

# PEZINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

## STRECHY TESÁRSKE A POKRÝVACKÉ PRÁCE

zateplenie domov,  
rekonštrukcie, prístavby,  
nadstavby, omietky, potery,  
maľovky, nátery striech,  
elektroinštalácie,  
izolácie domov, výmena rín,  
jadrá, zámková dlažba,  
oplotenia, altánky

**ZĽAVA PRE SENIOROV  
20%**

**0948 107 877**

20-0010

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injeckáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

20-0028

## UNIVERZÁLNA PODSTIELKA PRE ZVIERATÁ

Hobliny Happy Horse  
Hmotnosť 17kg / 1 balenie

• osobný odber - Jablonec 3  
• možnosť dovozu - západné Slovensko

0904 327 901 • [krizanovaalex@gmail.com](mailto:krizanovaalex@gmail.com)



54-0011

## MALIARSKÉ PRÁCE

BRATISLAVA • SENEC • TRNAVA • PEZINOK  
DUNAJSKÁ STREDA • GALANTA

- ✓ kompletná renovácia stien
- ✓ dekoratívne omietky
- ✓ renovácie stien
- ✓ tapety

**0902 752 971**

**0915 428 437**



## Marius Pedersen

prijme do pracovného pomeru na pozíciu:

### ZÁVOZNÍK na smetiarske vozidlá

pre lokalitu Pezinok a okolie

**Požiadavky:** spoľahlivosť, fyzická zdatnosť **Mzda:** od 1 300 € brutto  
**Pracovná doba:** od 06:00 do 14:30 hod. **Termín nástupu:** ihneď

Žiadosti so životopisom zasielajte na adresu:

Marius Pedersen, a. s., Viničnianska cesta 25, Pezinok 902 01, alebo e-mail:  
[turanska.m@mariuspedersen.sk](mailto:turanska.m@mariuspedersen.sk), kontaktná osoba: p. Turanská, 0902 999 489



51-0067

## KAMENÁRSTVO PETROVIČ

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

[www.kamenarstvo-petrovic.sk](http://www.kamenarstvo-petrovic.sk)

PEZINOK  
Myslenická 23  
0907 724 351, 033 / 640 53 48  
[pezinok@kamenarstvo-petrovic.sk](mailto:pezinok@kamenarstvo-petrovic.sk)



SLOVENSKÝ  
VÝROBCA

... kvalita, tradícia



06-0011



Chorvátsky Grob  
Čierna Voda

### HĽADÁME

## VEDÚCU SOCIÁLNEHO ÚSEKU

Nástup do práce od augusta 2025

**Náplň práce:** • každodenný kontakt s prijímateľmi  
sociálnej službizariadenia  
• spracovanie sociálnej agendy...

**Vzdelanie:** vysokoškolské vzdelanie - odbor Sociálna práca

**Nástupný plat:** 1 500,- €

Životopis pošlite na mail: [skurilova@atlantida.sk](mailto:skurilova@atlantida.sk)

Kontakt: 0905 304 648

05-0066

## KAMENÁRSTVO STOJKA

Modra, Dolná 96

### Kompletná výroba pomníkov.

Možnosť splátok **BEZ NAVÝŠENIA!**

[www.kamenarstvo-stojka.sk](http://www.kamenarstvo-stojka.sk)

tel.: **0905 904 664**



51-0037



## Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

**Mzda:** min. 1 450 € - 2 100 €  
od skúsenosti a zručnosti uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda:** min. 1 130 € - 1 600 €  
od skúsenosti a zručnosti uchádzača

### Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

**Benefity:** 13. a 14. mzda

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

Bližšie informácie:

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

06-0067

Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník II, rok 2025

**Redakcia:** Trnavská 11  
 903 01 SENEČ  
 pezinsko@regionpress.sk

INZERCIA

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

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



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:

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



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

## Slovenskí policajti v Chorvátsku

Na základe dlhodobej spolupráce medzi Slovenskou republikou a Chorvátskom v oblasti bezpečnosti budú aj počas tohtoročných letných prázdnin v obľúbených turistických oblastiach Jadranu pôsobiť slovenskí policajti. „Ich účasť vychádza z dohody medzi oboma vládnami a má za cieľ zvýšiť bezpečnosť najmä pre slovenských dovolenkárov,“ informovalo Ministerstvo vnútra SR.

Spolu osem príslušníkov polície zo Slovenska sa vystrieda v dvoch turnusoch. Prvá skupina začne svoju službu 1. júla a ukončí ju 31. júla 2025, druhá bude pôsobiť od 1. augusta do 29. augusta 2025. V každom z týchto období budú štyria slovenskí policajti nasadení v teréne – dvaja v regióne Splitsko-Dalmatínskeho policajného riaditeľstva a ďalší dvaja v oblasti Prímorsko-Goranského policajného riaditeľstva.

**Lokalizácia nasadenia slovenských policajtov**

**Oblasť I** – Prímorsko-goranské policajné riaditeľstvo

**Miesta pôsobenia:** Crikvenica, Novi Vinodolski, Opatija, Cres, Krk, Mali Lošinj, Rab, Baška, Malinska.

**Zázemie:** Policajná stanica Crikvenica, Ul. Kralja Tomislava 85, Kontakt: +421 908 723 525

**Oblasť II** – Splitsko-dalmatínske policajné riaditeľstvo

**Miesta pôsobenia:** Trogir, Split, Seget, Okrug, Marina, Slatina, Drvenik Veliki, Drvenik Mali.

**Zázemie:** Policajná stanica Trogir, Ul. Put Muline 1, Kontakt: +421 908 723 526

**Úlohy slovenských policajtov**

Slovenskí policajti budú ľahko identifikovateľní podľa svojich uniforiem a označených vozidiel. V teréne budú spolupracovať s chorvátskymi kolegami a pomáhať slovenským občanom v rôznych situáciách, ako sú napríklad:

- dopravné nehody, riešenie nesprávneho parkovania a prípadného odľahu,
- strata alebo krádež dokladov či finančných prostriedkov,
- incidenty narušujúce verejný poriadok, často súvisiace s alkoholom,
- asistencia v prípadoch, keď slovenský občan spácha priestupok alebo trestný čin,
- pomoc pri pátraní po nezvestných osobách,
- prítomnosť v nemocnici pri ohrození života neplnoletých občanov SR.

Chorvátska polícia realizuje od roku 2006 iniciatívu zameranú na ochranu zahraničných návštevníkov počas dovolenkovej sezóny. „Slovensko sa do nej aktívne zapojilo v roku 2008 a odvtedy sa každoročne vysielajú policajti do terénu,“ uzavrel rezort vnútra.

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

decorem.sk

od 9,10€ od 8,19€



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem.sk

od 18,00€ od 16,20€



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

» ren

**Chcete si podať riadkový inzerát?**

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) PK (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP PK 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

**Cena spätnej SMS (vrátane DPH):**

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

**Číslo rubriky:**

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobnochov
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznamenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „PK“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## Devín otvárame pre všetkých

Majestátny hrad Devín a sútoku riek Dunaja a Moravy bude po roku opäť miestom celoslovenských Cyrilo-metodských osláv 2025.

V gescii Úradu vlády SR organizuje Ministerstvo obrany SR v spolupráci s ministerstvami vnútra i zdravotníctva pripravilo v porovnaní s minulým rokom viacero noviniek.

**Najskôr prozaická otázka – prečo vôbec oslavy Cyrila a Metoda a v čom budú iné ako tie minuloročné?**

„Spoznávať a uctievať si najdôležitejšie dejinné udalosti v histórii Slovenska by malo patriť do základnej výbavy všetkých Slovákov, okrem toho, že je to súčasťou programového vyhlásenia tejto vlády. Po minulom roku a pozitívnom ohlase vláda na poslednom zasadnutí uznesením rozhodla aj o zmene charakteru osláv – a to, že ich otvoríme širokej verejnosti. Znamená to, že okrem večerného vyvrcholenia v podobe galavečera priamo na nádvorí hradu pripravujeme už od dopoludnia celodenný festival histórie, umenia, zvykov, ľudovej tvorivosti, ekuménie, edukácie, dobových momentov, ale aj nevšedných zážitkov určených pre mladých i starších, rodiny s deťmi. Chceme ľuďom ešte viac priblížiť, o čom tento sviatok je, čo prichod vierozvestcov znamenal pre rozvoj vzdelanosti Slovanov – ich písma, jazyka, územia, kresťanstva. Veríme, že po vzore celoslovenských osláv 80. výročia SNP v Banskej Bystrici či 80. výročia víťazstva nad fašizmom, ktoré prilákali dovedna takmer sto tisíc návštevníkov, si ľudia v hojnom

počte nájdu cestu aj na Devín.

**Akurát, že okolie hradu Devín sú priestorovo komornejšie a obmedzené a aj dopravná dostupnosť je komplikovanejšia...**

„Rátali sme aj s týmito obmedzeniami a snažíme sa napriek tomu návštevníkom pripraviť čo najväčší komfort. Keďže možnosť individuálnej dopravy a parkovania sú veľmi oklieštené, pripravili sme na Devín posilnenú kyvadlovú dopravu zadarmo z dvoch smerov – od Nového SND a z parkoviska obchodného centra Bory Mall, ktoré budú premávať v 15 minútových intervaloch. Vstup verejnosti kvôli programu a celej logistike bude len cez severnú bránu. O detailoch a intenzite dopravy budeme podrobne informovať v komunikačnej kampani.“

**Čo všetko môže verejnosť v areáli hradu Devín vidieť, navštíviť, ochutnať, zažiť?**

„Pod hradom a v celom areáli vyrastie historické mestečko s vôňou minulosti, bojového umenia, šikovných rúk gazdov a remeselníkov, dobového oblečenia, divadla, gastronómie. Pripravujeme pätnásť stanovišť, presnejšie stanov – kde sa budú prezentovať Kluby vojenskej histórie s ponukou ich tradičných jedál, kónsky sprievod, ukážky šermovania, hod oštepom, vrhanie sekeriek. Ponúkame skúšanie zbroje aj s fotobúdkou, cestu chleba – ako sa pripravuje, pečie, ochutnáva, písarsku dielňu hlaholíky, kováčsku dielňu – razbu mince, prídu aj sokoliari, ale aj ukážku a ochutnávku stredovekých jedál ako podpe-

níky, posúchy... Tí najmenší sa môžu tešiť na predstavenia pouličného bábkového divadla, prevkpením sú aj tri stredoveké remeslá, na programe dňa sú aj dve ekumenické bohoslužby v historickej kaplnke. Čerešničkou na torte bude celodenné opekanie býka a jeho ochutnávka. Aby som nezabudla, budeme aj súťažiť. Po stopách Cyrila a Metoda návštevníkov prevedieme cez 15 zastávok artefaktov, kresieb, fotografií až do cieľa, kde získate sladkú odmenu i množstvo cenných informácií. Na pôdiu budú atmosféru dotvárať moderátori, historická hudba, etnologicke Katarína Nádasová, či koncerty.“

**Ako sú zabezpečené ostatné služby, infraštruktúra, informácie o programe a aj bezpečnosť návštevníkov?**

„Predpokladáme, že ak sa nám počasie nepotočí chrbtom, na Devín počas soboty môžu zavítať tisíce návštevníkov, samozrejme nie v rovnakom čase, ale priebežne od 11.00 do 22.00 hod. V každom časovom úseku dňa bude mať verejnosť o program postarané. Večerný galavečer z nádvorja, ktorý vysiela v priamom prenose aj STVR, bude možnosť sledovať na LED obrazovkách a vďaka farebným baterkám môžu diváci vytvoriť pod hradom svätajánsku noc. Návštevníci, ktorým sa bude máliť ochutnávka jedál, sa môžu občerstviť aj v komerčných bufetoch, majú tiež pripravenú cisternu s pitnou vodou. Program, ktorého detaily v týchto hodinách finalizujeme, bude mať aj svoj QR kód, prostredníctvom ktorého sa verejnosť dozvie všetko podstatné. Každý návštevník tiež dostane pri vstupe vISAčku s mapkou areálu a programom, zabezpečené sú mobilné toalety,



foto: archív MO SR.

**O Cyrilo-metodských oslavách (5.7.) s riaditeľkou kancelárie podpredsedu vlády a ministra obrany SR Karin Silberhorn**

záchraná a hasičská služba, aj bezpečnostná služba. Máme pripravené prezentačné darčeky pre návštevníkov, s cyrilo-metodskou tematikou. Verím, že si každý príde na svoje.“

**Kde sa verejnosť môže k informáciám o tohtoročných Cyrilo-metodských slávnostiach dostať?**

„Uvedomujeme si, že oslavy na Devíne sú už za dverami a zároveň sa snažíme flexibilne prísť k plneniu uznesenia vlády SR spred týždňa. Dnes sme odštartovali v médiách informačnú kampaň, ktorú komunikujeme v printovej podobe, online aj na sociálnych sieťach v regionálnych médiách i s celoslovenskou pôsobnosťou.“

# Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhoľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

## Fajčiari, pozor!

### Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

### 1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

### 2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

### Klasická cigareta

- Obsahuje nikotín
- Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol
- Tabak sa spaľuje
- Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke
- Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

#### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

### Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety

- Obsahujú nikotín
- Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú
- Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*
- Vytvárajú aerosól
- Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

\* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

# Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

## Pestujeme nechtík lekársky

**Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.**

### Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Darí sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

### Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlien, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

### Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poľudnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

### Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospieje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

### Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masť, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

**Postup:** Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

### Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

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

**Náš tip:** Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namáčať štvorce z gázy a prikladať na oči.

### Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» [ren](#)

## Šalát s vajíčkcom a uhorkou

# Nezabúdajme na hlávkový šalát

**Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spštením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len ozdobná.**

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

### Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

### Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

### Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

### Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

### Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

### Náš tip:

#### Šalát s vajíčkcom a uhorkou

**Suroviny:** 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smo-

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

**Postup:** Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajčička. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» [ren](#)

## Volkswagen podporuje budúce generácie mladých konštruktérov

Ako si predstavujú autá budúcnosti najmenší? Odpoveď na túto otázku poznajú deti z Materskej školy, gen. Pekníka v Pezinku. V rámci projektu „Aj ja budem konštruktérom“ sa zapojili do tvorby modelov, ktoré ukazujú, aké autá by mohli jazdiť v dalekej budúcnosti. Tento inovatívny program je súčasťou snahy spoločnosti Volkswagen podporiť rozvoj technických zručností a tvorivosti u detí už od útleho veku. Malí konštruktéri najskôr kreslili svoje návrhy futuristických vozidiel, potom ich skladali z LEGO kociek a testovali ich funkčnosť. Nie všetky nápady boli vhodné na realizáciu, no to ich neodradilo. Naopak, ich nadšenie a tvorivosť rástli s každým novým modelom. Ich sny o aute budúcnosti

sa tak stali súčasťou ich osobného rastu a predstavivosti, a za približne 20 rokov môžu tieto nápady ožiť v podobe skutočných, detailne vyladených vozidiel.

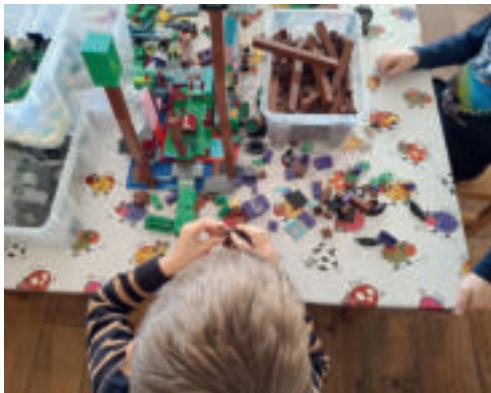
Tvorivá práca malých konštruktérov bola predstavená na prvom pekníkovskom AUTO-SALÓNE 2025, kde svoje modely odprezentovali nielen rodičom, ale aj zástupcovia spoločnosti

Volkswagen. Výstava vzbudila veľký záujem a potlesk patrí všetkým malým tvorcom, ich odborným poradcem i pani učiteľkám, ktoré ich na ceste k tvorivosti podporovali.

Vďaka patrí Nadácii Volkswagen Slovakia, a.s., ktorá projekt finančne podporila, ocenila jeho význam a úspešnú realizáciu. Táto podpora je dôkazom, že Volkswagen verí v potenciál mladých a ich schopnosť formovať budúcnosť automobilového priemyslu. S takouto podporou môžu deti snívať veľké sny a ich nápady môžu raz prerásť do skutočných inovácií.



Nadácia  
Volkswagen Slovakia



Čistenie a revitalizácia zanedbaných záhrad a pozemkov · Orezy a výruby stromov

[www.zahradyzajo.sk](http://www.zahradyzajo.sk) 0910 681 892

**UMÝVANIE OKIEN**  
UPRATOVANIE  
TEPOVANIE Vysoká kvalita  
**MALIARSKÉ PRÁCE**  
[www.topservis-pezinok.sk](http://www.topservis-pezinok.sk)  
**0908 437 079**  
Ing. Kubaška Dušan

**RÝCHLO ·  
LACNO ·  
KAMKOLIEK ·**

**AUTODOPRAVA  
S HYDRAULICKOU  
RUKOU**

**0905 874 977**

**PALIVOVÉ  
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

*Ku každej objednávke  
hodnotný darček*

[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
**0917 649 213**

## Frézovanie komínov

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

[www.kominicek.sk](http://www.kominicek.sk)  
**0905 702 276 · 0917 850 155**

**ZĽAVA  
NA NEREZ**

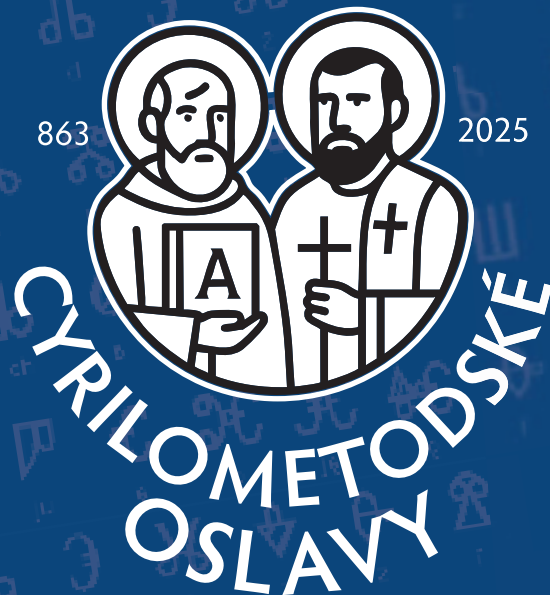
## OPRAVA STRECHY

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

**0903 969 611**

**Nové strechy  
plechové, škridlové,  
hydroizolácie,  
oplechovanie  
komínov  
a výmena rín**

**0944 091 085**



**5.7.2025**

Hrad Devín, Bratislava

## PROGRAM PÓDIUM

- 11.00 – 12.00 Historická hudba
- 13.00 – 13.30 Prednáška Katarína Nádaská
- 14.00 – 15.00 Pouličné bábkové divadielko
- 15.00 – 16.00 Historická hudba
- 17.00 – 17.30 Prednáška Katarína Nádaská
- 18.00 – 18.20 Ukážky šermu
- 19.00 – 20.00 Pouličné bábkové divadielko
- 21.00 LIVE prenos galaprogramu na LED

## SPRIEVODNÉ AKTIVITY

- Kováčka dielňa • Sokoliari • Stredoveké remeslá •
- Prípravy stredovekých jedál • Pečenie voľa •
- Historická kaplnka vierozvestcov •
- Po stopách Cyrila a Metoda •
- Klub vojenskej histórie Dukla • Doboví jazdci •
- Ukážky súbojov • Skúšanie zbroje a fotobúdka •
- Cesta chleba • Pisárska dielňa hlaholiky •

## VSTUP ZDARMA

**Kyvadlová doprava:** Riviéra – Devín, Bory Mall – Devín (11h - 23h)



VŠETKY INFORMÁCIE



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY  
**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**



**Stannah**

**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## Môj domov. Môj život. Môj Stannah výťah.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

\*Táto ponuka je k dispozícii do 18.07.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

Pre ĽŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Pretože Stannah zmení Váš život.



**0800 162 162**

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

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

**BOMBA FASÁDA**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

**ODKÚPIME**

mince do roku 1945  
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**  
výkup **nožíkov**

**poľovnícke trofeje** a celé zbierky

**0904 474 597**  
vykupparoziaeu@gmail.com

**POKRÝVAČ- TESÁR**

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁCE

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: +421 949 623 050**

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**HLADÁME PARTNEROV**

DODÁME FARBY AJ STROJ  
NA MIESANIE!

Stavte sa výhradným  
predajcom našich farieb  
vo svojom meste!

Fasádne omietky a farby | Interiérové farby  
Spoločný produkt, výhodné podmienky,  
rychlé dodanie

**0907 633 712 | www.STYLINE.sk**

**LETO PRE SENIOROV  
V ORAVSKEJ HORÁRNI!**

Využite **VOLNÉ TERMÍNY**  
od JÚLA do konca SEPTEMBRA

Oravská Horáreň

**Pobytový balíček zahŕňa:**

- 5 x ubytovanie v dvojposteľových izbách
- 5 x raňajky formou bufetu
- 5 x obed podľa výberu
- 5 x večera podľa výberu z ponuky jedál
- 1 x celodenný zájazd autobusom za krásami Oravy
- 1 x folklórne vystúpenie

**BONUS:** 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublínka v Hruštine, vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov, WIFI, darček Oravskej horáreň na pamiatku

**NEPRACUJÚCI DÔCHODCA  
IBA ZA 296 €  
1 OSOBA NA 6 DNÍ / 5 NOČÍ**

**ŠTÁTNA DOTÁCIA  
100 EUR  
1 NEPRACUJÚCI  
DÔCHODCA**

**CEZ REKREAČNÉ POUKAZY  
PREPLATENIE AŽ  
55 % Z CENY POBYTU!**

Cena pobytu  
v hlavnej sezóne je 396 €/1 osoba.

**Penzión  
Oravská horáreň**  
Oravský Podzámok č. 396  
lokality Hruštín Zábava

**Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk**  
**Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk**