

SENECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

STRECHY SC

Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

Cenová ponuka a zameranie zadarmo!



TERRAN FAREBNÝ SVET STRIECH

FAKRO

KJG QUALITY

BRAMAC

VELUX

Tondach

+421 908 186 129

WWW.STRECHYSC.SK



WWW.TOPKRBY.SK

- » montáž a predaj krbov
- » stavba akumuláčnych a teplovzdušných krbov
- » montáž a predaj nerezových komínov
- » vložkovanie komínov
- » predaj dymovodov, izolácií, mált, mriežok, príslušenstva
- » predaj a montáž piecok INVICTA, ROMOTOP

TOP KRBY s.r.o.
Myslenická 21
902 01 Pezinok

Tel.: 033/641 36 82, 0903 427 371, 0905 986 610

E-mail: info@topkrby.sk
web: www.topkrby.sk

VÝHODNÉ CENY



WWW.TOPKRBY.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



PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA



0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC
WWW.OPTIKASENEC.SK

VYCVIČÍM vašho PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

Súkromná materská škola ZÁZRAČNÝ SVET

Posledné voľné miesta pre škol. rok 2025/2026 prijímame deti od 2 rokov

- rodinné prostredie
- malý kolektív
- individuálny prístup
- veľa zábavy

☎ Trnavská 11, SC ☎ info@dczazracnysvet.sk
☎ +421 917 602 817 ☎ www.dczazracnysvet.sk

ČALÚNNICTVO

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

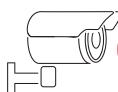
tel.: 0904 697 765 mancalaluvnictvo@gmail.com
Tureň 442, 903 01



STAVEBNÉ PRÁCE - murárske - obkladačské

0944 421 175 | jano.palo1985@gmail.com

Filip Szeman - Technik.Služba



ALARM • VIDEOVRÁTNIK
KAMERY • SMART DOMÁCNOSŤ
ELEKTROINŠTALÁCIE

ponúkame kompletne elektroninštalčné práce od výmeny zásuvky až po nové rozvody

☎ +421 907 055 691

✉ info@techniksluzba.sk

🌐 www.techniksluzba.sk

naše realizácie si môžete pozrieť na soc. sieťach - TECHNIK SLUŽBA

OPTIK MORVAY®



NOVÁ KOLEKCIA
SLNEČNÝCH OKULIAROV

☎ 0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

ŠKRIDLA LACNEJŠIE AKO PLECH

Kompletne strechy, rekonštrukcie

Okoč

tel.: 0905 746 124

Skoliace centrum strechárov

Hľadáme na dva mesiace do záhradníckej firmy

brigádnika

od 7,00 € / hod. nástup ihneď

Požadujeme: fyzickú zdatnosť, spoľahlivosť

Tel.: 0915 775 250

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEČ
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 Seneci, 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-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
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	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-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	ŽILINSKO-ZC-BŠ
ZA	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	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL



STAVEBNINY
TUREŇ



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



Zateplujete?
My máme všetko, čo potrebujete.



- kompletný zatepľovací systém na jednom mieste
- kvalita overená rokmi
- výhodné ceny

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

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

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

Jesenná AKCIA

Využite našu jesennú akciu a objednajte si kvalitné briky za výborné ceny

Bukové / Smrekové briky

270€ 255€/960 kg 275€ 260€/960 kg

Objednajte: 0918 348 999

www.ekomax.sk DOPRAVA ZDARMA info@ekomax.sk

ROVAMI

Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Vás doma

Predaj použitých náhradných dielov na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»KUPIM STARY MOPED JAWA STADION STAREHO PIONIERA BABETU JAWA 90 SIMSONA AJ POKAZENE DLHO ODSAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL PLATIM IHNEĎ PONUKNITE 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»MAM 58 R HLADAM PRIATEĽA NA ZOZNAMENIE 0940 642 703

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 s 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 - 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 nahradiť 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

JESENNÉ INŠPIRÁCIE V OBI

0,69 ks

OLEJOVÁ SVIEČKA ČERVENÁ

Červená olejová cintorínska sviečka so žltým viečkom, veľkosť cca (pr. × v) 55 × 85 mm a hmotnosť 100 g, na použitie v exteriéri. Vydrží horieť až 29 hodín. OBI č. 1600733



3,49 ks

VRES OBYČAJNÝ „GARDEN GIRLS“ (CALLUNA VULGARIS)

Rôzne farby, priemer kvetináča cca 10,5 cm. OBI č. 4323697



60 l

3,99 60 l

MULČOVACIA KÔRA

Ochrana proti vysychaniu a rastu buriny. Balenie 60 l. OBI č. 3721438 (0,07 €/l)



4,99 ks od

CHRYZANTÉMA (CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)

Priemer kvetináča cca 19 cm. OBI č. 1489871

70 l

6,79 70 l
-4%
5,99 70 l

OBI ZÁHRADNÍCKY SUBSTRÁT

Vhodný na výsadby na záhradách (okrasné aj ovocné kríky a stromy). Balenie 70 l. OBI č. 2480515 (0,09 €/l)



10 kg

heyOBI PONUKA

13,59 10 kg
bez aplikácie heyOBI
15,99 10 kg

MR. GARDEN TRÁVNIKOVÉ HNOJIVO

Zvýšenie odolnosti trávniku proti vymrznutiu a tvorbe snežnej plesne, balenie 10 kg. OBI č. 1312065 (1,60 €/kg, s aplikáciou heyOBI 1,36 €/kg)



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 3.10. do 16. 10. alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

obchodník roka 2024
cena verejnosti

NAJDŮVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Ostrý Kameň, Orlie skaly, rozhľadňa aj hradisko Vydajte sa na jesenné potulky prírodou

Oblubujete potulky jesennou prírodou a chýba vám inšpirácia? Ponúkame vám zopár tipov na príjemné nenáročné výlety.

Buková - Ostrý Kameň

Ak chcete stráviť príjemný deň v prírode a spoznať miesto, ktoré dýcha históriou, vydajte sa na Ostrý Kameň. Jeho meno je pravdepodobne odvodené od skaly, na ktorej je postavený a už v 13. storočí slúžil ako jeden z pohraničných hradov Uhorska a chránil takzvanú českú cestu. V 18. storočí hrad stratil svoju funkciu. V súčasnosti jeho niekdajšia mohutnosť zaniká v hustom poraste.

Trasa: K hradu sa môžete vypraviť z parkoviska pri vodnej nádrži Buková. Nájdete tam rovnomerný turistický rázcestník, od ktorého je potrebné sa vydať smerom na juh po žltej značke. Pri rázcestníku pod Ostrým kameňom pokračujte po červenej - Cesta hrdinov SNP. Po približne 1,5 km mierneho stúpania prídete k zrúcanine hradu, postaveného na vápencovom podloží západnej časti hrebeňa Zárub.

Orlie skaly

Ak obľubujete prekrásne výhľady, môžete podniknúť vychádzku na Orlie skaly, z ktorých je výhľad na široké okolie.

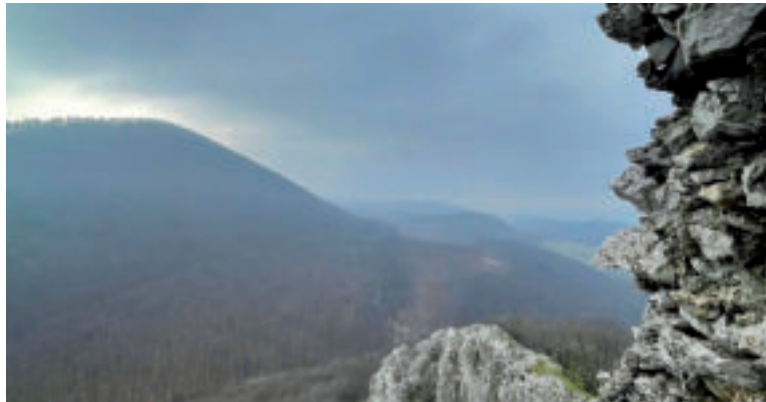
Trasa: Túra začína v obci Šterusy

a parkovať je možné pri obecnej úrade. Trasa vedie po zelenej turistickej značke Náučným chodníkom Šterusy-Rebro-Sprosná-Orlie skaly. Chodník je veľmi dobre značený, takže stačí vyraziť a užívať si prírodu. V rámci náučného chodníka je inštalovaných viacero infopanelov, vďaka ktorým sa môžete dozvedieť viac o flóre, faune i histórii tohto územia. Nájete tam aj lavičky, na ktorých si môžete oddýchnuť. No, a ak budete mať trochu šťastia, cestou narazíte na srnky, jelene a vo výnimočných prípadoch aj muflóny. Naspäť je možné vrátiť sa po zelenej značke. Alternatívou je neznačená trasa smerom na obec Kočín - Lančár vedúca po lesníckych zväznicach. Tento okruh meria 11 km a je možné ho absolvovať aj na horskom bicykli.

Z Chtelnice k rozhľadni Klenová

Ak plánujete nenáročný výlet, ktorý zaberie približne dve hodiny a zvládnu ho aj rodiny s deťmi, vyberte sa k rozhľadni pod Klenovou. Hoci toto miesto patrí medzi menej známe ciele v Malých Karpatoch, určite stojí za návštevu.

Trasa: Výlet sa začína pri rázcestníku Výtok, chata Dolina. Na tomto mieste je možné nechať aj auto. Vydajte sa potom po zelenej turistickej značke smer Pustá Ves a pod Drieňovým vrchom prejdite na



Ostrý Kameň.

zdroj foto KOCR Trnavský kraj

červenú, ktorá vedie popod vrch Klenová. K protipožiarnej monitorovacej veži, ktorá slúži aj ako rozhľadňa, vás zavedie žltá turistická značka. Ďalej okruh vedie po žltej a následne na juh po červenej miestnej značke. Následne po zelenej späť k rázcestníku Výtok, chata Dolina. Ak si vyhradíte viac času, určite navštívte aj zrekonštruovaný barokový kaštieľ v Chtelnici.

Náučný chodník Molpír

Ak túžite po vychádzke s deťmi a zároveň chcete spoznávať históriu, môže byť pre vás ideálnou voľbou výlet k Hradisku Molpír.

Trasa: Východiskovým bodom je parkovisko pri Kostole Narodenia Panny Márie v Smoleniciach. Trasa vedie priamo od kostola k Hradisku Molpír. V areáli archeologickej lokality môžeme nájsť pozostatky kamenných múrov, kamenno-zemných valov, brán a veží. Areál je rozdelený na tri nádvorja. Nájete tam niekoľko informačných panelov. Z hornej časti hradiska sú pekné výhľady na okolie.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj

» ren

OPRAVY STRIECH

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

Volajte **0917 114 686**

13-0274

Záhrady Zajo

| Orez a výrub stromov
| Čistenie zanedbaných záhrad a pozemkov
| Strihanie a tvarovanie živých plotov

0904 410 113

www.zahradyzajo.sk

08-0075

STRECHY, KROVY, ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, REKONŠTRUKCIE, NADSTAVBY A PRÍSTAVBY, JADRÁ, OMIETKY, POTERY, ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH - FATRAFOL, ELEKTROINŠTALÁCIE, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN, OPRAVA KOMÍNOV

0902 266 147

13-0286

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 10%

0948 107 877

20-0010

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk

0917 649 213

10-0022



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

			3	2			
S		9	1	7			
U	3			5			
D	1				5		
O	9	7		2	8	6	5
K			2		6		
U		7					1
	2	8					
	1	5			8	9	7

Staňte sa súčasťou
MEVIS Slovakia s.r.o.
firmy, ktorá rastie!



Stabilná talianska spoločnosť so sídlom v Šamoríne prijme zamestnancov na TPP.

Ponúkame stabilné zamestnanie, možnosť odborného rastu, prácu v modernom prostredí a rôzne benefity.

+421 910 904 672

HR_SR@mevis.sk

OPERÁTOR AUTOMATICKÉHO STROJA - STROJÁR

Mzda (brutto): 1 200 – 1 600 € (podľa skúseností)

Práca na 3 zmeny, doprava zabezpečená

Náplň práce:

- Obsluha výrobných strojov
- Nakladanie materiálu, spustenie výroby
- Bežná údržba a kontrola kvality

OPERÁTOR VÝROBY MANUÁLNY PRACOVNÍK

Mzda (brutto): od 1 040 € + príplatky (podľa skúseností)

Práca na 3 zmeny, doprava zabezpečená

Náplň práce:

- Obsluha automatických a poloautomatických zariadení
- Vizualná kontrola kvality
- Balenie

IN REAL spol.s r. o.

stavebno-obchodná spoločnosť

- **sadrokartón**
- **tepelné a zvukové izolácie**
- **fasádny zateplovací systém**
- **interiérové stavebné práce**



Areál PD, Boldocká 301, Senec | tel.: 0905 605 209

www.in-real.sk | e-mail: inreal@wmx.sk

91-0003

REZANIE BETÓNUKRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTIotvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu**0908 447 006**

www.jadrovevrtanie.sk

08-0002

**PLOCHÉ
STRECHY**

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980

www.strechygalis.sk

20-0046

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

20-0028

DOVOZ NA ADRESU18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

59-0025

Slovenská Grafia
Print & Financová technika**Slovenská Grafia a.s.**

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **TLAČIAROV**
- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**

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

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **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

06-0084

OČNÁ OPTIKA

doctor optic

6.-12.10.**LICHNEROVA 37
SENEC****NAKUPUJTE
BEZ DPH****KOMPLETNÁ ZÁKAZKA
BEZ DPH IBA U NÁS**ZLAVA VO VÝŠKE DPH PLATÍ V SIETI OČNEJ OPTIKY DOCTOR OPTIC NA SLOVENSKU NA KOMPLETNÚ ZÁKAZKU
V TERMÍNE 6.-12.10. A NEVZŤAHUJE SA NA AKCIOVÉ PRODUKTY ANI SA NEKOMBINUJE S INÝMI ZLAVAMI.

OPTIKADROPTIK
 DR.OPTIK_SK
 0918 237 839

WWW.DROPTIC.SK

75-0005-33

Nie sú náročné na pestovanie a majú mnohoraké využitie

Tekvicová sezóna je v plnom prúde

Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene a poznáme ich nespočetné množstvo druhov. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Dopestovať si ich môžeme aj v našich záhradách.

Účinky na zdravie:

Podľa odborných štúdií nájdeme v tekvici vitamíny A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, betakarotén, ale tiež minerálne látky ako sú železo, horčík, vápnik, draslík, meď a zinok. Táto chutná zelenina podporuje trávenie, pomáha odbúrať tuky, prospieva pokožke a posilňuje imunitu.

Pestovanie:

Tekvice sú jednorôčné rastliny a nie sú náročné na pestovanie. Oblubujú kyprú pôdu, ktorú môžeme obohatiť kompostom. Semiačka vysievame na záhony začiatkom mája, do vopred

z nej pripravujeme prívarok či placky.

Tekvica maslová

Maslová tekvica svojim tvarom pripomína veľkú hrušku a vyznačuje sa zaujímavou maslovo-orieškovou chuťou.

Tekvica špagetová

Po tom ako ju tepelne upravíte, nájdete v jej vnútri vlákna, ktoré pripomínajú špagety.

Tekvica hokkaido

Je obľúbená aj preto, že ju netreba pred tepelnou úpravou zbaviť šupky a môžeme ju variť, dusiť, grilovať aj piecť.

Zber:

Tekvice zbierame postupne ako dozrievajú, zvyčajne počas celého leta a jesene. To, že je už tekvica vhodná na zber, nám pomôže určiť jej schnúca stopka.



Tekvicové semiačka sú plné vitamínov.

Engin_Akyurt pixabay

pripravených hniezd. Ide o mierne, do zeme vyhlbenú jamu, do ktorej vložíme štyri semiačka vzdialené od seba približne päť centimetrov. Polievame ich ku koreňom, nie na listy.



Tekvicovú polievku môžete pri servírovaní ozdobiť tekvicovými semiačkami.

zdroj foto Atlantiza pixabay

Oblúbené odrody tekvic:

Biela tekvica

Našou asi najznámejšou tekvicou je veľká oválna biela tekvica. Zvyčajne

Spracovanie:

Plody tekvice môžeme skladovať v chladnej miestnosti aj niekoľko týždňov. V našej kuchyni má mnohoraké využitie, od polievok, prívarok, omáčok až po placky. Výborne chutí aj vyprážaná v cestíčku, pečená, plnená či grilovaná. Rovnako ju však môžeme aj zavárať. Z tekvicových semiačok si môžeme pripraviť chutnú a zdravú maškrtu.

Domáce tekvicové semiačka

Suroviny: tekvica

Postup:

- Tekvicu prekrojíte na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

- Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistíte od všetkých vlákien, pomývajte ich a vysušte. Potom ich rozložte na plech.

- Jadierka sušte v rúre pri teplote 120 až 130 °C po dobu približne 90 minút, pozor dvierka rúry ponechajte mierne pootvorené. Jadierka na plechu počas sušenia priebežne premiešavajte. Dĺžka pečenia závisí od konkrétnej rúry aj veľkosti jadierok, preto ich pravidelne kontrolujte, aby vám nezhořeli.

Náš tip:

Tekvicové semiačka by sme mali



Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene.

zdroj foto ArmbrustAnna pixabay

konzumovať v surovom stave a nesolené. Vtedy sa stanú zdravou maškrtou. Pridávať ich môžeme ako posýpku do krémových polievok či zeleninových šalátov. Dokonca sa z nich dá vyrobiť aj pesto.

Pesto z tekvicových semiačok

Suroviny: 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

Postup:

Do misky vložte všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujte ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievajte olivový olej. Pesto môžete použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako náterku na chlieb opečený na suchej panvici.

Krémová polievka

s tekvicovými semiačkami

Suroviny: 1 menšiu bielu tekvicu, 1 cibuľu, 4 mrkvy, 3 menšie zemiaky, olej, soľ, vodu, tekvicové semiačka



Pesto z tekvicových semiačok môžete použiť na ochutenie cestovín.

zdroj foto nilsgthree pixabay

Postup:

- Zeleninu najskôr umyte. Tekvicu, mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite. Z tekvice vyberte lyžicou mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka a všetku zeleninu pokrájajte na kúsky.

- Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte na kúsky pokrájanú cibuľu, po chvíli pridajte tekvicu, mrkvu aj zemiaky. Všetko spolu niekoľko minút res-

tujte. Následne podlejte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne.

- Následne polievku v hrnci rozmixujte ponorným mixérom na krém. Polievku môžete na tanieri ozdobiť kopčekom bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, tekvicovými semiačkami a tekvicovým olejom. Podávajte s celozrnným chlebom alebo pečivom.

Tekvicová majonéza:

Suroviny: 1 kg tekvice, 1 cibuľa, 2 páľivé papriky alebo feferónky, 4 strúčiky cesnaku, 130 ml oleja, 2 KL soli, 1 KL mletého čierneho korenia, 2 PL kryštáľového cukru, 3 PL plnotučnej horčice, 50 ml octu

Postup:

- Tekvicu umyte, očistite, lyžicou z nej odstráňte semiačka aj mäkké vnútro či dužinu a pokrájajte na kocky. Papriku umyte, cibuľu a cesnak očistite a všetko pokrájajte na menšie kocky. Na panvici si rozohrejte olej, vložte zeleninu a duste do mäčka, približne hodinu.

Počas dusenia pridajte časť soli.

- Hotovú zmes nechajte vychladnúť a tyčovým mixérom ju rozmixujte.

- Následne pridajte ocot, horčicu, cukor, mleté čierne korenie a zvyšnú soľ. Poriadne premiešajte.

- Zmes naplňte do menších zaváracích pohárov, uzatvorte viečkom a sterilizujte 15 minút pri teplote 80 stupňov Celzia.

» **ren**

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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



DO 30.9.
ZĽAVA
-15%

Kontakt: +421 917 506 871

Oravská Horárenská
Zlatá jeseň v Oravskej horárni

DOVOLENKA iba za 260,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)
Pôvodná cena: 360,- €

Cena zahŕňa:
5x plnú penziu chutných jedál, 1 x zájazd
za krásami Oravy, a BONUSY!

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny:
27.10. – 1.11., 10.11. – 15.11., 17.11. – 22.11. 2025,
24.11. – 29.11., aj mikulášsky pobyt 1.12. – 6.12.2025

Penzión *** Oravská Horáren, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce



OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10%
Z CENY
PRÁČE

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- › renovácia striech, renovácia garáží
- › pokládka plechovej strešnej krytiny
- › oprava a renovácia žlabov
- › kompletná výmena striech
- › zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA

Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.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 nechtoch.

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



KOLAGÉN FORTE 2 v 1 39,90 EUR

47,05 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

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 antioxidantáciu organizmu. Pleť 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

čujte.sk

Koľko a aké tekutiny
by mali piť deti?

www.cujte.sk



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,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 24.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽI
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

ABA
INNOVATOR

zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

**PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU**

0918 726 754

sk.abainnovator.com