

MALACKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 25 500 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Myslime na naše mamy

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

NOVÁ KRYTINA

FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY

MASLEN

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%

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

HĽADÁM OPATROVATEĽKU PRE ŽENU V OBCI ZÁVOD.

Potrebuje celodennú starostlivosť, je potrebné nastahovať sa k nej. Ubytovanie bezplatné, plat podľa dohody. Vhodné aj pre rodinu. **Tel.: 0948 515 465**

KAMENÁRSTVO

ROBÍME NAJLACNEJŠIE

MÁJ **50% ZĽAVA** na všetky kamenárske práce

0948 650 959 | jankebis@gmail.com | www.kamenarjanko.estranky.sk

Záhorácka 30 (AFK), Malacky
Po–Pia: 10–15, So: 9–12
(len po tel. dohovore)

ZÁMKOVÁ DLAŽBA OKOLO HROBU, DOPLNKY A SEKANIE PÍSMO ZDARMA pri objednaní kompletného pomníka

CHUDÍK HĽBKOVÉ TEPOVANIE

» KOBERCOV
» ČALÚNENÉHO NÁBYTKU
0905 536 559

DATOM - DT s.r.o.

MALACKY
BŘECLAVSKÁ 3

OKNÁ » DVERE » HST

ROLETY

ŽALÚZIE

SIEŤKY

SERVIS

SMIE TU PRE VÁS
21
ROKOV



datom@datom.sk **0911 690 217, 0905 690 217** www.datom.sk

MP TAXI JAZDI S NAMI A UŠETRI

ODVEZ SA **5 KRÁT** A ĎALŠIU JAZDU MÁŠ

ZADARMO

0911 342 742 ■ 0910 720 910



Predávame malé balíky **seny a slamy**

KRMIVÁ JOKI

Hviezdoslavova 34 (200 m od kina), Malacky
0907 059 647, martin.zilavy24@gmail.com

Bezplatný týždenník

MALACKO

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

Ročník 1, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Bernoláková 1 A
MALACKY
malacko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Vladislava Ufrílová 0908 979 469
Katarína Siváková 0907 779 019

Distribúcia:
Mgr. Vladislava Ufrílová 0908 979 469
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (29.680 domácností)

Každý týždeň:

Malacky, Stupava, Borinka, Mariánka,
Gajary, Jakubov, Kostolište, Kuchyňa,
Láb, Lozorno, Veľké Leváre, Malé Leváre,
Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký
Mikuláš, Plavecký Štvrtok, Rohožník,
Sološnica, Studienka, Suchohrad, Zá-
vod, Zohor



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	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	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
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	LUČEŇSKO-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	ŽIARSKO-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	LUBOVNĽANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Schválili 13. dôchodok

Národná rada Slovenskej republiky schválila vládnu novelu zákona o sociálnom poistení, ktorou sa zvädzá plnohodnotný 13. dôchodok, a to pre všetkých poberateľov dôchodkových dávok. Po novom sa 13. dôchodok stáva riadnou dôchodkovou dávkou, ktorú bude vyplácať Sociálna poisťovňa.

„13. dôchodok bude vyplatený už v decembri všetkým poberateľom dôchodkov bez ohľadu na to, aký druh dôchodku poberajú. Významnosť tohto opatrenia dokazuje aj to, že bol v parlamente schválený ústavnou väčšinou. 13. dôchodok sme zaviedli ako trvalé opatrenie, pokiaľ to iná vláda nezmení,“ zdôraznil minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

invalidných, sirotských, vdovských, či vdoveckých dôchodkov, a to vo výške ich priemerných dôchodkov za predchádzajúci rok. V zákone je však takzvaná poisťka, ktorá stanovuje, že 13. dôchodok nesmie klesnúť pod sumu 300 Eur. 13. dôchodok dostanú aj výsluhoví dôchodcovia, teda bývalí príslušníci bezpečnostných zložiek štátu. „Zároveň vláda SR bude môcť nariadením rozhodnúť o skoršom vyplatení časti 13. dôchodku, a to najmä v prípade, ak by sa zhoršila sociálna a ekonomická situácia,“ uzatvára rezort práce.



» ren

zdroj foto Franz26 pixabay

Kto dostane 13. dôchodok?

Suma 13. dôchodku bude vo výške priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. V tomto roku bude pre poberateľov starobného dôchodku 13. dôchodok vo výške 606,30 Eur. V tejto výške dostanú 13. dôchodok aj invalidní dôchodcovia, ktorí dovŕšili dôchodkový vek. Sociálna poisťovňa vyplatí 13. dôchodok tiež poberateľom

KRTKOVANIE / ČISTENIE KANALIZÁCIE NON STOP
VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE 0915 213 700 www.upchaty-odpad.sk

1-IZBOVÝ BYT S LÓDŽIOU
v priamom centre Malaciek
NA PREDAJ
ZA SUPER CENU
teplý bytový dom • 38 m² • 3. poschodie • bez výtahu • plávajúca podlaha a dlažba • kuchynská linka na mieru • zabudované spotrebiče: elektrická rúra, chladnička, dvojplatnička, digestor • mesačné náklady do 100 EUR • vhodný ako investícia, prípadne štartovací byt • lokalita Malé námestie
Bližšie info: 0908 761 258

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

HĽBKOVÉ Karol Mikláš
TEPOVANIE
sedačky, posteľe, koberce, kožené sedačky
www.tepovaniemk.sk
tel.: 0949 85 11 10

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY
Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!
0917 649 213

METIRON SPOL. S R. O.
KVALITA PRE REMESELNÍKOV
JARNÁ AKCIA

DEWALT
STIHL Husqvarna

METIRON SPOL. S R. O.
KVALITA PRE REMESELNÍKOV
Malacky, Brezová 2, časť Padzelek (HOBBI)
tel.: 0911 914 813
e-mail: predajna@metiron.sk
Po - Pia: 7:30 - 18:00, So: 7:30 - 13:00
www.metiron.sk

HLINÍKOVÉ ROLETY

V CENE
PLASTOVÝCH

Ochráňte svoje
okná a zvýšte tepelnú
izoláciu o 30%



Záruka
10 rokov

OKNÁ ZA POLOVICU

Garancia
najnižšej
ceny
v regióne

- nový profil 76 mm
- 3-skló za cenu 2-skla
- -10% za rýchlú 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

10-0018

*Svadobné
obručky*

Predaj šperkov

zákazková výroba a oprava šperkov

*Predaj investičného
zlata a striebra*

tehličky a mince

MOZA
GOLD

Stupava (autobusová stanica)
Nám. Slov. povstania 108/5

02 6595 7777
www.moza.sk

10-0031

PRACOVNÉ ODEVY A POMÔCKY

KASTA PLUS

JAR
je tu!



MALACKY, PEZINSKÁ 11 • 0903 742 222
pon - pia 7:30 - 18:00 h, so 8:00 - 12:00 h

www.kastaplus.sk

10-0018

Občianska riadková inzercia

SPOMIENKY

Odišla si cestou, ktorou ide každý sám, len brána spomienok ostala dokorán... Ten kto Ťa poznal, si spomenie, ten kto Ťa mal rád, nikdy nezabudne! Dňa 9. 5. 2024 uplynie 13 rokov, kedy od nás navždy odišla pani **Eva Kráľová**. Spomína priateľa Laco a ostatnú rodinu.



01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie.Tel. 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám brojlerové kurčatá na chov od 1 týždňa, kurčatá vykrmené živé a očistené s drobkami, M. Cauner, Kostolište 152. Tel. 0911206783.Tel. 0908151966

» Predám pšenicu 24 €/q, hrach 10 €/25 kg, kukuricu 29 €/q, M. Cauner, Kostolište 152. Tel. 0911206783.Tel. 0908151966

» Predám 3 malé kozliatka. Tel. 0915403903

» Predám jatočné ošipané.Tel. 0905313867

11 HOBBY A ŠPORT

» Predám bicykel zn. Favorit rok výroby 1973, výborný stav, cena 120 €.Tel. 0903302713

» Predám staré rádio, LP platne, gramo, luster, lampy, stolíčky, hrnčeky, výšivky, rôzne chalupárske predmety. Tel.: 0901910401

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Predám alebo vymením 200l plastové sudy za nefunkčné sprchové batérie, ventily, mosadzný odpad, trafáky, zväračky, elektromotory, sudy doveziem 0949386463

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Hľadám si kamarátku, vek od 48 do 55 rokov.Tel. 0915204433

» Hľadám ženu vo veku okolo 50 rokov. 0949622501

Chcete si podať inzerát? Návod nájdete na tejto strane

Viete správne skladovať syry?

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Ved' kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holandskú Goudu, 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. Použití môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do polouzatvoreného 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

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Predám/prenajmem 1/4 z veľkého RD v Jakubove
Tel.: 0905 202 378

Dám do prenájmu v MA zar. 2-izb. byt v RD, samostatný vchod z ulice, dvor. Vhodný pre 1 až 2 zamest. osoby. Tel.: 0902 307 693

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

PREDÁM
FRÉZOVANÝ
ASFALT

cena od
50 €/tatra
Malacky
a okolie

0918 654 082

STAVEBNÁ ČINNOSŤ

VÝSTAVBA RD • PORADENSTVO • ZATEPLOVANIE •
MALBY, NÁTERY • BRÁNY • SÁDROVÉ STIERKY •
SADROKARTÓNY • BYTOVÉ JADRÁ • SÁDROVÉ ŠTUKY
• KOVOVÝROBA **BENÁTSKE STIERKY** **san marco**
0905 83 83 97 | slavo.novota@gmail.com

RIADKOVÁ
INZERCIA REALÍT
JE OD 26.10.2023
ZRUŠENÁ!

Inzerát si môžete
podať cez

www.mojinzerat.sk

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera MA medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

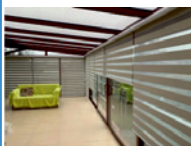
Príklad:
RP MA 12 Predám kočík,
0987 654 321.

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, MA zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo doľu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



ŽALÚZIE OKNÁ DVERE
ZÁHORIE PÔSOBÍME NA CELOM ZÁHORÍ

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

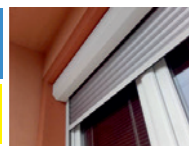


žalúzie • siete • rolety • roletky • roletky deň a noc
okná • dvere • zasklenie balkónov • zimné záhrady

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



f 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

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. Vede 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 vypeparovanými 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 nadrozmerne 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 naskytnú sa vám čarovný pohľad na sedlo Zbojská, Čertovu dolinu, vrch Kučalach či Fabovu hoľu a pri dobrej viditeľnosti až na Chopok, druhý najvyšší vrch Nízkych 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. Jedinečné 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 Pohanskej. 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 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 vyhliadku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklodrerinami a Čiernohronskou železničkou.

Rozhľadňa Polomské očko

Nedaleko 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 Nízkych Tatier a na juhu rozprestierajúcu sa Muránsku planinu.

Informácie a foto poskytla
Oblasťná organizácia cestovného
ruchu Región Horehronie

» ren

**UPCHATÝ
ODPAD?**
KANALIZÁCIA?
NETRÁPTE SA!
POMŮŽEME VÁM!
NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

- ✔ Obklady a dlažby
 - ✔ Zámková dlažba
 - ✔ Maľovanie
 - ✔ Sádrokartón
 - ✔ Drobné stavebné práce
 - ✔ Oprava materiálu
- 0907 721 667 • MA**

POĎME FANDIŤ SPOLU!



OBJEDNAJ
klimatizáciu
a na konci MS
VYHRAJ
ešte jednu

AFK MALACKY
0911 122 070 **mdmgroup.sk**



VIAC O AKCII
oskenuj QR kód



KOMPLETNÉ POHREBNÉ A KREMAČNÉ SLUŽBY

- Výkop a zásyp hrobu
- Rakvy od 350 €, urny od 50 €
- Umelé vence a ikebany
- Vybavenie úmrtného listu a príspevku na pohreb



NONSTOP prevoz zosnulých

📍 Malacky, Mierové námestie 1166 • Stupava, Hlavná 29

☎ 0911 222 696 🌐 www.ivos-ps.sk 📘 Pohrebná služba - IVOS

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 nášmu 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 slnečnicový, 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 úzkolistej

tej zalejte 250 ml viacej 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](#)

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

HOVÄDZÍ 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
Coborihu 1, Nitra - OC Polygon

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

Aj vy si každý deň lámate hlavu nad tým, čo pribrať 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



MÜLLER INSTAL
spol. s r.o.

Sadová 1791/112, Borský Mikuláš
0907 628 613, 0905 390 817
muller@mullerinstal.sk

www.mullerinstal.sk

- » Výkopové práce JCB 4CX, výmena potrubí (voda, plyn, kanalizácia)
- » Všetky druhy zvaračských prác (certifikovaní zvarači)
- » Výškové práce s hydraulickou plošinou, výrub stromov
- » Čistenie strešnej krytiny a strešných zvodov
- » Práce s drapákom - vykládka, nakládka (dosah 15 m)
- » Preprava materiálov nákladným vozidlom

Naša spoločnosť je primárne zameraná na správu a údržbu tepelných zdrojov (kotelní) a bytových domov. Venujeme sa tiež stavebnej činnosti a údržbe budov, či výrubu stromov.

Neváhajte nás kontaktovať, poradíme si s každým druhom práce!

**PRIJEMEME DO PRACOVNÉHO POMERU
vodiča nákladného vozidla s oprávnením CE
a znalosťou práce s hydraulickým zariadením.**

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. Najsť 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. Striehajú 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 vytriahnuť 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 vyfahajte 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 nerozmlaždiť.

- 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 hneď 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](#)



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

WWW.DROPTIC.SK



ŠTEFÁNIKOVA 514 - VEĽKÉ LEVÁRE



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK



0918 237 833

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 drevena samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreveny.

Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a darí 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 uviažte špagátom

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



» ren

autor foto pixel2013 pixabay



OBEC VEĽKÉ LEVÁRE, ŠTEFÁNIKOVA 747, 908 73 VEĽKÉ LEVÁRE

VYHLÁSENIE OBCHODNEJ VEREJNEJ SÚŤAŽE

Oznámenie zámeru predaja nehnuteľnosti formou obchodnej verejnej súťaže

Uznesením Obecného zastupiteľstva vo Veľkých Levároch č. 11/2024 zo dňa 28.02.2024 bol schválený zámer obce Veľké Leváre na predaj pozemku určeného na výstavbu rodinného domu formou obchodnej verejnej súťaže podľa ust. § 9a ods. 1 písm. a zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov a § 281 a nasledujúcich zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v znení neskorších predpisov. Predmetom obchodnej verejnej súťaže je predaj pozemku vo vlastníctve obce Veľké Leváre, zapísaný v katastri nehnuteľností Okresného úradu Malacky pre katastrálne územie Veľké Leváre, register KN – C, list vlastníctva č. 1413:

Pozemok číslo	Parcelné číslo	Číslo listu vlastníctva	Druh pozemku	Katastrálne územie	Výmera pozemku v m ²	Minimálna kúpna cena za 1 m ² v €	Minimálna kúpna cena za pozemok v €
1	308/443	1413	Ostatná plocha	Veľké Leváre	496	140	69 440

Minimálna požadovaná cena, za ktorú sa nehnuteľnosti ponúkajú na predaj, je 140 €/m², ktorá je zároveň najnižším podaním.

Vyhlasenie a podmienky obchodnej verejnej súťaže, vrátane lehoty na predkladanie návrhov sú zverejnené:

1. na úradnej tabuli obce, 2. na internetovej stránke obce: www.levare.sk

Vyhlasenie a bližšie informácie o pozemku je možné získať na Obecnom úrade Veľké Leváre, Štefánikova 747, 908 73 Veľké Leváre, na t.č. 034/2023106 (Mgr. Tomáš Richveis, samostatný odborný referent), alebo 034/2023107 (Ing. Richard Nimsch, starosta). Pozemok je verejne prístupný, preto obhliadka za prítomnosti zástupcu vyhlasovateľa **nie je potrebná.**

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

10. mája 2003

Slovensko porazilo Česko 4:2 na majstrovstvách sveta v ľadovom hokeji v Helsinkách a získalo **bronzovú medailu**

Výročia a udalosti

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



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€



Auril® Bezdrôtová
meteostanica

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umývačka riadu Whirlpool
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrevice.sk



90,73€

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

Profitent.sk



39,99€



Crivit Montážny stojan
na bicykel

Lidl.sk

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 oddaluje 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 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**

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 nespája, 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 fajčiarmi.

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.



KROKODÍL

Predaj hydiny na ďalší chov

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

www.hydina.eu

Ponúkame hydinu na ďalší chov:

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

Po dohode dovezieme hydinu k zákazníkom!

V ponuke máme aj krmné zmesi Versele Laga

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.!!!

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÓZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
HUSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽDŇOVÉ

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

facebooku HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

R&T TRADE

SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE Vonkajšie hliníkové rolety

1500 2100 1200 800

599 € 649 € 899 €

10% ZĽAVA vymalovanie interiéru pri výmene okien

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

0903 342 475 | rtrade11@gmail.com

9. mája 1974
bolo otvorené pražské metro

Výročia a udalosti

INZERCIA
0907 779 019

DOVOZ NA ADRESU

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

LTrans L-TRANS Logistics s.r.o.
in-good-time 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

Vodič kamiónu SK a CZ na TPP

- Mzda (brutto): 2 350 EUR/mesiac
- + osobné ohodnotenie
- Vodičský preukaz: C, E
- Prax: 2 roky
- Zodpovednosť, presnosť, loajlnosť

BAU PROJEKT, s.r.o. // tel.: 421 911 933 062

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

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 katastri nehnuteľností nachádzajúce 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 (nevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie areálu SOŠ (nevidovaná na LV)

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

Záväzná 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.bratislavskykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

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

f 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 predlžovať o 2m.

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

REGION PRESS

ONLINE MARKETING

online marketing

- ▶ SEO
- ▶ PPC
- ▶ Obsahový marketing
- ▶ E-mail marketing
- ▶ Sociálne siete

individuálny prístup
nízke náklady
merateľnosť
dostupnosť
dosah

0908 979 469
ufrlova@regionpress.sk