



Senecko

SENECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

**ŠKRIDLA LACNEJŠIE
AKO PLECH**Kompletné strechy,
rekonštrukcie**Okočv**

tel.: 0905 746 124

STRECHY SC
Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

**AKCIOVÉ
KRYTINY** **MASLEN**

UŽ OD 6,90€ bez dph

45% TERRAN
FAREBNÝ SVET STRIECH

0908 186 129 **www.strechysc.sk**

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 BAZÉNŮV ŤAŽKOU FÓLIOU
SERVIS A ÚDRŽBA BAZÉNŮV
MONTÁŽ ÚPRAVNÍ BAZÉNOVÝCH VŮD
PREDAJ BAZÉNOVEJ CHÉMIE, PRÍSLUŠENSTVA
REKONŠTRUKCIA BAZÉNŮV
REALIZÁCIA RODINNÝCH, HOTELOVÝCH BAZÉNŮV, PLAVÁRNI

POTREBUJETE KUCHYŇU?

www.vozar-kuchyne.sk

**PROFESIONÁLNE
VYŠETRENIE ZRAKU
BEZ ČAKANIA**

optická
SENEC

0950 248 511

LIČNEROVA 8, SENEK
WWW.OPTIKASENEC.SK

**OPRAVA
STRECHY**

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

0903 969 611

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál

0908 728 081

Hľadáme ŠIKOVNÉHO ÚDRŽBÁRA
na TPP pre administratívne
budovy a pomocné práce
(kosenie, maľovanie, čistenie)

Miesto práce:
Kráľová pri Senci (západ Slovenska)

Nástup:
ihneď

Mzda:
1000 € / netto

Životopisy zasielať na mail:
info@kralovskydvor.sk

KLIMATIZÁCIE

0908 978 168 **www.atl.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 €

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

OPTIK MORVAY

**NOVÁ KOLEKCIA
SLNEČNÝCH
OKULIAROV**

0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Rokník II, rok 2025

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

INZERCIA

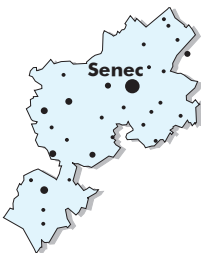
Peter Bukovinský **0905 915 040**
Zora Kováčová **0905 719 132**
Edita Schubertová **0910 922 916**
Mgr. Barbora Knapová **0910 973 657**

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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-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	LUCENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

**MAJSTROVSTVÁ SVETA
TAEKWONDO ITF 2025 BARCELONA**

40 krajín, viac ako 700 pretekárov a 3 pódiové ocenenia pre Slovensko!

Slovenská výprava v zložení:

- David Baráth - V. Dan
- Erik Zelman - II. Dan
- Gregor Danišovič - I. Dan
- Adam Medveď - II. Dan
- Samuel Lidák - I. Dan

Pod vedením skúseného trénera a kouča Tibora Labudu (V. Dan) a za účasti prezidenta Slovenskej federácie Taekwondo ITF, Master Matiullaha Karwandgara (VIII. Dan), s hrdosťou reprezentovala Slovensko na svetovom šampionáte, ktorý sa konal 23.-27. júla 2025 v Barcelone.

V silnej svetovej konkurencii naši chlapi vybojovali:

- 2 Bronzové ocenenia v tímových disciplínach - Power Breaking a Special Fly kicks
- 1 Bronzovú medailu v individuálnej kategó-

rii Special Fly kicks, ktorú získal Gregor Danišovič

Sme nesmierne hrdí a vďační za túto príležitosť a za každú hodinu strávenú v príprave. Ďakujeme všetkým, ktorí nás podporovali - trénerom, rodičom, priateľom a ClubZone, vďaka ktorým sme mohli byť súčasťou tejto nezabudnuteľnej cesty.



Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 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 spoločnosťou Regionpress, 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, drobnochovy
 - 6 - Hobby a šport
 - 7 - Deťom
 - 8 - Darujem
 - 9 - Zoznamenie
 - 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii neverejňujeme. 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 platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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.pohrebnaslužba-vasi.sk

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BERNOLÁKOVO**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE
ČISTENIE LAPAČOV TUKOV
0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK



LETNÉ ZĽAVY NA ZÁMKOVÚ DLAŽBU



- Kompletný sortiment stavebných materiálov pre malú aj veľkú stavbu
- Pracovné odevy a obuv - pohodlie a bezpečnosť pre každého majstra
- Ohýbanie plechov - profesionálne služby na mieru podľa vašich požiadaviek

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



BOBRIA SILA V AKCII

KONIEC LETA, VEĽKÉ PLÁNY



~~6⁹⁹~~ m²
-17%
5⁷⁹ m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „TREVI“¹
138 × 19,3 cm, hrúbka 6 mm. Obsah balenia 2,930 m². OBI č. 2732246



~~7⁴⁹~~ m²
-9%
6⁷⁹ m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „STONE“
138,3 × 19,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m². OBI č. 2004026



~~19⁹⁹~~ m²
-17%
15⁹⁹ m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „LUCCA“
18 × 122 cm, hrúbka 3,5 + 1 mm, s kročajovou izoláciou. Obsah balenia 2,635 m². OBI č. 1670215



8⁹⁹ m² od

SÉRIA „ARGENTINA“¹
Obklad 20 × 30 cm, dekor claro alebo gris, vzhľad mramor, lesklý, vhodný do interiéru. Obsah balenia 0,96 m². OBI č. 2713709, 2713725
Dekorácia 20 × 30 cm. Obsah balenia 0,96 m². OBI č. 2713717



~~12⁹⁹~~ m²
-10%
10⁹⁹ m²

DLAŽBA „SGR54-1“
60 × 60 cm, hrúbka 8 mm, rektifikovaná, mrazuvzdorná. PEI4, R10. Obsah balenia 1,8 m². OBI č. 2425155



~~13⁹⁹~~ m²
-9%
11⁹⁹ m²

DLAŽBA „DOLOMITI“
60 × 60 cm, mrazuvzdorná, vhodná aj do exteriéru. PEI3, R9. Obsah balenia 1,08 m². OBI č. 1570829

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 15. 8. do 31. 8. 2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

¹Do vypredania zásob.



DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Sociálny pracovník v zdravotníctve Byť mostom tam, kde sa život láme

„A kto vlastne je sociálny pracovník v zdravotníctve?“ Túto otázku dostávam až prekvapivo často. A úprimne, ani sa tomu nečudujem. Mnohí ľudia sa s týmto pojmom nikdy nestretli – pokiaľ sa ich to osobne nedotklo. Ale ak sa tak stane, často zistia, že **moja práca má svoje nezastupiteľné miesto.**

Ako sociálna pracovníčka v zdravotníctve riešim veľmi špecifické úlohy – podľa typu oddelenia, diagnózy pacienta či samotného zariadenia. **Mojim cieľom je pomáhať, sprevádzať, poskytnúť oporu a podporu v náročných životných situáciách,** ktoré prichádzajú nečakane a často zmenia človeku život od základu.

Keď pacient vstúpi do nemocnice, neprichádza len so svojím telom, zranením alebo chorobou. Prichádza ako celý človek – so svojím príbehom, minulosťou, rodinou, obavami aj nádejami. Obrazne povedané, nesie si so sebou „balík“, v ktorom je zabalený celý jeho doterajší život. A niekedy som práve ja tou osobou, ktorá pomáha rozbaľiť ho a opäť poskladať – s ohľadom na to, čo bude nasledovať.

Preto sa snažím vždy pozeráť na pacienta komplexne. Nevidím len chorobu – vidím človeka. A v spolupráci s jeho blízkymi a lekárskeho tímom sa snažím poskytnúť odborné sociálne poradenstvo, nasmerovanie a

konkrétnu pomoc.

Najrizikovejšou skupinou, s ktorou pracujem, sú deti, ľudia bez domova, osamelí seniori či mladí ľudia s vážnymi diagnózami a neistou budúcnosťou. Tieto prípady sú výzvou – a zároveň pripomienkou, prečo má moja práca zmysel. V každej situácii musím byť pripravená konať odborne, citlivo a ľudsky.

Vnímam seba ako most – medzi pacientom a systémom, medzi ním a jeho rodinou, medzi minulosťou a tým, čo bude ďalej. Som v neustálom kontakte s lekármi, sestrami aj samotnými pacientmi. A hoci ma nie je vidno na prvý pohľad, som tam – pripravená pomôcť, podporiť, vypočuť.

Lebo v skutočnosti **nikdy nevieme, kedy práve my budeme potrebovať človeka,** ktorý nás prevedie chvíľami, keď sa život náhle zmení.



» Mária N.

Ako nastaviť klimatizáciu v aute pri vysokých teplotách?

Extrémne vysoké teploty, s ktorými sa počas letných mesiacov stretávame, môžu pre náš organizmus predstavovať vysokú záťaž aj počas cesty autom. Vtedy nám príde vhod klimatizácia. Mali by sme si ju však vedieť správne nastaviť, aby nám namiesto pomoci skôr neuškodila. Ako na to, radia odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

„Nastavenie klimatizácie na 22 °C pri vonkajších vysokých teplotách môže byť osviežujúce, ale zároveň veľký teplotný rozdiel môže spôsobiť tepelný šok – napríklad bolesť hlavy, podráždenie dýchacích ciest, respiračné ťažkosti alebo dokonca svalové stuhnutie,“ objasňujú odborníci a zároveň radia nasledovne:

Odporúčame začať s miernejším ochladením, napríklad ak je vonku 38 °C, nastaviť teplotu klimatizácie na 30 – 33 °C a postupne znižovať teplotu, aby telo malo čas adaptovať sa na chladnejšie prostredie.

Pri nástupe do auta, najprv pootvárajte okná a nechajte pár minút vyvetrať horúci vzduch.

Zapnite klimatizáciu a nastavte ju na potrebný rozdiel, teda 5 až 7 °C. Takto

dávame telu šancu sa adaptovať.

Po pár minútach, keď sa telo trochu prispôbi, môžete začať postupne znižovať teplotu o niekoľko stupňov. Ideálne je dosiahnuť hodnotu, ktorú odporúča väčšina odborníkov, približne 22 až 24 °C. Teplotu by ste však nemali znižovať hneď na veľmi nízku.

Pri dlhšej jazde si robte krátke prestávky, počas ktorých sa môžete trochu osviežiť a hydratovať.

10 – 15 minút pred cieľom začnite postupne zvyšovať teplotu klimatizácie o pár stupňov, až kým rozdiel medzi teplotou v aute a vonkajšou nebude 5 – 7 °C.

» ren



zdroj foto pixabay

Ako sa ochorenie šíri, aké sú príznaky a liečba? Viroológovia upozorňujú na výskyt Q horúčky

Národné referenčné centrum (NRC) pre surveillance a laboratórnu diagnostiku rickettsiáz pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva (RÚVZ) Banská Bystrica potvrdilo výskyt prípadov Q horúčky v obci Ráztočno. Informovala o tom Slovenská akadémia vied (SAV).

„NRC, ktoré pôsobí na Virologickom ústave, Biomedicínskeho centra SAV, v. i. i., v Bratislave apeluje na obyvateľov, farmárov a pracovníkov v kontakte so zvieratami, aby prijali preventívne opatrenia, vrátane dôslednej hygieny a konzumácie iba pasterizovaných mliečnych výrobkov,“ uviedla SAV a doplnila, že Q horúčka je zoonotické ochorenie, ktoré spôsobuje baktéria Coxiella burnetii.

Ako sa šíri patogén?

Patogén sa podľa odborníkov šíri najmä prostredníctvom kontaktu s infikovanými zvieratami, predovšetkým prežúvavcami, ako sú kozy a ovce, a ich produktmi - placenta, mlieko, moč, trus alebo kontaminovaným prachom. „Coxiella burnetii je mimoriadne odolná v životnom prostredí a môže sa šíriť vzduchom, pričom infekčné častice sa dokážu preniesť vetrom do vzdialenos-

ti 2 km a viac, čo následne môže viesť k ochoreniu bez zjavného kontaktu so zvieratami. Prenos z človeka na človeka je veľmi zriedkavý,“ priblížila SAV a tiež zdôraznila, že NRC vyzýva zdravotníckych pracovníkov, aby v prípade pacientov s typickými príznakmi - vysoká horúčka, zimnica, bolesti hlavy, celková únava, bolesti svalov a kĺbov, suchý dráždivý kašeľ, bolesť hrdla, zápal pľúc, hnačka, zvracanie a anamnézou kontaktu so zvieratami alebo kontaminovaným prostredím zväzili diagnózu Q horúčka. „NRC úzko spolupracuje s Regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva, veterinárnymi správami a zdravotníckymi zariadeniami na zastavení šírenia tohto infekčného ochorenia,“ uzavrela inštitúcia.

Odborní pracovníci Úradu verejného zdravotníctva SR v tejto súvislosti priblížili aj aké sú príznaky tohto ochorenia a tiež možnosti ochrany:

Aké sú príznaky ochorenia?

Infekcia prebieha často bezpríznakovito. Ak sa akútne príznaky ochorenia objavia, sú podobné chrípke. Inkubačný čas ochorenia, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov

ochorenia, je 3 až 30 dní, zvyčajne sú to dva až tri týždne. Medzi najčastejšie príznaky patria: vysoká horúčka, bolesť hlavy, únava, kašeľ, potenie, zimnica, bolesť svalov, vyskytnúť sa môžu aj infekcia oka, citlivosť na svetlo, infekcia dýchacích ciest, dýchavičnosť, bolesť na hrudníku, nevoľnosť, zvracanie, bolesť žalúdka, kožné vyrážky a hnačka.

Ako sa majú chrániť osoby, ktoré pracujú s dobytkom?

Pri práci s dobytkom odporúčajú odborníci používať osobné ochranné prostriedky, teda respirátory, jednorazové ochranné odevy, rukavice a pracovnú obuv. „Nejedzte, nepite a nefajčite v priestoroch, kde sa zdržiavajú zvieratá. Dôkladne dezinfikujte zariadenia a pracovné nástroje,“ radia odborníci.

Ako sa ešte chrániť pred nákazou?

- Vyhňte sa kontaktu s nakazenými zvieratami.
- Obmedzte aktivity, pri ktorých sa vŕi prach, pretože ten dokáže preniesť baktérie na dlhé vzdialenosti.
- Konzumujte iba pasterizované mlieko a výrobky z neho. Dbajte na dôkladnú hygienu rúk, obzvlášť po kontakte so zvieratami.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Ako sa ochorenie lieči?

Q horúčka sa lieči antibiotikami.

Ktoré sú najviac ohrozené skupiny obyvateľstva?

Zvýšenému riziku nákazy je podľa odborníkov z ÚVZ SR vystavený každý, kto pracuje s dobytkom, ovcami alebo výrobkami z nich, ako napríklad poľnohospodárski pracovníci, pracovníci na bitúnkoch, pracovníci v mäsokombinátach, veterinári a pracovníci spracovávajúci vlnu. Ohrozenou skupinou sú tiež tehotné ženy, nakoľko existuje riziko prenosu infekcie na plod. Ochorenie môže byť obzvlášť závažné aj u novorodencov. Ohrozené sú aj osoby s ochoreniami srdca a ciev, s oslabeným imunitným systémom a s poruchou funkcie obličiek.

» ren



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

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



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,
elektrifikácie, izolácie
domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV
20%

0948 107 877

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk

0917 649 213

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pásy, PVC fólie
- odborné poradenstvo
a cenová ponuka na mieste
ZDARMA

0905 66 22 29

STRECHY, KROVY,
ZATEPLENIE
DOMOV, FASÁDY,
REKONŠTRUKCIE,
NADSTAVBY A
PRÍSTAVBY, JADRÁ,
OMIETKY, POTERY,
NÁTERY FASÁD,
STRIECH, ELEKTRO-
INŠTALÁCIE, IZOLÁCIE
DOMOV, OPLOTENIA,
ZÁMKOVÁ DLAŽBA,
VÝMENA RÍN
ZĽAVA PRE
SENIOROV 20%
0902 236 137

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

0904 410 113

www.zahradyzajo.sk

Záhrady Zajo

Pravý pomocník

pre váš dom, záhradu,
pozemok a firmu

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

SolarLink

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%

Pre operatívne zhotovenie podľa SEFA na
základě nariadenia MFi SR č. 2024/01/036



ŠETRITE A ZARÁBAJTE
SOLÁRNOU ENERGIOU

VIAČ INFORMÁCIE:
www.solarlink.sk

Kontaktujte nás a dostanete
zadarmo ponuku

0917 303 215

Pripravte si domáce zmrzliny, nanuky či sorbety

Osviežte sa počas horúcich letných dní

Čo nás dokáže počas horúcich letných dní lepšie schladíť ako mrazené pochúťky. Prijemne nás osviežia a ešte si aj pochutíme. Výbornou voľbou môžu byť domáce zmrzliny, nanuky či sorbety. Vieme, aké suroviny, sme na ich výrobu použili, sú plné chutného ovocia a ich prípravu hravo zvládneme.

LAHODNÉ ZMRZLINY

Banánová zmrzlina

Suroviny: 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

Postup: Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

vychladenú jahodovú omáčku. Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvime do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín. Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.

OSVIEŽUJÚCE NANUKY

Čučoriedkové nanuky

Suroviny: 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šťavu z polovice citróna

Postup: Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú šťavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do formičiek, teda nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Pripravte si domáce zmrzliny.

zdroj foto RitaE pixabay

Tvarohové nanuky

Suroviny: 250 g jemného tvarohu, 2 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 180 ml smotany na šľahanie, 4 PL kyslej smotany

Postup: V miske vyšľaháme tvaroh, práškový a vanilkový cukor. Prilejeme vychladenú sladkú smotanu a šľaháme až kým nám nevznikne nadýchaný krém. Na záver doň ešte vmiešame kyslú smotanu. Tvarohový krém naplníme do formičiek na nanuky a uložíme aspoň na štyri hodiny do mrazničky.

SORBETY PLNÉ OVOCIA

Sorbet z červeného melóna

Suroviny: 120 ml vody, 500 g červeného melóna, 3 PL práškového cukru, 1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry

Postup: Vodu zmiešame s cukrom, citrónovou kôrou a varíme kým sa cukor nerozpustí. Potom necháme vychladnúť. Zatiaľ zbavíme melón jadierok, nakrájame ho na malé kúsky a rozmixujeme. Rozmixovanú zmes zmiešame s vychladnutou cukrovou vodou a vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Sorbet podávame v miskách zdobený lístkami mäty alebo medovky.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinový pyré. To následne scedíme do misky tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame

vidličkou. Sorbet podávame na tanierikoch zdobený malinami a lístkami mäty alebo medovky a prúčkami pomarančovej prípadne citrónovej kôry.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelým, môžete doň tesne pred podávaním prmiešať zopár kvapiek malinového likéru.



Nanuky sú v lete veľmi obľúbené.

zdroj foto JillWellington pixabay

Jahodová zmrzlina

Suroviny: 250 g jahody, 80 g kryštálový cukor, 1 KL citrónová šťava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt.

Postup: Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do rajnice, pridáme cukor, citrónovú šťavu a necháme povariť približne 5 minút. Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu. V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej prmiešame jogurt a

Náš tip: Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať formičiek.

Jahodové nanuky

Suroviny: 1 hrnček čerstvých jahôd, 2 zrelé banány, 1/2 hrnčeka gréckeho jogurtu, podľa chuti môžeme osladiť lyžicou medu

Postup: Všetky ingrediencie zmixujeme do hladka, nalejeme do formičiek a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Sorbet výborne osvieži.

zdroj foto shuettner890 pixabay



Pripravte si nanuky plné ovocia.

zdroj foto JillWellington pixabay

Citrónový sorbet

Suroviny: 250 ml čerstvej citrónovej šťavy, 500 ml vody, 200 g cukru, kôra z 2 citrónov – použijeme len jej žltú časť, najlepšie z citrónov v BIO kvalite

Postup:

Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Keď je sirup hotový, odstavíme ho zo sporáka, pridáme citrónovú kôru a všetko necháme poriadne vychladnúť. Zatiaľ si vytlačíme citróny, šťavu precedíme cez sitko, vďaka čomu odstránime semenka a prebytočnú dužinu. Keď je sirup vychladený, zmiešame ho s citrónovou šťavou a dobre premiešame. Následne zmes dáme do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Sorbet podávame na tanierikoch zdobený prúčkami citrónovej kôry a plátkom citróna.

» ren

Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaniach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. 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 zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrat', a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme 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. 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



Produkujú 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 nikotinových 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 %.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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 05.09.2025 a nie je platná s inými kampaniami 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

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred do

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

**BEZ
WAPKY**

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

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 31.8.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

Oravská Horáreň

SME TU PRE VÁS
20 ROKOV

Seniori pozor! Využite mimoriadnu štátnu dotáciu 100 € pre výbornú dovolenku iba za „296 € / 1 nepracujúci dôchodca“
Posledné voľné termíny, plná penzia, bohatý program na 6 dní / 5 nocí
Pôvodná cena 396 € / 1 osoba a pobyt
Podmienky nájdete na:
www.oravskahoraren.sk, info@oravskahoraren.sk, 0918 591 942
Adresa: Penzión Oravská Horáreň (Hruštín-Zábava), Oravský Podzámok č. 396

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACĎTIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

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 hrazené

Kontaktujte nás

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