

SENICKO-SKALICKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 36 750 domácností

Najlacnejšie vonkajšie žalúzie.
Top kvalita za najnižšiu cenu.



0948 608 304 | zaluzie@rollstyl.sk

www.vonkajsiezaluzie.com

prodomis
...pre lepšie bývanie!

DOM OKIEN, DVERÍ, PODLÁH

ŠIROKÝ SORTIMENT / NAJLEPŠIE CENY / PROFESIONÁLNY PRÍSTUP

AKCIOVÉ SETY SKLADOM

V cene setu:
DVERE
+
ZÁRUBŇA
+
KĽUČKA

Viac prevedení
dverí a dekorov

NEGRA POKOJ
CENA SETU
€ 235

KLEOPATRA
CENA SETU
€ 179

NAJPREDAVANEJŠÍ
DEKOR KASMÍR

Stenové obklady

SKLADOM
Dodanie do
2 pracovných
dní!



od **49** /m² s DPH

Holíč, Kátovská 1138 • 0917 423 259 • holic@prodomis.sk
www.prodomis.sk

Autovrakovisko Holíč

**VAŠE VOZIDLO ZDARMA
ODVEZIEME, VYRADÍME Z
EVIDENCIE A ZLIKVIDUJEME.**

0903 790 619
[WWW.AUTOVRAKYHOLIC.SK](http://www.AUTOVRAKYHOLIC.SK)



ŽALÚZIE OKNÁ DVERE
ZÁHORIE PŔOSOBÍME NA CELOM ZÁHORÍ

www.zaluzie-zahorie.sk • info@zaluzie-zahorie.sk



žalúzie · siete · rolety · roletky · roletky deň a noc
okná · dvere · zasklenie balkónov · zimné záhrady

AKCIA -30% ZĽAVA
na látkové roletky, interiérové žalúzie a siete

Krátke dodacie termíny, široký sortiment kvalitných výrobkov.
Moderné vonkajšie žalúzie na staršie domy - manuál, vypínač,
alebo diaľkové ovládanie - všetko je s nami možné!

ZAMERANIE · MONTÁŽ · OPRAVY
0903 526 876 | 0910 114 407

**PALIVOVÉ
DREVO**

**NAJ CENY
V REGIÓNE!**

V okrese Skalica doprava nad 10m zdarma

**DREVO
REHÁK**

Rýchla dodacia doba
Dopravu zabezpečíme

0948 627 251 - 0904 327 169
www.drevorehak.sk

**UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE**

Vysoká
kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

0908 437 079

Ing. Kubaška Dušan

**MALIARSKÉ
A NATIERAČKÉ
PRÁCE**

SADROKARTÓN

0911 158 604

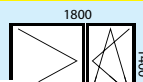
R&T TRADE

**OKNÁ BEZ ZÁLOHY ???
SAMOZREJME ...**

**PLASTOVÉ
OKNÁ A DVERE**

Vonkajšie
hliníkové rolety
a žalúzie
BEZ ZÁLOHY

Cena zahŕňa:
demontáž, montáž,
parapety, murárske
práce a DPH



od **599 €**

**10 %
ZĽAVA** vymalovanie
interiéru
pri výmene okien

ZIMNÁ AKCIA

-10 % ZĽAVA + siete zdarma
-5 % ZĽAVA za rýchlu objednávku



Roletky
deň
a noc

**MALIARSKÉ PRÁCE
A SADROKARTÓNY**

0903 342 475 | rttrade11@gmail.com

**GEODÉZIA
ZÁHORIE**

www.gz.sk
0905 534 826



- ✓ Geometrické plány
- ✓ Vytýčenie pozemkov
- ✓ Inžinierska geodézia
- ✓ Legalizácia čiernych stavieb

Zameriavame adresné body
www.adresny-bod.sk

ul. pplk. Pljušta 1, Skalica, (autobus. stanica)

Výročia a udalosti
20. novembra 1945
začiatok norimberského procesu.

22. novembra 1938 Výročia a udalosti
Slovenská krajina získala autonómiu v
rámci 2.ČSR

Bezplatný týždenník
SENICKO-SKALICKO
 EV 6226/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník II, rok 2025

Redakcia: Potočná 16
SKALICA
 skalicko@regionpress.sk

INZERCIA
 Silvia Lukúvková **0908 979 177**
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (36420 domácností)

párny týždeň: Čáčov, Kunov, Senica, Borský Mikuláš, Borský Svätý Jur, Čary, Jablonica, Kúty, Moravský Svätý Ján, Rovensko, Sekule, Smolinské, Šaštín - Stráže, Štefanov, Skalica, Dubovce, Gbely, Holíč, Kátov, Kopčany, Petrova Ves, Popudinské Močidlany, Priežka, Radimov, Radošovce, Trnovec, Unín, Jablonica

nepárny týždeň: Čáčov, Kunov, Senica, Cerová, Castkov, Dojč, Hlboké, Hradište pod Vrátnom, Jablonica, Koválov, Plavecký Peter, Prievaly, Rohov, Rovensko, Rybky, Smrdáky, Sobotiče, Šaštín - Stráže, Štefanov, Skalica, Brodské, Dubovce, Gbely, Holíč, Kátov, Kopčany, Lopašov, Letniče, Priežka, Chropov, Popudinské Močidlany, Radošovce, Trnovec, Unín, Vrádište

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽILINSKO-ZC-BS
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	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPÍŠSKO-LE-GL

Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddelení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lým rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládskymi organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

» ren

KAMENÁRSTVO Bocán s.r.o.
 Hviezdoslavova 309, Senica

AKCIA 1-hrob od 1490 €
2-hrob od 1890 €

OBJEDNÁVKY NA ROK 2026 ZA STARÉ CENY DO KONCA ROKA

Po-Pia: 8.00 - 15.30 hod.

ZADARMO: doprava, chodníky, váza, lampáš, zameranie, impregnácia, cenová ponuka

0905 323 022 • 0910 902 635 RADI VÁS NAVŠTÍVIME AJ U VÁS DOMA - STAČÍ ZAVOLAŤ

Certifikát DÔVERYHODNÁ FIRMA 2021-2024

www.kamenarstvo-bocan.sk

LIKVIDÁCIA AUTOVRAKOV

www.vamametal.sk
 vamametal@gmail.com

SENICA

- VYRADENIE Z EVIDENCIE ODŤAH ZADARMO

VAMA METAL

0914 117 226

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

- ZÁKLADOV BUDOV
- BAZÉNOV • TERÁS
- BALKÓNOV

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0907 211 797 **www.hydroizolacie-senica.sk**

HySen

PEKAR s.r.o., Skalica
 tel.: 0907 344 041

Komplexné pohrebné služby

- predaj cintorínskych doplnkov
- v Dome smútku v Skalici
- sviečky, kahance, kvety, venčeka, ikebany...
- medzinárodná preprava zosnulých

Stála služba pri prevoze zosnulých **0907 928 212, 0907 079 862**
www.pohrebnesluzby-skalica.sk

POHREBNÁ SLUŽBA

ŠAŠTÍN - STRÁŽE PEKAR SR s.r.o. a PEKAR SRs s.r.o.

Prev.: Štúrova 958, Šaštín-Stráže, tel.: 0907 186 222
www.pohrebnesluzby-sastin-straze.sk

POHREBNÁ SLUŽBA

DOJČ PEKAR SRs s.r.o.

Prev.: č. 444, Dojč dočasne uzatvorená, objednávky pohreb, výkopových prác a i. vybavuje p. Habová Klaudia, na Obec. úrade Dojč, na adrese č. 125, Dojč. tel.: 0908 109 406, prev. doba: PO – ŠT: 9⁰⁰–15⁰⁰ h, PIA: 8⁰⁰–12⁰⁰ h, poľudňajšia prestávka: 12⁰⁰–13⁰⁰ h.

www.pohrebnesluzby-dojc.sk

Komplexné pohrebné služby, maloobchod, sviečky, kahance, vence, ikebany, vázy a i.
STÁLA SLUŽBA PRI PREVOZE ZOSNULÝCH: 0907 928 212, 0907 079 862

POHREBNÁ SLUŽBA

ZÁHORIE s. r. o.

Komplexné pohrebné - cintorínske služby maloobchod - sviečky, kahance, kvety, urny... medzinárodná preprava zosnulých

prevádzka: BRATISLAVSKÁ 6, HOLÍČ, tel.: 0918 688 066 (v priestoroch tržnice)

STÁLA SLUŽBA PRI PREVOZE ZOSNULÝCH: 0907 928 212, 0907 079 862
www.pohrebnesluzby-holic.sk

MAĽBY-NÁTERY BALVAN

Vykonávame všetky maliarske a natieračské práce v interiéri aj exteriéri, stierky, omietky, dekoratívne maľby, protipožiarne nátery ...

Sadrokartóny v modernom štýle, kompletne rekonštrukcie bytov

Pri predložení konkurenčnej ponuky vám spravíme lepšiu cenu

Cenová ponuka a obhliadka ZDARMA je samozrejmosťou

0907 726 634

f KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky: ČÁRY
GBELY (objekt tehelne)
HOLIČ (pri smaltovni)

- Likvidácia autovrakov
- Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
- Odt'ahová služba **ZADARMO!**

www.kvosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

MAKALES s.r.o. Skalica

PREVÁDZKA: Kátov 71

**VÝROBA A PREDAJ:
PALIVOVÉ DREVO**

• **BRIKETY** Z TVRDÉHO DREVA

0918 645 802
0907 784 324

www.makales-skalica.sk



KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIE

VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE

NON STOP

0915 213 700 • www.upchaty-odpad.sk



Cyklo
Cyklo Beef - Predaj a servis

**POSEZÓNNY
VÝPREDAJ
bicyklov a
elektrobicyklov**

📍 Potočná 252/22, Skalica
☎ 0907 499 218
✉ cyklobeef@gmail.com
📌 Cyklo Beef

Murárske práce
0904 259 971

- kompletne rekonštrukcie domov a bytov
- sadrokartonárske práce
- zateplovacie práce
- ploty, zámková dlažba
- obklady, dlažby, sanita
- jadrové vrtanie
- výstavba RD
- sťahovanie

INZERCIA
0908 979 377

NONSTOP!
AZ kanalizácie

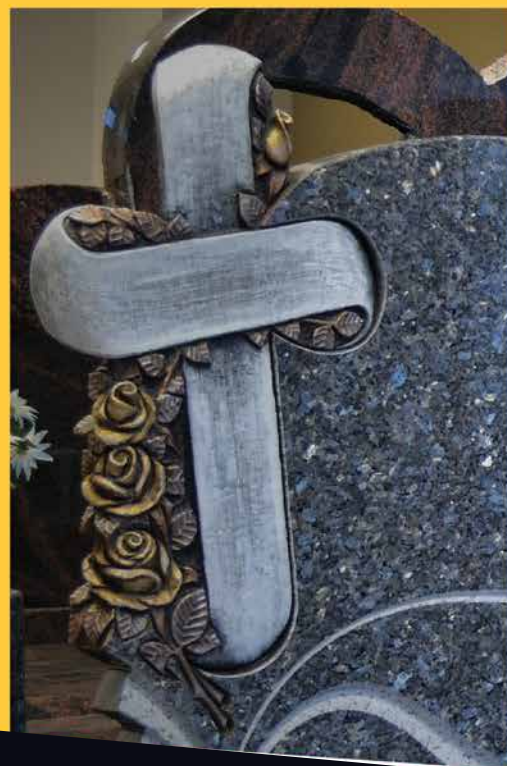
Čistenie kanalizačných potrubí tlakovým zariadením, inšpekcia kamerou, zameranie kanalizácie a porúch, nonstop poruchová služba

0904 631 295 • www.azkanalizacie.sk
e-mail: azkanalizacie@azkanalizacie.sk

**ŤAŽNÉ
ZARIADENIA**

0904 832 593

Montáž
aj u zákazníka



SOTINSKÁ 1577, SENICA

KAMENÁRSTVO
KAMEX

NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH
POMNÍKOV V REGIÓNE

**VYUŽITE ŠPECIÁLNE
KONCOROČNÉ ZĽAVY**

ZADARMO:

DOPRAVA, ZAMERANIE, MONTÁŽ, VÁZA + SVIETNIK,
IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY, ODVOZ STARÉHO HROBU

**PO - PIA:
9.00 - 16.00 H**

☎ 0903 792 674

🌐 KAMEX.SK

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» ZA ÚČELOM ROZŠÍRENIA ZBIERKY KÚPIM STARÝ PIONIER JAWA 05 JAWA 20 JAWA 21 MUSTANG BABETU SIMSON AJ POKAZENÉ DLHO ODSTAVENÉ PRÍPADNE DIELY, SOM ZBERATEĽ, 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM ĽUDOVÉ KROJE 0902708047

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text 51 až 100 znakov 2 €
• Text 101 až 150 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 inzerácii neuvěřujeme. 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 „SE“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomobilm.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Zemiaky na zimné uskladnenie



odrody **Agria Bernina**

V ponuke **mak na potravinárske účely 1 kg / 5 €**
Sklad zemiakov Popudinské Močidlany • 0915 178 662

ABC-OKNÁ

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN A DVERÍ

AKCIA GARANCIA NAJNIŽŠEJ CENY

TOP KVALITA	PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE SALAMANDER	HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE ALUPROF	JARNÁ AKCIA
TOP KVALITA	POSUVNÉ DVERE – HS PORTÁLY	GARÁŽOVÉ BRÁNY LOMAX	NOVINKA
-30%	VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY	PERGOLY A ZIMNÉ ZÁHRADY	

HOLIČ, BERNOLÁKOVÁ 12 (HOTEL SAN)
0948 344 401 • okna@abc-okna.sk, holic@abc-okna.sk
www.abc-okna.sk

OKNÁ ZA POLOVICU



Garancia najnižšej ceny v regióne

Záruka 10 rokov

HLINÍKOVÉ ROLETY

V CENE PLASTOVÝCH

Ochráňte svoje okná a zvyšte tepelnú izoláciu o 30%

- nový profil 76 mm
- 3-sklo za cenu 2-skla
- -10% za rýchlú objednávku
- -10% pre seniorov a ZŤP
- TOP výmena okien do 10 dní od zamerania



PETER ČÍK
Dolina 975/55, Brezová pod Bradlom
0918 500 492 • oknozahorie@azet.sk
www.top-okna.sk
Malacky • Senica • Skalica • Nové Mesto nad Váhom • Trenčín • Topoľčany

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

HYDROIZOLÁCIE hydroizolacie-ms.sk
plochých striech, balkónov, prístreškov, jazierok, spodné stavby asfaltovými pásmi i fóliami
0903 212 695

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

INZERCIA
0908 979 377

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

SBS LAMA SK
prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky
v Senici
1 000 € / brutto
POS nutný! Nástup ihneď!
0914 333 342

SUPER CENA
ZEETEX 245/45 R18 100V WH1000
69,90 €
V PNEUSERVISOCH **MIKONA**
www.mikona.sk

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
VYKUPUJEME ORECHOVÉ KMENE
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince
0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

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

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk **Tel.: 0908 124 331**

Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava

Zdravé kosti bez osteoporózy

Ak chceme mať zdravé kosti bez osteoporózy, mali by sme dbať na dostatočný prísun vápnika a pravidelnú fyzickú aktivitu. „Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Osteoporóza je ochorenie, pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín. „Kostné zdravie a kvalita

kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje,“ ozrejmujú odborníci z ÚVZ SR a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

- Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, resp. relatívne podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

- V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 - 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť



Ilustračné foto.

zdroj foto Surprising_Media pixabay

dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

- Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 - 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trá-

venie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečeň či potravín obohatených o vitamín D.

- Obmedzte pitie kávy a alkoholu - kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

- Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.

» [en](#)



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova pixabay



KAMENÁRSTVO

Vzorková predajňa

Senica
Staré trhovisko
pri Lidli

Po - Pia: 11:00 - 16:00

0905 366 666

**CELOROČNÁ
ZĽAVA až do 40%**

Slovenský výrobca pomníkov
za dostupné ceny, s tradíciou od 1991

www.zulovepomniky.sk



Duševné zdravie na školách má zlepšiť metóda všímavosti

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snaží do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tínedžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou sebaregulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica sa v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných

nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učiteľia ambasádormi všímavosti vo svojej škole,“ objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychologov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne sprístupnené pre verejnosť na stránke www.wellbeinginschools.eu/sk.

» ren

IKEA Industry Malacky



Nábytkárska spoločnosť **IKEA Industry** obsadzuje voľné miesta pre svoj závod v Malackách

- **OBSLUHA AUTOMATICKEJ LINKY**
- **OPERÁTOR BALIACEJ LINKY**
- **ELEKTRIKÁR**
- **MECHANIK ÚDRŽBÁR**
- **VODIČ VZV**
- **MANIPULANT**



- 5 dní dovolenky navyše
- **Doprava zdarma**
- **13. plat**
- **Dochádzkový bonus min. 100 €**
- 15% zľava v OD IKEA
- Dotácia na stravu
- 2,5% príspevok na DDS
- Mzda od **1100 EUR/mesiac** netto v závislosti od pozície



Ak ťa ponuka zaujala, svoje CV pošli na lucia.obselkova@inter.ikea.com

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

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

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.



Foto: PMI

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

Jedlé gaštaný pre zdravé srdce, mozog i kosti

Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a najčastejšie si ich vychutnáваме na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, alebo jedlé gaštaný použiť pri výrobe veľmi chutných dezertov. Prinášame tipy, ako sa to podarí.

Gaštaný sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Zakúpiť si tieto plody môžeme v obchodoch. Ak by sme si chceli nazbierať gaštaný sami, na Slovensku nájdeme zo pár lokalít kde rastú.

Účinky na zdravie

„Gaštaný sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Taktiež sú zdrojom minerálov ako draslík, meď a horčík. Navyše sú bohaté aj na vlákninu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Gaštaný prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému tým, že draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak. Konzumáciou gaštanov podporíme zdravú funkciu mozgu, keďže sú bohaté na vitamíny skupiny B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobiť tráviace problémy, ako podráždenie žalúdka či nevoľnosť, alebo iné komplikácie, najmä u ľudí s ochorením pečene alebo obličiek. Preto je lepšie ich tepelne upraviť,“ odporúča odborníčka.

Spracovanie

Pečené jedlé gaštaný sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

Upečte si gaštaný

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštaný pripraviť. Niektorí gaštaný pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na plechu, ďalší ich pečú nasucho.

Recept na pečené gaštaný

Gaštaný narežte ostrým nožom na špičke do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštaný po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte môžete aj trochu soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštaný odstavte zo sporáka a



Gaštaný sú plody gaštana jedlého.

zdroj foto SalvatoreMonetti pixabay

Postup:

Piškóty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyré roztláčime vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podrvené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvárame gulôčky. Pokladíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prelejeme polevou tenkými pramienkami.

Poleva: Smotanu zahrejeme na sporáku, vložíme kocky čokolády a necháme roztopiť.

Náš tip:

Po zaschnutí polevy, povkladáme gulôčky do papierových košíčkov.

GAŠTANOVÁ ROLÁDA

Suroviny:

Na cesto: 5 vajíčok, štipka soli, 120 g práškového cukru, 50 ml rastlinného oleja, 80 g polohrubej múky, 50 g kakaa

Na plnku: 250 g gaštanového pyré, 250 ml smotany na šľahanie

Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie

Postup:

Vajíčka si rozdelíme na bielky a žĺtky. Bielky v miske vymiešame so štipkou soli na sneh, pričom postupne pridávame aj cukor. Do tejto hmoty následne zašľaháme žĺtky. Za stáleho miešania do zmesi po troške prilievame olej. Na záver ručne vmiešame preosiatu múku a kakao. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne 15 až 20 minút. Upečené cesto oddelíme zrolujeme a necháme vychladnúť.

• Zmäknuté gaštanové pyré vložíme do misky a roztláčime vidličkou. Následne prilievame postupne smotanu a miešame, kým nám nevznikne tuhý krém.

• Vychladnuté cesto rozrolujeme a natrieme do 2/3 gaštanovou plnkou. Opäť zrolujeme, zabalíme do alobalu a dáme stuhnúť do chladničky aspoň na tri hodiny.

• Čokoládu nalámeme na menšie kúsky, vložíme do misky a zalejeme smotanou. Necháme ju rozpuštiť nad parou.

• Pred podávaním roládu polejeme čokoládovou polevou.

» ren



Vychutnajte si pečené gaštaný.

zdroj foto makamukio pixabay

správnym neurologickým vývojom a funkciou. Draslík pomáha zvýšiť prietok krvi do mozgu a podporí tak zdravie nervového systému,“ objasňuje odborníčka a dodáva, že vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha hromadiť stolicu, uľahčuje jej prechod, a tak pomáha v prevencii zápch, prispieva k pocitu plnosti, čo môže pomôcť pri regulácii hmotnosti. Tieto chutné plody môžu byť nápomocné aj pri kontrole hladiny cukru v krvi. Síce obsahujú väčšie množstvo sacharidov, avšak vláknina v nich obsiahnutá zaisťuje, že telo sacharidy vstrebáva pomaly a tým pomáha zabrániť prudkému nárastu hladiny cukru v krvi. Gaštaný sú taktiež dobré pre zdravie kostí. „Meď je mimoriadne dôležitá pri absorbovaní železa, ktoré je nevyhnutné pre rast a vývoj kostí a horčík je potrebný na podporu ich minerálnej hustoty,“ približuje MUDr. Šranková.

Pozor!

Pamätajte na to, že surové gaštaný obsahujú vysoký obsah trieslovín. „To môže

scedte ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštaný presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštaný pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potriasajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte tepelne ich očistite, so studenými by to už nešlo.

Náš tip:

• Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

• Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštaný narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštaný počas pečenia v rúre nevybuchovali.

GAŠTANOVÉ GULÔČKY

Suroviny: 120 g piškóty, 250 g gaštanového pyré, 1 vanilkový cukor, 2 lyžice práškový cukor, 40 g maslo, 1 lyžica rumu, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g čokolády



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

zdroj foto oxCoffe pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €


Sloboda nepozná vek.

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

Pre ĽZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

 Pretože Stannah zmení Váš život.

 0800 162 162

www.stannah.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, 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

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

CHRÁŇTE SVOJE AUTO

PRED ZIMOU A MRAZOM

S OCEĽOVÝM PRÍSTREŠKOM



S MONTÁŽOU
už od 2990 €

www.kovoplus.sk

KovoPlus

0907 064 408

info@kovoplus.sk

Lakovaná
pozinkovaná
ocel'

Kvalitná mliečna
polykarbonátová
strecha (16 mm)

Rozmer 6 x 3 m

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

 **BEZ
WAPKY**

www.bombafasada.sk

+421 905 148 393

info@bombafasada.sk



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

 galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA (TIP)	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**KLÚČOVÁ SLUŽBA
VLOŽKY, ZÁMKY
ZRKADLÁ NA MIERU
RÁMOVANIE OBRAZOV
KONOPNÉ KRÉMY**



Mazúrova 9, Skalica
(oproti Grafobalu)
Tel.: 0918 586 322

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Oplatí sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

