

SENECKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

STRECHY SC
Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny



AKCIOVÉ KRYTINY UŽ **TERRAN**
FARBENÝ SVET STRIECH

OD 6,90€ bez dph **45%**



0908 186 129 www.strechysc.sk

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDKO DOMINANT
od 12.8. 2025

Viac info **str. 4**

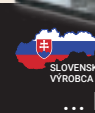
VYCVIČÍM vášho **PSA**, profesionál
0908 728 081

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

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

www.kamenarstvo-petrovic.sk

SENEC
Bratislavská 1/B (areál cintorína)
0905 100 134, 02 / 4564 6488
senec@kamenarstvo-petrovic.sk



... kvalita, tradícia



Záhrady Zajo
Pravý pomocník pre váš dom, záhradu, pozemok a firmu

1. Realizácia záhrad
2. Orez a výrub stromov
3. Údržby záhrad a firiem
4. Úpravy záhrad a pozemkov
5. Príprava nehnuteľností na predaj
6. Strihanie a tvarovanie živých plotov

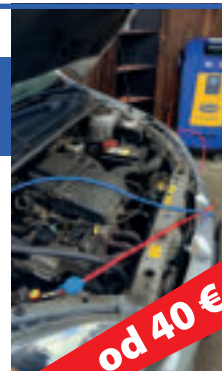
0904 410 113 www.zahradyzajo.sk

Autobazár Volt

PLNENIE A ČISTENIE AUTOKLIMATIZÁCIE

Malý Lég 1070
930 37 Lehnice
Slovensko

Kontakt:
info@autobazarovolt.sk
+421 911 76 76 76



od 40 €

REZANIE BETÓNU
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

optika **SENEC**

0950 248 511
LICHNEROVA 8, SENEC
WWW.OPTIKASENEC.SK

ČALÚNNICTVO

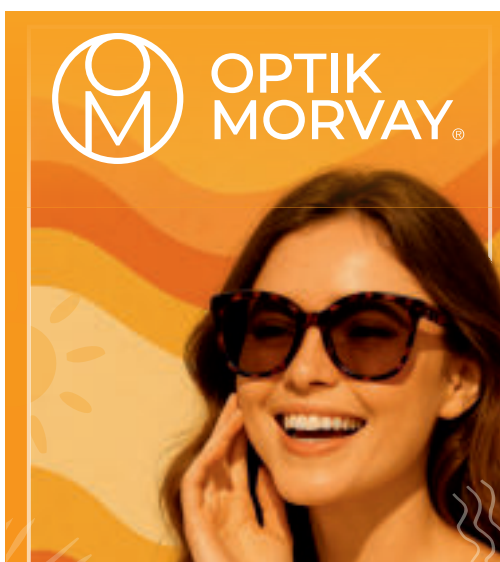
- » obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
- » čalúnený nábytok pre deti
- » predaj matracov

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

KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV
0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

OPTIK MORVAY



NOVÁ KOLEKCIA SLNEČNÝCH OKULIAROV

0905 433 944
Lichnerova 16, 903 01 Senec

ŠKRIDLA LACNEJŠIE AKO PLECH
Kompletné strechy, rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124

VOZAR KUCHYNE

Hľadáte kuchyňu?
www.vozar-kuchyne.sk

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník II, rok 2025

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

INZERCIA

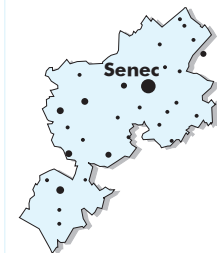
Peter Bukovinský 0905 915 040
Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

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



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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZJ	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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

OPRAVY STRIECH

+ VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY - PLECHOVEJ, ŠKRIDLOVEJ
Hydroizolácie
Dodanie + montáž

Volajte **0917 114 686**

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BERNOLÁKOVO

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

pool tech BAZÉNY A PRÍSLUŠENSTVO

pool tech s.r.o.
Galantská cesta 866/4
929 01 Dunajská Streda

+421 903 242 680
info@pooltech.sk
www.pooltech.sk

bazeny.pooltech
pooltech.sk

VÝSTELKA BAZÉNOV ŤAŽKOU FÓLIOU
SERVIS A ÚDRŽBA BAZÉNOV
MONTÁŽ ÚPRAVNÝCH BAZÉNOVÝCH VŮD
REKONŠTRUKCIA BAZÉNOV
PREDAJ BAZÉNOVEJ CHÉMIE, PRÍSLUŠENSTVA
REALIZÁCIA RODINNÝCH, HOŤELOVÝCH BAZÉNOV, PĽAVÁRNI

Zateplujete? My máme všetko, čo potrebujete.

STAVEBNINY TUREŇ

kompletný zateplovací systém na jednom mieste
kvalita overená rokmi
výhodné ceny

UŽ 20 ROKOV VÁŠ SPOKOJNÝ PARTNER PRE STAVBU A REMESLA

Tureň, okres Senec (areál bývalého PD) 0905 602 887 bonamal@bonamal.sk

SolarLink FUBYX

FOTOVOLTICKÉ ELEKTRÁRNE

DOSTUPNÉ DOTÁCIE AŽ 4025€

PROFESIONÁLNE INŠTALÁCIE FOTOVOLTICKÝCH SYSTÉMOV

NAŠE SLUŽBY
✓ PRE RODINNÉ DOMY A FIRMY
✓ NAJNOVŠIE LUXUSNÉ TECHNOLOGIE
✓ SOLÁRNE PARKOVANIE
✓ ULOŽISKO ENERGIE

UŠETRÍTE VÝDAJE ZA ENERGIE AŽ DO VÝŠKY -80%

ŠETRITE A ZARÁBAJTE SOLÁRNOU ENERGIU

0917 303 215

www.solarlink.sk

Riadková inzercia

- 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 ZOZNÁMENIE
- 0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
RP SC 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou 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 - Zoznámenie
- 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 nahraďte písmena „SC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



BOBRIA SILA V AKCII

AUGUST PRAJE PROJEKTOM



17⁹ ks

STRATENÉ DEBNENIE „20“

Vysoká pevnosť, mrazuvzdornosť, vibrolisovaný jednovrstvový výrobok, prírodný, 50 × 20 × 25 cm. Paletová cena 1,69 €/ks pri kúpe 60 ks. OBI č. 5269741



21⁹ ks

ZÁHONOVÝ OBRUBNÍK

Odolnosť voči obrusu, jednoduchá a rýchla výstavba, prírodná, 100 × 5 × 20 cm. OBI č. 5269089



21⁹ ks

ZATRÁVNŔOVACIA DLAŽBA „80“

Hrana nášľapnej plochy je opatrená fazetou, prírodná, 45 × 30 × 8 cm. OBI č. 5269634



299⁹⁹
-40 €
259⁹⁹

SCHEPPACH HORIZONTÁLNY ŠTIEPAČ NA DREVO „HL 760 LS 2,2KW/7T“

Výkonný horizontálny štiepač na drevo 2200 W. Naštiepi aj čerstvé drevo rýchlosťou až 100 polien/hodinu. Štiepací tlak až 7 ton. Pre polená s dĺžkou max. 52 cm a priemerom 25 cm. S poistkou proti uvoľneniu polena pri výpadku prúdu. OBI č. 1679224



379⁹⁹
-40 €
339⁹⁹

DURAMOT ELEKTRICKÝ FÚRIK „B500“, 500 W

Až 7 hodín na jedno nabitie. Nosnosť 150 kg. Objem 75 l. OBI č. 2732444



489⁹⁹
-60 €
429⁹⁹

BOSCH ZÁHRADNÝ DRVIČ „AXT 25 TC“

Rýchle, tiché a bezproblémové drvenie dreva a záhradného odpadu. Silný bezuhlíkový motor 2 500 W. Vysokokapacitné drvenie s automatickým lievikom s rýchlym plnením. Veľký 53 l zberný kôš. OBI č. 2300432 a i.

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 1. 8. do 31. 8. 2025 alebo do vypredania zásob.

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti

 **1**
NAJDŔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

Početnosť včiel tam vzrástla

Pasienkové lesy boli bežnou súčasťou kultúrnej krajiny už od stredoveku. Pasienkový les, v našich podmienkach nazývaný Panónsky háj, je dnes aj súčasťou Národnej prírodnej rezervácie Súv. Oblasť sa vyznačuje výskytom mohutných starých dubov, pod ktorými sa ešte v polovici 20. storočia pásli kravy. S vyhlásením rezervácie v roku 1952 došlo k trvalejšej ochrane územia, ale zároveň došlo aj k zákazu pastvy a postupnému zarastaniu Panónskeho hája.

„V roku 2017 došlo k unikátnej obnove pasienkového lesa na časti jeho pôvodnej výmery, vyrezala sa časť náletových drevín a zaviedla pastva malého, asi 25 členného stáda kráv. Na obnove pasienkového lesa spolupracoval BROZ – ochrannárske združenie, Mesto Svätý Jur, CHKO Malé Karpaty a miestny hospodár Vladimír Pažitný. Jedná sa o prvú obnovu pasienkového lesa na Slovensku.“ priblížil Marek Semelbauer z Ústavu zoológie SAV, v.v.i., ktorý v rámci vedenia študentskej práce skúmal spoločensvá opelovačov v danej lokalite pri Svätom Jure. „Spolu s mojou študentkou Laurovu Berákovou z Prírodovedeckej fakulty UK sme v rokoch 2023 a 2024 pomocou nárazových pascí získali vzorku 676 jedincov včiel. Z nich až 547, teda viac ako 80%, pochádzalo z obnovenej časti pasienkového lesa,“ uvádza Marek Semelbauer, zoológ SAV. Obnovená aj

neobnovená časť Panónskeho hája boli vzorkované rovnakým spôsobom, aby sa zabezpečila porovnateľnosť vzoriek. Vďaka obnove pastvy sa zvýšila početnosť voľne žijúcich včiel viac ako trojnásobne.

Pasienkové lesy sú pasienky, na ktorých sú prítomné solitérne stromy a kroviny, nejde o pastvu v hospodárskom lese ani pralese. Moderne sa takéto usporiadanie označuje ako silvopastorálny systém. Z pohľadu biodiverzity sa jedná o mimoriadne cenné ekosystémy. Vedci dnes upozorňujú na úbytok voľne žijúcich opelovačov, ktoré sú významné pre rozmnožovanie divo rastúcich aj kultúrnych rastlín. Výsledky výskumu ukazujú, že obnovou pasienkového lesa je možné významne zvýšiť početnosť voľne žijúcich včiel.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto terski pixabay

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci

NON STOP Služba

Várady - 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

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

čujte.sk

Prvá pomoc pri nehode motocyklistu

www.cujte.sk



Zámková dlažba

Zavarský

- pokládka zámkovej dlažby
- zemné a výkopové práce minibagrom a mininakladačom

0905 580 848

dlazbazavarsky@gmail.com

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ 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

LETNÁ AKCIA

eko⁺ PROJEK

BUKOVÉ BRIKETY 245€ 960 kg

DREVO V KLITKE 232€ 1,7 prm

Objednajte: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk

VÝBORNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA v celose

LETNÁ AKCIA

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

0,50 € za kus

králik s liečivom, nosnice, brojler a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 12.8. 2025

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch: 14.8., 4.9., 25.9., 16.10., 6.11., 27.11. 2025

Lehnice-trhovoisko ... 9,00 hod.	Tureň-samoška 12,40 hod.
Kvetoslavov 9,20 hod.	Kostolná p/D-KD .. 13,00 hod.
Hviezdoslavov 9,40 hod.	Hr. Borša-Coop 13,20 hod.
Alžbetin dvor. 10,00 hod.	Reca-Coop 13,45 hod.
Štvrtok na Ostrove 10,20 hod.	Boldog 14,00 hod.
Miloslavov 10,40 hod.	Blatné-kostol 14,20 hod.
Vlky 11,00 hod.	Šenkvice-Coop 14,40 hod.
Tomášov-KD 11,20 hod.	Višňuk-h. Míza 15,00 hod.
Malinovo-samoška . 11,40 hod.	Báhoň 15,20 hod.
Zálesie 12,00 hod.	Budmerice 15,40 hod.
N. Dedinka-pošta .. 12,20 hod.	Jablonec 16,00 hod.

vždy v PIATOK v týchto termínoch: 15.8., 5.9., 26.9., 17.10., 7.11., 28.11. 2025

Hrnčiarovce n/P... 9,00 hod.	Majdichov 12,30 hod.
Cífer 9,20 hod.	Opoj 12,45 hod.
Kaplná 9,40 hod.	Vičkovce 13,00 hod.
Igram 9,55 hod.	Križovaný n/D ... 13,15 hod.
Čataj 10,10 hod.	D. Lovčice 13,35 hod.
Slov. Nová Ves 10,30 hod.	Brestovany 13,50 hod.
Sládkovičovo 11,50 hod.	Bučany 14,05 hod.
Velká Mača 12,10 hod.	Trakovice 14,20 hod.
	Žlkovce 14,35 hod.
	Ratkovce 14,45 hod.
	Červeník-zvonica... 15,00 hod.

Frézovanie komínov

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

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

ZĽAVA NA NEREZ



Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

HĽADÁME OPERÁTORA VÝROBY!

Stabilná práca v Senci - nástup ihneď!

Pozícia vhodná aj pre absolventov!

Miesto výkonu práce: Howa Tramico Slovakia s.r.o.
Polná č. 7, 903 01 Senec

Výborná lokalita - žiadne dopravné zápchy!

Náplň práce:

- Manipulácia s materiálom a výrobkami
- Kontrola kvality
- Preventívna údržba pracoviska
- Vyplňovanie dokumentácie k výrobnému procesu

Požadujeme:

- Zodpovedný prístup
- Manuálna zručnosť
- Ochotu pracovať v trojzmennej prevádzke

Mzda podľa pracovného zaradenia a skúseností:

Operátor 1: 1 228 €
(zákl. mzda 1024 € + odmeny do 204 €)

Operátor 2: 1 297 €
(zákl. mzda 1081 € + odmeny do 216 €)

Operátor 3: 1 340 €
(zákl. mzda 1117 € + odmeny do 223 €)



Ponúkame:

- Prácu v stabilnej spoločnosti
- Stravné plne hrazené zamestnávateľom
- Možnosť zálohy
- Ovocný program
- Vitamínové balíčky
- Možnosť kariérneho rastu
- Dochádzkový bonus 100 €
- Doporučenie zamestnanca 300 €



Kontakt:

+421 918 455 359

maria.krchova@howa-tramico.com



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **GRAFIKA PRÍPRAVY TLAČE**
- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €
od skúseností a zručností uchádzača

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

Mzda: min. 1 210 € - 1 600 €
od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
 - vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou
- Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 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, www.grafia.sk

Buď zvedavý, objavuj s IQOS nové zážitky a vyhraj

Ľudská zvedavosť nás poháňa k objavovaniu nových miest, chutí a zážitkov. Preto IQOS predstavuje vzrušujúcu iniciatívu CURIOS, ktorá ponúka dospelým fajčiarom príležitosť vyhrať nezabudnuteľné zážitky.

**Si zvedavý?
Curious je presne pre teba**

Stačí ak od 1. júla navštívíš akúkoľvek predajňu IQOS, vyzdvihneš si stierací zetón a okamžite zistíš, aký zážitok ti toto leto prinesie. Bude to lístok na festival LOVESTREAM? Zážitková večera v exkluzívnej reštaurácii? Zľava na nové IQOS zariadenie až do výšky 50 eur? Alebo ďalšie vzrušujúce prekvapenia? Tak neváhaj a poď do toho!

Objav špičkové funkcie IQOS ILUMA i

Okrem sviežej farebnej škály, IQOS prináša generácii zvedavcov aj nové prelomové funkcie akými sú dotykový displej, režim pauzy, ktorý umožňuje prerušiť užívanie IQOSu až na 8 minút či funkcia autoštart, ktorá zabezpečuje jednoduché ovládanie. A stále pritom platí: žiadny dym, žiadny decht, žiadne čistenie.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

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

foto: PMI

Mandľové, kokosové aj ovsené

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálny lístok. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpite vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočte do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

Suroviny: 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

Postup: Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdóbime ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

Postup: Mango ošúpeme, vykôstkuje a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrečka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

Ovsené mlieko

Postup: 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováme v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

» ren

Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všímať

Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na

činnosť a pozornosť detí“,

- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovane zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kúsky ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj trávacie ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všímajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,
- nádoby aj obľátky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciovacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

Na kvalitu dozerať aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odbor-



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo_com pixabay

nika. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlin a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad koliformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik

SR a dodala: „Odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.“

» ren

doctor  optic**4.-10.
AUGUST****LICHNEROVA 37
SENEC
0918 237 839****DIOPTRICKÉ SKLÁ
ZADARMO***AKCIA PLATÍ K VYBRANÝM RÁMOM A PRE JEDNOOHNISKOVÉ SKLÁ S INDEKSM 1,5 A 1,6.

OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK

WWW.DROPTIC.SK

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 nechtov.

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



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 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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov 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.**

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,- €


Sloboda nepozná vek.

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.

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

 Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 22.08.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

 **0800 162 162**

www.stannah.sk



POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ, ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA ŽEBROV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



Ponuka práce pre
MURÁRSKE partie
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 €/mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu



REGIONPRESS

Vyleť s nami!

- Inzercia**
- Tlač**
- Distribúcia**
- Online**

Sme experti v marketingovej komunikácii, reklame, online kampaniach, polygrafickej produkcii a distribúcii, **s cieľením na regióny po celom Slovensku.**

+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

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



Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk