SYSTÉM HS PORTÁL A HLINÍKOVÉ VCHODOVÉ DVERE V PROFILE ALUPROF VYROBENÉ NA SLOVENSKU



DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI = SERIÓZNOSŤ
ZÁRUČNÝ AJ POZÁRUČNÝ BEZPLATNÝ SERVIS OKIEN A DVERÍ

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE ALUPROF

SALAMANDER

SEKCIOVÉ A 2-KRÍDLOVÉ GARÁŽOVÉ BRÁNY

ŽALÚZIE VŠETKÝCH DRUHOV
MARKÍZY A TEXTILNÉ ROLETKY ZA NAJNIŽŠIE CENY V REGIÓNE

Sobotište 314, objekt reštaurácie MATULŮV DVŮR
e-mail: sobotiste@lux-sobotiste.sk • tel. 0908 702 522
facebook: Pavol Černek - LUX JR

KRTKOVANIE / ČISTENIE KANALIZÁCIE

NON STOP

VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE 0915 213 700 www.upchaty-odpad.sk

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 prebúdzajúcou 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. Najst' 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. Striehu 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 pritlačíte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

úhľadom 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 vydezinfikujte. 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](#)



KAMENÁRSTVO



Vzorková predajňa

Senica

Staré trhovisko

pri Lidli

Po - Pia: 11:00 - 16:00

0905 366 666



Slovenský výrobca pomníkov

za dostupné ceny, s tradíciou od 1991

www.zulovepomniky.sk

CELOROČNÁ
ZĽAVA až do 40%

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 odhaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, 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 bavia 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

Májový bozk nemusí byť cítiť ako popolník

Dajte zbohom cigaretám a vyskúšajte IQOS ILUMA

Poznáte bezdymovú alternatívu IQOS ILUMA? Elegantný dizajn, množstvo farebných prevedení a taktiež viaceré cenové kategórie. Pre dospelých fajčiarov predstavujú produkty IQOS lepšiu voľbu ako klasické cigarety, ktoré už v 21. storočí môžete odložiť raz a navždy.

IQOS ILUMA PRIME či cenovo dostupnejšie verzie IQOS ILUMA a IQOS ILUMA ONE – pri všetkých troch zariadeniach zabudnite na horiaci tabak, cigaretový zápach a dym. Hovoríme o prelomovej technológii nahrievania tabaku, ktorá ho nespáľuje, ale nahrieva ho zvnútra. Vďaka tomu vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym.

Ešte stále sa pýtate, prečo dať stopku cigaretám?

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Avšak nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká

pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Cigarety sťažujú dýchanie, ale po 6 mesiacoch úplného prechodu na IQOS môžete lepšie dýchať v porovnaní s pokračovaním vo fajčení, čo dokazuje šesťmesačná klinická štúdia vykonaná v USA s 984 dospelými fajčiarimi.

Bez dymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Pred 30 rokmi trval priemerný bozk 5 sekúnd. Časy sa menia. Dnes je priemerná dĺžka bozku približne 8 sekúnd.



PROGRAM KINA CINEMAX SKALICA

SOBOTA 04.05.2024

Garfield vo filme (SD) 13:00, Domáce príšerky (SD) 13:40, Ako zachrániť draka (SD) 14:10, Garfield vo filme (SD) 15:20, Kung Fu Panda 4 (SD) 15:40, Django (OV) 16:20, Kaskadér (ČD) 17:40, Smršť (OV) 17:50, Prázdniny s Broučkom (OV) 18:40, Súperi (OV) 20:20, Kaskadér (ST) 20:30, Macko Puf: Krv a med II (ČT) 20:40

NEDEĽA 05.05.2024

RODINNÁ NEDEĽA – Garfield vo filme (SD) o 16:00

Domáce príšerky (SD) 13:40, Garfield vo filme (SD) 13:50, Ako zachrániť draka (SD) 14:10

Garfield vo filme (SD) 16:00, Kung Fu Panda 4 (SD) 15:40, Spiaci účet (OV) 16:20, Kaskadér (ČD) 18:20, Smršť (OV) 17:50, Prázdniny s Broučkom (OV) 18:40, Súperi (OV) 20:20, Kaskadér (ST) 21:00, Kolaps (ČT) 20:40

PONDEĽOK 06.05.2024

Garfield vo filme (SD) 15:20, Kung Fu Panda 4 (SD) 15:40, Django (OV) 16:20, Kaskadér (ČD) 17:40, Smršť (OV) 17:50, Prázdniny s Broučkom (OV) 18:40, Súperi (OV) 20:20, Kaskadér (ST) 20:30, Macko Puf: Krv a med II (ČT) 20:40

UTOROK 07.05.2024

Garfield vo filme (SD) 15:20, Kung Fu Panda 4 (SD) 15:40, Spiaci účet (OV) 16:20, Kaskadér (ČD) 17:40, Smršť (OV) 17:50, Prázdniny s Broučkom (OV) 18:40, Súperi (OV) 20:20, Kaskadér (ST) 20:30, Kolaps (ČT) 20:40

STREDA 08.05.2024

PREDPREMIÉRA - Kráľovstvo planéty opíc (ST) o 18:00

Garfield vo filme (SD) 13:00, Domáce príšerky (SD) 13:40, Ako zachrániť draka (SD) 14:10, Garfield vo filme (SD) 15:20, Kung Fu Panda 4 (SD) 15:40, Django (OV) 16:20, Kaskadér (ČD) 17:40, Kráľovstvo planéty opíc (ST) o 18:00, Prázdniny s Broučkom (OV) 18:40, Súperi (OV) 20:20, Kaskadér (ST) 20:30, Súperi (ST) 20:40

Spoločnosť **Maccaferri** zaoberajúca sa výrobou gabiónov a geosyntetik pôsobiaci v priemyselnom parku v Senici ponúka prácu na pozície

údržbár – elektrikár

Podmienky dojednané priamo s uchádzačom

operátor vo výrobe

3 zmenná prevádzka

Mzda od 1200 € do 1400 €

Benefity: celý 13. plat v máji, celý 14. plat v novembri • strava zadarmo • príspevok do DDS 3,5% • príspevok na dopravu do 40 € mesačne • vernostný bonus vyplatený po 18, 36, 60, 120 mesiacoch • vyššie príplatky za víkendy a nadvýplátky • voľné dni nad rámec zákonníka práce a veľa ďalších benefitov.

A ak máš chuť sa učiť nové veci, máš rád prácu s ľuďmi a motivuje ťa vyšší plat, tak máme pre teba voľné aj miesto predáka – VEDÚCEHO LINKY.

Volaj a informuj sa na tel.: **0918 439 284**, príp. svoj životopis prines osobne na vrátnicu spoločnosti na adresu **Kaplinské pole 24, Senica**. V prípade záujmu príď na pracovný pohovor každú stredu o 12:30 hod.

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0908 979 377

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové
a nosníkové kuriatka
husí, kačky,
husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injeckáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**AKCIA
2+1 ZADARMO**

HOVÁDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
38,90 EUR / 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Spoločnosť PEKAR SR s.r.o.
ponúka prácu na pozíciu
**PREVÁDZKOVÝ PRACOVNÍK
POHREBNEJ SLUŽBY**

Náplňou práce je: prevoz zosnulých, manipulácia so zosnulým a činnosti spojené s pietnym aktom, prípadne výkopové práce.

Požiadavky: spoľahlivosť, zodpovednosť, slušnosť a vodičský preukaz skupiny "B".

Životopis záujemcu o prácu i s tel. kontaktom zasielajte na e-mail: pekar.psz@centrum.sk
Kontaktný telefón: +421 907 323 364 (p. Pekar)


**Firma OÁZA prijme do TPP
zručného
šikovného človeka**

Trochu vodár, trochu
elektrikár, trochu
zámočník. VP sk. B
Plat 700€ čistého + diéty
Info: 0905 383 125

**Firma MJ Stolárstvo s.r.o. hľadá do svojho tímu
šikovného a spoľahlivého
stolára**

Náplň práce: výroba a montáž nábytku na mieru podľa požiadaviek zákazníkov • práca s rôznymi materiálmi (drevo, laminované dosky, dyha a iné) • čítanie technických výkresov a realizácia výroby podľa nich

Požiadavky: vyučenie v odbore stolár výhodou • prax na podobnej pozícii min. 2 roky • manuálna zručnosť, precíznosť a zmysel pre detail • vodičský preukaz sk. B

Ponúkame prácu v stabilnej rodinnej firme s dlhoročnou tradíciou

Poslite nám Váš životopis na email: obchod@mjstolarstvo.sk.
Do predmetu uveďte "Stolár".

**základný plat od
1250 €
brutto
+ odmeny**

 **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

**SBS
LAMA SK**

prijme bezpečnostných
pracovníkov
do obchodnej prevádzky
v Senici

900 € brutto / mesiac
POS nutný!
0914 333 342

**SBS
LAMA SK**

prijme bezpečnostných
pracovníkov
do obchodnej prevádzky
v Skalici

950 € brutto / mesiac
POS nutný!
0914 333 342

Stellanova International, s.r.o.
hľadá do prevádzky v Skalici
nových spolupracovníkov na pozíciu:

operátor výroby

Požiadavky: manuálna zručnosť • zodpovednosť • samostatné myslenie • spoľahlivosť a flexibilita
Náplň práce: obsluha strojov a kontrola kvality
Práca v 2-3 zmennej prevádzke

Záujemcovia sa môžu hlásiť na e-mail:
lucie@stellanova.de

**Učiteľ odborných predmetov
odboru technika a prevádzka dopravy
a dopravná prevádzka**

Požadované vzdelanie: VŠ 2. stupeň v odbore doprava so zameraním na poštovné technológie, dopravné služby, dopravné služby alebo na logistiku
Výhodou: dopĺňujúce pedagogické štúdium
Ďalšie požiadavky: práca s PC balík MS Office

**Učiteľ
výtvarnej výchovy a grafického
dizajnu**

Požadované vzdelanie: VŠ 2. stupňa zamerané na výtvarné umenie alebo na dizajn, prípadne kombinácia príslušného študijného odboru s ďalším študijným odborom
Ďalšie požiadavky: ovládanie programov Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, Adobe Indesign



Nástup: 1. 9. 2024
Úväzok: 100%
**Predpokladaný termín ukončenia
výberového konania:** 30. 6. 2024
Platobné podmienky: Plat zamestnanca bude zohľadňovať zákon 553/2003 Z. z. a Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 296/2022 Z. z., ktorými sa ustanovujú zvýšené stupnice platových taríf zamestnancov pri výkone práce vo verejnom záujme.

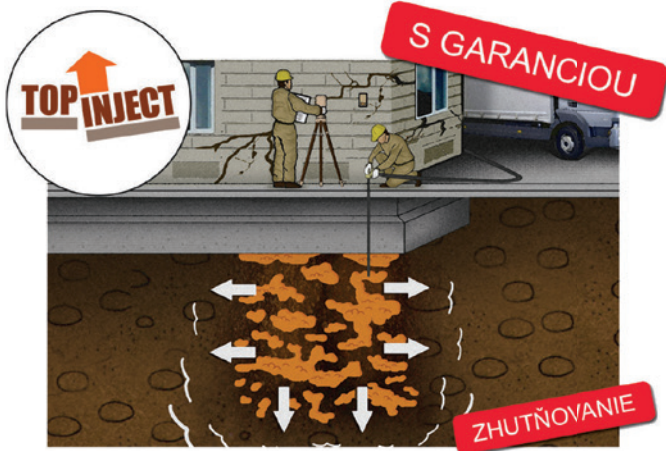
Kontakt: sekretariat@sosholic.sk
Adresa: Spojená škola Holíč, Námestie sv. Martina 5, 908 51 Holíč

8. mája 1902
výbuch sopky Pelée na karibskom ostrove Martinik; sopka úplne zničila mesto St. Pierre a zahynulo 28 000 ľudí

10. mája 2003
Slovensko porazilo Česko 4:2 na majstrovstvách sveta v ľadovom hokeji v Helsinkách a získalo bronzovú medailu

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



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 predlžovať o 2m.



Svadobka Skalica

3 druhy
skvelých
jedál každý
deň

Ochutnávka jedál z našej domácej kuchyne

Catering • Oslavy • Svadby
Promócie • Krsty • Výročia

Skalica, Potočná 93
0904 436 705 | 0905 383 979
www.svadobka.sk | fb/svadobka

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?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541



STANČIAK
AUTODOPRAVA • ZEMNÉ PRÁCE

Stančiak Ladislav
Horská 36, Skalica
tel.: 0905 494 758

BETÓNOVÉ VÝROBKY

