

# SENECKO

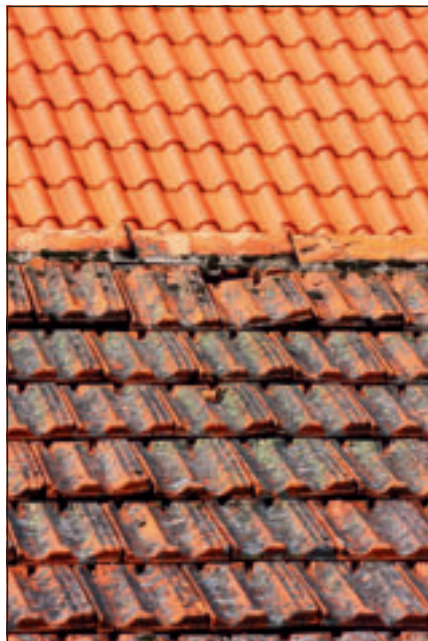
Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností



**STRECHY SC**  
Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

**JESEŇ KLOPE NA STRECHU... A S ŇOU AJ JESENNÁ AKCIA AŽ -40% NA KRYTINY!**

YMEŇTE STARÚ KRYTINU, NEŽ ZAČNE STRAŠIŤ CELÚ ULICU

AKCIA PLATÍ DO 30. NOVEMBRA!

[www.strechysc.sk](http://www.strechysc.sk)  
0908 186 129

**MatraCo.**  
Matrac vašich snov

LUXURY  
COMFORT  
COMFY  
FLEXI

**VÝROBA MATRACOV ČALÚNNIME**

Partizánska 6  
Ivanka pri Dunaji

0903 797 845  
[www.matraco.sk](http://www.matraco.sk)

**PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA**

Optická SENEC

0950 248 511  
LICHNEROVA 8, SENEC  
[WWW.OPTIKASENEC.SK](http://WWW.OPTIKASENEC.SK)

**Nové strechy plechové, škridlové, hydroizolácie, oplechovanie komínov a výmena rín ZĽAVA 10%**

0944 091 085

**ČALÚNNICTVO**

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

tel.: 0904 697 765 [mancalcaluvnictvo@gmail.com](mailto:mancalcaluvnictvo@gmail.com)  
Tureň 442, 903 01

**ŠKRIDLA LACNEJŠE AKO PLECH**  
Kompletné strechy, rekonštrukcie  
**VÝPREDAJOVÉ CENY od 3,50 € / m<sup>2</sup>**

**Okoč**  
STRECHY  
Školiace centrum strechárov

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

**PLYNOVÉ KOTLY BUDERUS**  
Predaj a servis kotlov a tepelných čerpadiel  
+421 910 343 003 [info@manutech.sk](mailto:info@manutech.sk)

**STAVEBNÉ PRÁCE** - murárske - obkladačské  
0944 421 175 | [jano.palo1985@gmail.com](mailto:jano.palo1985@gmail.com)

**OPTIK MORVAY**

**NOVÁ KOLEKCIA SLNEČNÝCH OKULIAROV**

0905 433 944  
Lichnerova 16, 903 01 Senec

**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](http://www.pohrebnaslužba-vasi.sk)

**Rekonštrukcie, jadrá, zateplenie, elektroinštalácie, omietky, potery, maľovky, obklady, dlažby, strechy, oprava komínov, izolácie, výmena rín, ploty, zámková dlažba**

0902 266 147

**PALIVOVÉ DREVO**  
POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

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

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 657www.regionpress.sk  
www.facebook.com/Senecko.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákov, Blatné, Čataj,  
Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá  
Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanica pri Du-  
naji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo,  
Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča,  
Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie,  
Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná  
pri DunajiVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO
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	TOPOLČIANSKO-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-DI-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

**Slovenská Grafia a.s.**

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **TLAČIAROV**
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV**

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

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **OBRÁBAČA KOVŮV**
- **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 €

- **VEDÚCI ODDELENIA ENERGETIKY**

Mzda: **min. 2 000 €** od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

- **ODBORNÍK/ČKA PODPORY ERP A INÝCH PODNIKOVÝCH SYSTÉMOV**

Mzda: **min. 1 800 €** od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

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

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

Blížšie 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)**REZANIE BETÓNU**KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTIotvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

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

Senecko

**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](http://www.in-real.sk) | e-mail: [inreal@wmx.sk](mailto:inreal@wmx.sk)sme tu pre vás  
**30 rokov**  
už viac ako**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku - **BERNOLÁKOVO**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bezúhonnosť[corado@corado.sk](mailto:corado@corado.sk)  
0948 116 981**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****MÁTE VLHKÝ DOM?**- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331**čujte.sk**Cesnak prospieva  
nášmu zdraviu[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



# BOBRIA SILA V AKCII

TEPLO DOMOVA

10 kg



**heyOBI  
PONUKA**

**2,90** 10 kg  
bez aplikácie heyOBI  
3,29 10 kg

### EKOMAX TVRDÉ TEHLOVÉ BRIKETY EKOBRIK HARD

Vysoká výhrevnosť 18 MJ/kg s dlhou dobou horenia, 10 kg v balení. Paletová cena (od 96 bal.): 2,99 €/10 kg (0,3 €/kg). OBI č. 4062147 a i. (0,33 €/kg)

**heyOBI  
PONUKA**

**18,69** ks  
bez aplikácie heyOBI  
21,99 ks

### ELEKTRICKÝ TEPLOVZDUŠNÝ VENTILÁTOR

2 stupne výkonu 1 000/2 000 W, 3 funkcie ventilátora: studený, teplý a horúci vzduch, automatická regulácia teploty, termostat, ochrana proti prehriatiu, do interiéru (stupeň krytia IP20). OBI č. 2643609



**189,99** ks

### KRBOVÉ KACHLE THORMA KERPEN II

Výkonový rozsah: 2,5 - 7,5 kW; tepelný výkon: 48 - 124 m<sup>3</sup>. OBI č. 2041358



10 kg



**3,99** 10 kg

### REKORD UHOĽNÉ BRIKETY

Vysoká výhrevnosť 5,3 kWh/kg, 10 kg v balení. OBI č. 1646512 (0,40 €/kg)

**79,99**  
**-18 %**  
**64,99**

### PLYNOVÉ KACHLE PB FOSTER

Tepelný výkon: 4,2 kW, rozmer 76 × 45 × 42 cm. OBI č. 1341510



**369,99**  
**-5 %**  
**349,99**

### TIM SISTEM KRBOVÉ KACHLE ČAROBNA

Menovitý výkon: 7 kW, rozmer 83,5 × 49 × 51 cm, farba - čierna, hnedá, šedá, červená. OBI č. 2176691 a i.



## Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

Platí od 1. 11. do 30. 11. alebo do vypredania zásob.

 obchodník  
roka 2024  
cena verejnosti

  
NAJDŮVERYHODNEJŠIA  
ZNÁCHA  
2024

# OBI

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**

**Aplikácia heyOBI**

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

## 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 spoločne spátnou 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:**

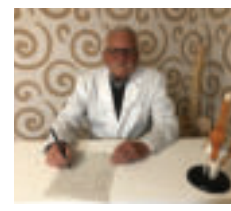
- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochovec
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii neuvádzame. 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.)

# Budúcnosť liečby kĺbov a kostí už dnes! Protónová terapia v uzavretom nukleárnom systéme dáva nádej aj pacientom, ktorí boli doteraz odkázaní iba na injekcie či operáciu!



O bližšie informácie sme požiadali primára z Centra liečby kĺbov MUDr. Vladimíra Hudeca.

*Protónová terapia skutočne prináša revolúciu v liečbe pohybového aparátu, pretože predstavuje spojenie vedeckého pokroku v regeneračnej medicíne a špičkovej modernej technológii. Uzavretý nukleárny aplikačný systém totiž umožňuje najnovšie medicínske poznatky skĺbiť a účinne aplikovať na ľudské kĺby či chrbticu. Iba v ňom je totiž možné dosiahnuť spolupôsobenie viacerých špecifických elektromagnetických polí na dosiahnutie maximálneho regeneračného účinku na bunky kĺbových a kostných štruktúr. Pre pacientov, ktorí hľadajú alternatívu k operáciám a dlhodobému užívaniu liekov, môže byť kľúčom k novému začiatku - bez bolesti a bez obmedzení.*

### Čo to znamená v praxi?

Znamená to, že liečba nukleárnou magnetickou rezonanciou sa opäť posunula na kvalitatívne vyššiu úroveň. Technológia uzavretého nukleárneho systému otvorila nové možnosti liečby a dokážeme pomôcť pacientom aj s diagnózami či ochoreniami, pri ktorých to doteraz nebolo možné.

### Aké sú efekty liečby?

Regeneračný účinok protónovej terapie na bunky a tkanivá je naozaj výnimočný, o čom svedčia početné lekárske štúdie z celého sveta, ale najmä reakcie pacientov na liečbu. Účinok sa prejavuje v každej jednej bunke liečenej časti tela a výsledkom je napríklad zväčšenie objemu chrupavkovej vrstvy v kĺboch pri liečbe artrózy, či zvýšenie hustoty kostnej hmoty pri liečbe osteoporózy. Protónovú terapiu môžeme teraz oprávnené nazývať regeneračnou medicínou budúcnosti, pretože sa priamo zameriava na odstránenie príčiny ochorenia a nie iba na potlačenie bolesti. Napríklad pri liečbe primárnej osteoporózy sa dosahuje až 95% - ná účinnosť liečby. Dokážeme nielen spomaliť odbúravanie kostnej hmoty, ale aj naštartovať anabolizmus, teda zjednodušene povedané budovanie kostí.

### Ako prebieha terapia?

Pacient sa uloží na lôžko a kľudne si môže napríklad zdiemnuť. Celý systém je totiž riadený inteligentným počítačom, ktorý optimalizuje priebeh terapie podľa diagnózy pacienta za účelom maximalizácie regeneračného účinku na poškodené bunky a tkanivá. Podľa MUDr. Hudeca je terapia

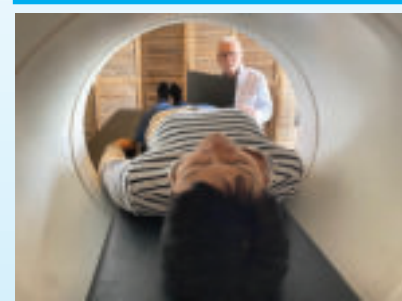
bezpečná a účinná. „Chodia k nám aj pacienti, ktorí už vyskúšali všetky dostupné neinvazívne možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidel tak evidentné zlepšenie klinického stavu, ako po absolvovaní protónovej terapie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiaduce účinky. Nehrozí žiadne riziko infekcie, krvácania či zrastov,“ zdôrazňuje primár. Výhodou je, že pacient nemusí prerušiť svoje pracovné či pohybové aktivity. Ustúpenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbu často nastupuje už počas terapie. Je to celosvetovo najúčinnější neinvazívna terapia na ošetrovanie kĺbových a kostných ochorení. Napriek tomu, že sa dlhodobo skúša viacero metód na opravu poškodenej chrupavky, žiadna z nich nedosahuje taký účinok ako protónová terapia“ vysvetľuje MUDr. Hudec.

### Kde vám ulaví od bolesti?

Na Slovensku je protónová terapia poskytovaná v špecializovaných centrách nukleárnej regeneračnej medicíny Sun Medical® v Leviciach, Piešťanoch, Trebišove a Bratislave. Pacientom vychádzame v ústrety poskytovaním terapie aj vo večerných hodinách a taktiež počas víkendových dní. Je to veľmi dôležité, pretože terapia musí byť poskytnutá intenzívnou formou niekoľko dní po sebe bez prestávky, inak stráca účinnosť - dopĺňa doktor Hudec.

### Kontakt na centrum:

Ak máte záujem o protónovú terapiu kĺbov, kostí či chrbtice, stačí zavolať na číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie. Odborní lekári posúdia váš zdravotný stav a odporúčia najvhodnejší spôsob



terapie. Sun Medical centrum, A.Kmeťa 39, Levice, www.medtec.sk Liečbu je možné absolvovať aj v našich pobočkách v Trebišove (tel. 0915 333 561), Piešťanoch (tel. 0940 000 488) a Bratislave (tel. 0940 989 878).

### Terapiu odporúča aj jeden z najúspešnejších lovenských futbalových trénerov:

„Všetky informácie o tejto terapii som si dôkladne preveril a rozhodol som sa ju v Leviciach absolvovať. Môžem konštatovať, že som veľmi prekvapený výborným efektom na moje kolena. Viem o tom, že túto terapiu vo svete využívajú aj vrcholoví športovci v rámci regenerácie a liečby poškodených kĺbov. Nukleárnou terapiu určite odporúčim aj slovenským futbalovým hráčom ako i reprezentantom, ktorých trápia problémy s kolenami či chrbticou,“ netají spokojnosť Karol Pecze, ktorého bohatá kariéra a prínos slovenskému futbalu sú neoceniteľné a jeho meno je spojené s mnohými úspechmi v histórii slovenského i zahraničného futbalu.

Sun Medical centrum,  
A.Kmeťa 39, Levice

**www.medtec.sk**  
**tel. 0949 67 77 99**



STAVEBNINY  
TUREŇ

- 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



## ZĽAVY NA ZÁMKOVÚ DLAŽBU



Zateplujete?  
My máme všetko, čo potrebujete.



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

DOVOZ NA ADRESU



18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka  
www.hydinashop.sk  
0905 207 059

## PLOCHÉ STRECHY

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

0904 644 980  
www.strechygalis.sk

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

**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
- Vizuálna kontrola kvality
- Balenie

## OČNÁ OPTIKA

doctor optic



LEPŠÍ ZRAK  
NEMUSÍ STAŤ VEĽA

**IBA 3.-9.11.**

**RÁMY  
OD 39€**



**SKLÁ  
OD 9,20€**



**MULTIFOKÁLNE  
SKLÁ  
OD 70€**



LICHNEROVA 37  
SENEC



f OPTIKADROPTIK

ig DR.OPTIK\_SK

☎ 0918 237 839

globe WWW.DROPTIC.SK

## Pravidelná kontrola prsníkov zachraňuje životy

Rakovina prsníka sa na Slovensku týka tisícok žien. Každoročne u nás pribudne približne 3300 prípadov. Najspolahlivejšou preventívnou metódou na odhalovanie nádorov prsníka u žien je skriningová mamografia. Významnú úlohu však zohráva aj pravidelné mesačné samovyšetrenie prsníkov a pravidelná preventívna prehliadka u gynekológa.

Výskyt karcinómu prsníka stúpa po 45. roku života, kedy je diagnostikovaných približne 90 % prípadov. „Takmer každej piatej žene je ochorenie zistené až v pokročilom alebo metastatickom štádiu, kedy je prognoza vo väčšine prípadov menej priaznivá,“ uvádza na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR a dodáva, že:

**Kľúčovú úlohu pri včasnom odhalení ochorenia zohráva:**

- skriningová mamografia,
- pravidelné mesačné samovyšetrenie prsníkov,
- preventívna prehliadka u gynekológa.

### Skriningová mamografia

„Najspolahlivejšou preventívnou metódou na odhalovanie nádorov prsníka u žien je skriningová mamografia. Na toto vyšetrenie hrađené zo zdravotného poistenia majú nárok ženy vo veku 45 až 75 rokov. Využíva nízku dávku ionizujúceho žiarenia, ktorá je starostlivo kontrolovaná, prísne regulovaná a je porovnateľná napríklad s absolvova-

ním jedného zaoceánskeho letu,“ približuje rezort zdravotníctva, pričom vyšetrenie odporúča absolvovať na preverenom mamografickom pracovisku, ktoré v prípade podozrivého nálezu zabezpečí nadväzujúce vyšetrenia a ďalšiu odbornú starostlivosť: <http://bit.ly/ghjVAo>.

### Poznajte svoje telo

Pravidelné samovyšetrenie prsníkov pomáha podľa odborníkov lepšie navnímať ich tvar a vzhľad a včas spozornieť pri každej zmene. Okrem hrčiek, ktoré však nemusia byť automaticky zhubné, treba spozornieť aj pri iných príznakoch na prsníkoch:

- pomarančovej koži,
- výtok z bradaviek,
- vtiahnuté alebo zmeny tvaru či polohy bradavky,
- začervenanej pokožke,
- opuchu časti alebo celého prsníka a zmeny jeho veľkosti.

Užitočné informácie nájdete na <https://www.onkokontrola.sk/>

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto marijana1 pixabay

## KAMENÁRSTVO PETROVIČ

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

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

SENEC

Bratislavská 1/B (areál cintorína)

0905 100 134, 02 / 4564 6488

[senec@kamenarstvo-petrovic.sk](mailto:senec@kamenarstvo-petrovic.sk)



... kvalita, tradícia



## ROVAMI

Vášho starého tátoša  
ODVEZIEME A VYRADÍME  
priamo u Váš doma

Predaj použitých  
náhradných dielov  
na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

## RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » 0902 457 777

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

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- › Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- › Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- › Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- › Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- › Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

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



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



# PRIDAJ SA K NÁM

**Predavač/Pokladník (m/ž)**

Zarob si od **1225 EUR**  
a k tomu prítomnostný bonus **100 EUR**  
so zmluvou na dobu neurčitú



**Malinovo  
Miloslavov  
Tomášov**



**Prihlás sa teraz**  
[www.pracujvbiedronke.sk](http://www.pracujvbiedronke.sk)



# Vytvorme si „vankúš proti stresu“ Dajme si pozor na dlhodobý stres

**Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické, a ak hovoríme o duševnom zdraví, nemôžeme opomenúť vplyv stresu. Hoci sa so stresovými situáciami stretáva každý z nás takmer denne, treba sa mať na pozore.**

Stres je síce prirodzená reakcia, avšak, ak je dlhodobý, zvyšuje podľa odborníkov riziko vážnych ochorení. „Aktívny prístup k prevencii stresu je kľúčový pre udržanie duševného aj fyzického zdravia. Pravidelná prevencia môže zabrániť vzniku stresu alebo aspoň zmierniť jeho dopady,“ uvádza na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a ponúka odpovede na nasledovné otázky:

## Má hovorenie o strese význam?

### Áno. Verbalizácia - hovorenie:

- pomáha myšlienky „vyložiť na stôl“, keď ich vyslovíme nahlas uvedomíme si ich jasnejšie

- znižuje pocit, že sme v tom sami

- otvára priestor na spätnú väzbu alebo pomoc.

Hovorením nielen komunikujeme, ale aj uvoľňujeme bolesť, spracovávame emócie, nachádzame úľavu.

## Môže byť zdrojom stresu aj človek sám?

Tu je niekoľko spôsobov, ako si človek

môže nevedomky vytvárať stres:

- Neustála snaha byť bezchybný vedie k frustrácii a vyčerpaniu.

- Keď odsúvame povinnosti, stres sa kumuluje a následne prichádza v intenzívnejšej forme.

- Nerealistické očakávania od seba alebo od druhých. Keď skutočnosť nezodpovedá predstavám, vytvára to napätie.

- Negatívne vnútorné myšlienky/rozhovory – kritika typu „nie som dosť dobrý“ či „to určite pokazím“ len posilňuje úzkosť.

- Keď si na seba naložíme príliš veľa a zabúdame oddychovať, stres je takmer nevyhnutný.

Dobrá správa je, keď si uvedomíme, že si stres vytvárame aj sami, môžeme s tým niečo spraviť. V niektorých situáciách napríklad pred prezentáciami či skúškami si namiesto: „Toto nezvládnem“ môžeme povedať „Je to výzva, ale môže ma posilniť“. Nejde tu o úplné odstránenie stresu, ale o zmenu spôsobu, akým ho vnímame, ako na stres reagujeme. Takýto posun myslenia môže pri spomínaných situáciách znížiť úzkosť a zvýšiť výkonnosť.

## Ako si vytvoríš „vankúš proti stresu“?

Ide o vytvorenie si preventívnych návykov, ktoré tlmia stres ešte predtým, než príde:

- pravidelné pohybové aktivity



Ilustračné foto.

zdroj foto yogabelloso pixabay

- pevné denné rituály čiže činnosti, ktoré vykonávate každý deň v rovnakom čase alebo poradí. Slúžia na vytvorenie štruktúry, stability a pocitu kontroly nad dňom. Keď viete, čo vás čaká, cítite sa pokojnejšie, dávajú dňu zmysel a rytmus, pomáhajú budovať návyky, napríklad ranné cvičenie, čítanie. Stabilný rytmus dňa pomáha telu lepšie zvládnuť záťaž.

- pestovanie záľub
- silná „sieť“ ľudí, na ktorých sa môžete obrátiť

## Pomáhajú znížiť stres krátke „mikroprestávky“?

Mikroprestávky, aj keď trvajú len pár minút, môžu mať prekvapivo silný účinok

na zníženie stresu a zlepšenie celkovej pohody.

### Stačí:

- Minúta vedomého dýchania – hlboký nádych, pomalý výdych

- Krátka prechádzka

- Pozrieť sa z okna – pár minút pozorovania prírody alebo oblohy vie osviežiť

- Uvoľnenie krku a ramien – pár kruhovými pohybmi môžete uvoľniť napätie

Ak cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov na Národnej linke na podporu duševného zdravia. Každý rozhovor je anonymný a bezplatný: **0800-193-19**

» ren

Pre posilnenie pracovného tímu prijímame pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

## MECHANIK

### NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po mechanickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » mechanická údržba, vykonávanie opráv a kontrol ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

### POŽIADAVKY:

- » vykonávať výmenu a renováciu poškodených náhradných dielov
- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

## ELEKTRIKÁR

### NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po elektrickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » elektro údržba, vykonávanie opráv a kontrol po stránke elektrickej a elektronickej ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

### POŽIADAVKY:

- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » Vyhláška 508/2009 Zb.z. §21, Vyhláška 508/2009 Z.z. § 22 - samostatný elektrikár
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

### BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP / SZČO
- » dvojzmenná prevádzka

### PONÚKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy od 1 400 € (brutto) / mesiac podľa skúseností a zručností uchádzača + variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.

Mikovního 10

917 01 Trnava

# Zoroslav Kollár: V politike chýba: pokoj, zdravý rozum, slušnosť a odbornosť.

Frustrácia z vývoja krajiny a zodpovednosť za budúcnosť Slovenska ho dostali do politiky. Úspešný právnik a podnikateľ Zoroslav Kollár má všetko na to, aby žil pokojne v zahraničí, no nikdy o tom neuvažoval. Chce, aby na Slovensku zostali žiť aj jeho dvaja synovia. Jeho strana Právo na Pravdu ešte oficiálne neexistuje, no prieskumy jej už dávajú preferencie nad 3 %. Pre Kollára je to dôkaz, že ľudia si naozaj želajú zmenu. V rozhovore hovorí, ako ju chce dosiahnuť a čo konkrétne zmeniť. Zároveň sú témy, o ktorých nebude nikdy diskutovať ako je napríklad počet pohlaví „Boli dve, sú dve a budú dve!“ a tvrdo odmieta takéto účelové odvracanie pozornosti od skutočných problémov Slovenska.



**PRÁVO NA  
PRAVDU**

**Otázku, čo vás motivovalo vstúpiť do politiky dostávate pomerne často, no ruku na srdce, nikdy ste naozaj nerozmýšľali usadiť sa a podnikat' v zahraničí?**

Úprimne, nikdy som nad tým nerozmýšľal. Precesoval som celý svet a povedzme si pravdu, každá krajina má svoje problémy. Otázne je, ako sa k ich riešeniu pristupuje. Bohužiaľ, u nás politici problémy krajiny a občanov neriešia už dlhé roky, riešia iba svoje vrecká. Naša ekonomika je v katastrofálnom stave a politici to ľuďom taja. Za posledných päť rokov sa Slovensko extrémne zadlžilo a to nielen za Matoviča, ale aj za Fica. Platíme stámiľióny za úroky na pôžičkách a štát pomaly ale iste smeruje ku krachu... a zatiaľ politici tancujú na palube „slovenského Titanicu“ a užívajú si. Slovensko je na ceste stať sa druhým európskym Gréckom, kde sa prestali vyplácať dôchodky a ľudia si nemohli vybrať peniaze z bank. To všetko sa stalo v Grécku v roku 2015. Ako človek, ktorý tu chce zostať žiť som si po 35 rokoch podnikania vo veku 60 rokov povedal, že zvyšné roky života venujem službe našej krajiny. Politika a jej preklad z pôvodného gr. slova „politiké“, totiž doslova znamená umenie správy štátu. Uvedomil som si, že ak chcem Slovensku pomôcť, ak chcem niečo naozaj zmeniť, tak musím byť súčasťou politiky.



**Pred pár dňami sa vám podarilo odovzdať 20 tisíc hlasov na registráciu strany, občianske združenie Právo na Pravdu má dokonca až 3000 členov. Čakali ste taký záujem ľudí?**

Od môjho prvého politického videa sa mi ozývajú stovky ľudí. Sú nahnevaní. Frustrovaní. Majú dosť toho, ako na Slovensku nefunguje takmer nič. A vidia, že my nie sme ako tí ostatní. Nerozprávame, konáme. Starí politici si plnia svoje sny a na ľudí zabudli okamihom zvolenia do funkcie alebo do parlamentu. My prinášame reálne riešenia, pomáhame stovkám ľuďom už dnes. Postavili sme sa za ľudí v Drahovciach proti absurdnému veternému parku. Odhalili sme ako prví škandál pri tendri na záchranky, ako sa cez politikov a ich kamarátov presúvajú miliardy eur na úkor bezpečnosti občanov. Za tieto peniaze by sme mohli postaviť nové nemocnice a školy. Zachránili sme 200 detí v Richnave pred zatvorením školy. V agentúre SCIO Martina Klusa vám namerali 3,17 percentné preferencie a to ešte strana neexistuje a nerobili ste ani kampaň. Bolo to pre vás veľké prekvapenie?

Často hovorím, že radšej som pripravený ako pre-

kvapený, ale áno, bol som milo prekvapený. no tak ako som už povedal, ľudia sú frustrovaní. Chodím teraz veľa po Slovensku a mnohí sa na mňa obracajú s prosbami aj hnevom, pretože sú v zúfalej situácii a nikto im nevie pomôcť. Druhý dôvod momentálnych preferencií hnutia je, že sa politika presunula aj na sociálne siete, kde sme taktiež veľmi aktívni. Ľudia nás spoznávajú, vidia čo robíme. Vidia konkrétne výsledky, nie prázdne reči. A preto v nás vidia šancu na skutočnú zmenu.

**Politológovia hovoria, že máte šancu, lebo budete nová strana a ľudia sú už zo sľubov „starých politikov“ sklamaní a neveria im. Myslite si, že to je vaša výhoda?**

Po 35 rokoch ľudia vidia, čo v politike chýba: pokoj, pokora, zdravý rozum. A tiež slušnosť a odbornosť. Pozrite sa, ako to funguje. Každý politik si dá na posty svojich kamarátov, bez skúseností, bez odbornosti. Krajinu neradia tí najpovolanejší, ale tí, čo najdlhšie „vydržali v strane“. To krajinu ničí. Keby som takto riadil firmu, do roka skrachujem. A ľudia to presne vidia. Každá dnešná strana má fanúšikov, ale má aj tisíce sklamaných voličov, ľudí, ktorí volia menšie zlo, ktorí už neveria. Práve ich chceme osloviť. Staré politické strany roky sľubujú, my už teraz prinášame reálne riešenia, ktoré zlepšujú život ľudí.

**Kritizujete zatiaľ všetkých politikov napriek celým spektrom. Aké bude teda zameranie vašej strany?**

V prvom rade - Slovensko na prvom mieste. Celková globálna situácia, politická aj ekonomická, ukazuje, že sa musíme vrátiť k našim základom. Musíme sa vrátiť k zdravému rozumu. Musíme si priznať, že nikto nám zadarmo nič nedal ani nedá, o všetko sa musíme postarať sami. Takže Slovensko na prvom mieste, potom Európska únia a ostatné krajiny.

Dnešní politici vždy vytvoria nejakú zástupnú tému, aby odpúťali pozornosť od skutočných problémov. Pretože skutočné problémy sú problémy rodín, nedokončené cesty, tragicky zúfaly stav nemocníc a s nimi nikto reálne za 32 rokov existencie samostatného Slovenska nič nespravil. Politika sa musí vrátiť k reálnej službe ľuďom na riešenie problémov ľudí, ktoré si nevedia alebo nemôžu vyriešiť sami. Bohužiaľ, dnes je politika o limuzínach a tajných dohodách pre vyvolených, a to nikomu okrem nich nepomáha.

Co sa týka tradičných hodnôt tvrdím, že máme na milión percent iba dve pohlavia. A pýtam sa rovnako ako milióny Slovákov, prečo sa pre Boha zaoberáme tým, koľko máme pohlaví... boli dve, sú dve a budú dve... toto je presne zástupná téma aby sa politici nemuseli trápiť ako pomôcť rodinám, matkám s deťmi, živnostníkom a mladým ľuďom.

A čo sa týka ekonomiky, tá úzko súvisí s tou prvou časťou. Treba uplatniť zdravé vlastníctvo a podporovať domácich podnikateľov, ktorí sa tu narodili, žijú, podnikajú a nikdy odtiaľto neodídu. Netvrdím, že zahraniční investori sú zlí, ale naozaj treba podporovať podnikateľský sektor s víziou dlhodobého rozvoja. Slovenský podnikateľ, pokiaľ bude podporovaný štátom aj v zlých časoch, bude stabilizujúcim prvkom, dobrým základom na zlepšenie ekonomickej situácie

Slovenska. Ak funguje ekonomika, budeme mať aj na sociálne výdavky ako sú napríklad trinásť dôchodky.

**Hovoríte, že Slovensko má byť na prvom mieste, až potom Európska únia a ostatné štáty. Súhlasíte s politikou na všetky štyri strany?**

Zdravý rozum vraví, že politika na všetky svetové strany je pre Slovensko nevyhnutnosť, žiaľ v súčasnosti je to len prázdne marketingové heslo... nepoznám žiadnu významnú zmluvu, žiadny benefit, ktorý by súčasní politici zabezpečili pre Slovensko v rámci ich akože politiky na 4 svetové strany. Na druhej strane je nutné zdôrazniť a to vychádzam z reality, že sme členom Európskej únie a väčšina zahraničných zamestnávateľov u nás je z krajín EÚ. A preto dobré obchodné vzťahy s krajinami EÚ musí byť pre nás prioritou.

Viem, že by bolo populárne povedať: „Podme z nej vystúpiť.“ Ale ja som pragmaticky uvažujúci človek a spolupráca európskych krajín tak, ako bola zamýšľaná pri vzniku EÚ je výborná idea. Žiaľ politici - neschopní politici na úrovni EÚ sa spreneverili pôvodnému zámeru. EÚ ako taká sa musí vrátiť k svojim základným cieľom a nie riešiť otázku LGBTI ako svoju prioritu.

**Vaše útoky na politikov sú často osobné. Nebojíte sa, že si ich proti sebe všetkých poštve a ostanete sám ako Igor Matovič?**

Igor Matovič oklamal voličov rovnako ako ostatní starí politici. Nič ľuďom neprinesol len sa pričínil o ešte väčší úpadok politiky na Slovensku.

V podnikaní klamstvom neprežijete. Musel som tvrdo pracovať a vždy som sa obklopoval ľuďmi, ktorí boli v jednotlivých oblastiach šikovnejší ako ja sám. Len tak sme boli lepší, rýchlejší ako konkurencia. To isté chcem preniesť do politiky. Profesionalitu, pracovitosť. Slovensko si zaslúži, aby v politike pracovali tí najlepšie nie tí najzakernejší, ktorých jediným cieľom je obohatiť sa na úkor ľudí. Oproti ostatným politikom nestojí za mnou žiadny oligarcha, som úplne nezávislý, nie je nikto, kto by ma manipuloval alebo financoval.

**Ak teda uspejete a ostanete s kým by ste chceli spolupracovať?**

S každým, kto bude ctíť naše hodnoty a bude chcieť pracovať pre ľudí. Môže Vám to znieť ako klišé, ale sme takmer dva roky pred voľbami. Slovensko čakajú veľmi ťažké ekonomicke časy ale veríme mi, že to veľmi zamáva politikou. To, s kým konkrétne si budem vedieť predstaviť vytvoriť vládu, Vám poviem hodinu po budúcich voľbách.



# Prinášame zopár tipov, ako huby spracovať

## Doprajme si huby po celý rok

Hubárska sezóna je v plnom prúde a neraz sa nám stane, že príde z lesa domov s košíkom plným húb a nemáme možnosť ich všetky skonzumovať. Vtedy je ten správny čas na ich uskladnenie. Vychutnať si ich tak budeme môcť až do jarnej sezóny, kedy si opäť pôjdeme nazbierať čerstvé.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Huby obsahujú podľa odborníkov mnoho látok dôležitých pre náš organizmus. Vďaka obsahu beta-glukánov sú veľmi prospešné na podporu imunity. Majú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, tiež veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájdeme v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitámín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

mlynčeka a zomelte alebo rozmixujte. Následne preložte do sklenej nádoby, primiešajte soľ, mleté čierne korenie a bylinky podľa chuti - hodí sa tymián, rozmarín aj oregano. Potom už len pridávajte ako korenie do jedál.

### Mrazenie

Jestvuje viacero spôsobov mrazenia húb. Ponúkame návod ako zmraziť čerstvé huby:

Huby najskôr pomocou malého nožička očistíme od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájame na plátky či kocky, malé môžeme ponechať celé. Huby rozložíme na tácku alebo plech a dáme ich asi na dve hodiny predmraziť. Potom ich preložíme do vrecúšok alebo dóz a vložíme do mrazničky.

### Zaváranie

#### Huby s octom

**Suroviny:** 1 kg húb, 1 cibuľa, 250 ml octu, 2 bobkové listy, 100 g cukru, 5 klinčekov, 1 ČL celého korenia, 1 ČL soli



Sušené huby nám pri dobrom skladovaní vydržia aj rok.

*zdroj foto Waldrebell pixabay*

### SPRACOVANIE HÚB

Ponúkame návod ako huby sušiť, mraziť aj spracovať na korenie či varivá.

### Sušenie

Huby preberte a na sušenie použite len zdravé a nečervivé. Očistite ich, nakrájajte na plátky hrubé približne 5mm a naukladajte ich na plech na pečenie. Sušte na vzdušnom, nie slnečnom mieste alebo v rúre na pečenie pri teplote približne 60°C Celzia. Usušené hríby vložte do sklenej uzatvárateľnej nádoby alebo do plátenného vrecúška a umiestnite na tmavé suché miesto. Takto by vám mali vydržať aj rok.

### Hubové korenie

Ak ste už niekedy sušili huby, tak to poznáte, zostane vám z nich veľa drobných úlomkov. Vložte ich do

### Postup:

#### Nálev:

- Cibuľu očistite a nakrájajte na krúžky, vložte do hrnca aj so všetkými surovinami okrem húb a uveďte do varu.

- Následne odstavte zo sporáka a nechajte dobre vychladnúť.

**Huby:** Huby pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájajte, malé môžete ponechať celé. Potom ich vložte do pripravených zaváracích pohárov a zalejte pripraveným nálevom.

Dokončenie: Vo veľkom hrnci poháre sterilizujte 30 minút.

### POUŽITIE

#### Hubový Kubo

**Suroviny:** 250 g väčších jačmenných krúpov, 250 g čerstvých húb, 1 veľká lyžica masla, 1 veľká cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžička majoránu,



Zbierať by sme mali len huby, ktoré dobre poznáme.

*zdroj foto Sorbyphoto pixabay*

1 lyžica masla, podľa chuti soľ, drvená rasca a mleté čierne korenie

### Postup:

- Krúpy prepláchnite, vložte do hrnca, zalejte asi dvojnásobkom vody, pridajte soľ a uvarte do mäkka.

- Huby najskôr pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt a nakrájajte na plátky či kocky.

Očistite cibuľu, nakrájajte ju nadrobno a pretlačte cesnak.

- V hrnci na masli dozlatova opečte cibuľu, pridajte huby, rascu a poduste zhruba 5 minút. Potom primiešajte prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie a duchoďte majoránom a soľou. Prilejte trochu vody a zakryté poduste ešte asi 10 minút. K uduseným hubám pridajte scedené krúpy a dobre premiešajte.

- Rúru rozohrejte na 180°C. Zmes vložte do maslom vymasteného plechu a pečte 20 minút.

### Hubový závin

**Suroviny:** lístkové cesto, huby, 1 cibuľa, čerstvý smotanový syr, pór podľa chuti, soľ, čierne korenie, olej



Huby môžeme použiť pri príprave mnohých chutných pokrmov.

*zdroj foto laustkehlet pixabay*

### Postup:

- Cibuľu očistite, nakrájajte na drobné kúsky a opečte. Pridajte očistené, na kúsky pokrúpané huby a dusite približne 10 minút. Podľa potreby podlejte vodou. Nechajte vychladnúť.

- Lístkové cesto si zatiaľ rozvalkajte na tenký plát.

- Pór umyte a nakrájajte na kolieska.

- Do vychladených húb vmiešajte krémový syr, pór a dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Takto pripravenú zmes navrstvite rovnomerne na vyvalkané lístkové cesto a zaviňte. Pečte v rúre predhriatej na 200 °C asi 20 minút.

### PRVÁ POMOC PRI OTRAVE HUBAMI

„Pri podozrení na otravu hubami sa pokúste vyvolať u postihnutého zvracanie a dopravte ho čo najskôr na lekárske ošetrovanie,“ radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža (SČK) a dodávajú, že je potrebné priniesť so sebou aj zvyšky húb alebo zvratkov, aby sa dal určiť druh huby. „Nedávajte postihnutému jesť ani piť, a už vôbec nie alkohol,“ prízvu- kujú odborníci z SČK. » ren

58,90€



**Ariana Grande Cloud**  
parfum pre ženy 100 ml

Notino.sk

31,95€



**Gillette Styler** zastríhávač  
a holiaci strojček 4 v 1

Demro.sk

1.299,00€



**Pákový kávovar Lelit Mara X**  
PL62X V2

Domkavy.sk

14,99€  
24,99€



**PARKSIDE@ Pramočiaru**  
kyvadlová píla PSTK 800 D3

Lidl.sk

25,68€



**Zrnková káva Musetti**  
Intenso - 1kg

Domkavy.sk

479,00€



**Candy FMBC A896S EO**  
+ BENEFIT

Tibi.sk

14,99€  
24,99€



**SILVERCREST@ Ryžovar SRK**  
400 D2/SORK 400 D2

Lidl.sk

349,90€



**Akumulátorový vyžinač**  
Husqvarna 215i set

husqvarnacentrum.sk

33,69€



**ROTHO Kontajner na krmivo**  
CODY 25L - DOG WITH JOY

kokiskashop.sk

19,46€



**Orion forma srnčí chrbát**  
33,5x15cm 1ks

demro.sk

3,49€



**Žiarovka OSRAM@ LED FR 040**  
(ean6453) non-dim, 5,7W

obi.sk

27,99€  
49,99€



**REMINGTON Sušič vlasov**  
GoldDust D5208

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



**HP 44A**  
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



**HP 106A**  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom

12,32 €



**HP 650-XXL**  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte  
na online trhovisku:

[www.oplatisa.sk](http://www.oplatisa.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%**

## 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

## SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Testár, klampiár, pokrývač**

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klmpiarske práce, Zateplenie

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**

**Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.12.**



**KONTAKT: +421 918 081 699**

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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



**DO 31.12.  
ZĽAVA  
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

## EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%  
Z CENY PRÁCE  
OD 31.12.2025**

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**REGIONPRESS**

**Vyleť s nami!**



Inzercia

Tlač

Distribúcia

Online

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

+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk



pred po

**BEZ WAPKY**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

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

## Navštívte svet medu a medovín z Apimedu

**NAJLEPŠIA MEDOVINA SVETA**



**Darčeka pre firmy aj pre tých,  
ktorí hľadajú niečo originálne**

Medový obchodík  
Križna ul. 62  
(Trnavské mýto)



Medový obchod  
Hviezdoslavovo  
námestie 22

**www.apimed.sk**