

MALACKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 680 domácností

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 oddlžení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

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

lym rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládnyimi 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

**UPCHATÝ
ODPAD?
KANALIZÁCIA?**

**NETRÁPTE SA!
POMŮŽEME VÁM!**

**NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk**

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

Reedukačné centrum Velké Leváre

príjme ihneď do TPP na pozíciu:

- **LIEČEBNÝ PEDAGÓG**
- **ŠPECIÁLNY PEDAGÓG**

Bližšie informácie: 0905 508 948

**ŤAŽNÉ
ZARIADENIA**

0904 832 593

Montáž
aj u zákazníka

**AYURVÉDSKE
MASÁŽE**

*Ak myseľ neodpočívá,
telo nemôže regenerovať.
Dovoľte si spomaliť.*

**Ayurvédská masáž
uvolňuje napätie,
obnovuje vnútorný
pokoj a podporuje
hlboký,
kvalitný
spánok.**

Malacky • 0911 431 230
www.ayurvedskamasaz.sk

**VÝKUP
KROJOV**

a ich súčastí, kašmírové,
merinové a tibetové sukné,
zásterky, šatky a mince

0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

**PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

**VYKUPUJEME
ORECHOVÉ KMENE**

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIE

VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE

NON STOP

0915 213 700 • www.upchaty-odpad.sk

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

**REKONŠTRUKCIE RD, BYTOV
A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV**

fasády × maliarske práce × zatepľovanie ×
sádkokartóny × zámkové dlažby

0905 297 980 | info@legendsk.sk

**BATÉRIA
KU KAŽDEJ FOTOVOLTIKE**



5,1kWh
6000 cyklov
IP65 ochrana
umožňuje back-up

MDMgroup

FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE
KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ



0911 122 070
mdmgroup.sk

**NEPOTREBUJETE MAŤ
HYBRIDNÝ MENIČ**



naskenujte pre
viac informácií

VSTAVANÉ SKRINE

**MONTÁŽ do 14 dní
ZADARMO zameranie
a kalkulácia**

MONTÁŽ -30% z ceny

0908 739 902 | viktor.ondrus23@gmail.com

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bernoláková 1 A
MALACKY
malacko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Vladislava Ufrlová **0908 979 469**
Dominika Farkašová **0905 915 033**

Distribúcia:
Silvia Lukúvková **0908 979 377**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (29.680 domácností)

Každý týždeň:

Malacky, Stupava, Borinka, Mariánka, Gajary, Jakubov, Kostolište, Kuchyňa, Láb, Lozorno, Veľké Leváre, Malé Leváre, Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký Mikuláš, Plavecký Štvrtok, Rohožník, Sološnica, Studienka, Suchohrad, Závod, Zohor



Yvadateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú 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-SÁLIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOČIANSKO	PE-BN
TN	60.750	TREŇCIANSKO-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	ŽILJSKO	ZC-BS
ZA	50.780	ŽILJSKO	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

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 psychológov 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.

METIRON SPOL. S R. O.
KVALITA PRE REMESLNÍKOV
JESENNÁ AKCIA

LIKVIDÁCIA A ODVOZ AUTOVRAKOV

KOMPLETNÝ AUTOVRAK DODANÝ NA PREVÁDZKU KBZ ZOHOR VYPLATÍME 100 €

NEKOMPLETNÝ AUTOVRAK DODANÝ NA PREVÁDZKU KBZ ZOHOR – CHÝBAJÚCE DIELY

PREVODOVKA -20 €	AUTOBATERIA -8 €
NÁPRAVA -15 €	ALTERNÁTOR -8 €
KATALYZÁTOR -40 €	ŠTARTÉR -8 €
KOLESO -2 €	MOTOR -30 €

ZABEZPEČENIE ODŤAHU AUTOVRAKU Z NAŠEJ STRANY NA PREVÁDZKU KBZ ZOHOR -30 €

Zabezpečíme všetky potrebné dokumenty k likvidácii a vyradeniu vozidla z evidencie

02/ 6453 6440

SERVIS KOTLOV MALACKY

Autorizovaný servisný partner **protherm**

- Pravidelné ročné prehliadky plynových a elektrických kotlov
- Uvedenie kotlov do prevádzky
- Záručný a pozáručný servis

0902 233 400
www.serviskotlovmalacky.sk

DEWALT

STIHL **Husqvarna**

METIRON SPOL. S R. O.
KVALITA PRE REMESLNÍKOV

Malacky, Brezová 2, časť Padzelek (HOBBI)
tel.: 0911 914 813
e-mail: predajna@metiron.sk
Po - Pia: 7:30 - 18:00, So: 7:30 - 13:00

www.metiron.sk

NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



3,79 ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA
(POINSETTIA)**

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm. OBI č. 3834546 a i.

~~9,99~~
-10 %
8,99

ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ

Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.
OBI č. 4414694



~~13,79~~ od
-20 %
10,99 od

ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS

Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s päticou E14, max 25 W,
45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.



~~40,99~~
-26 %
29,99

STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK

OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky
do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

obchodník
roka 2024
cena verejnosti

Y
I
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» PREDÁM PŠENICU 24 eur/q, JAČMEŇ 20 eur/q, PERNEK 0907 495 693

» Predám krmnú mrkvu, krmnú zemiaky, drobnú mrkvu a cukrovú repu. 0905695828

» Predám pšenicu a ovos. 0908745587

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM OBRAZY A RÁMY 0902708047

» Hľadám milú pani ako spoločníčku k mojej mame, ktorá má 77 rokov. Zhruba 4 hodiny denne. 0905 705 462

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný 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 neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „MA“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamiomobilm.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Deti potrebujú učiteľov nádeje

V triede je ticho. Deti sústredene pracujú na obrázkoch a ťahmi štetca na plátne vzniká ich predstava Božej lásky. Za katedrou stojí Thérèse, ich katechétka. Na hodinách náboženstva im rozpráva o Bohu, o nádeji, o tom, že aj v ťažkých časoch sa dá veriť. A libanonské deti počúvajú, lebo vedia, že tieto hodiny sú niečo výnimočné.

V Libanone je všetko krehké. Ekonomická kríza zobrala ľuďom prácu, úspory aj dôveru v budúcnosť. Mnohí rodičia sotva dokážu uživiť svoje deti. Učitelia a katechéti, ktorí vyučujú v štátnych školách, dostávajú tiež len symbolické platy. Je to často príliš málo na to, aby zaplatili bývanie a jedlo. Ale nevzdávajú sa. Vedia, že od ich prítomnosti závisí odovzdávanie viery ďalším generáciám detí.

Pre libanonské deti sú katechéti viac než učitelia. Sú akoby ich rodičmi, priateľmi a psychológmi v jednej osobe. Vypočujú, povzbudia, učia ich modliť sa a nemať strach. „Chodia sem deti z jednoduchých rodín, ktoré si nemôžu dovoliť platiť súkromnú či cirkevnú školu. Učíme ich o Bohu a viere. No tieto deti potrebujú tiež niekoho, kto im jednoducho povie: poď, mám ťa rád takého, aký si,“ hovorí otec Samer, kňaz a učiteľ náboženstva.

Prítomnosť katechétov na libanonských štátnych školách podporuje atmosféru tolerancie. Žiaci si katechétov obľúbili, lebo cítia ich autentický záujem. Sú pre ne svedkami Božej lásky.

Deti na školách potrebujú počuť o nádeji a o tom, že ich Boh miluje. Nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi preto chce na Vianoce podporiť prácu katechétov v Libanone. S podporou dobrodincov aj zo Slovenska chce učiteľom detí pripraviť vianočné prekvapenie: mesačný príspevok k platu. Vďaka nemu budú môcť katechéti pokračovať vo svojom dôležitom poslaní. A deti nestratia svedkov Božej lásky.

Pripojte sa k podpore:
www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

BROJLEROVÉ KURATÁ OČISTENÉ (aj živé)

Predaj // Kostolište 152, tel.: 0908 151 966

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

Čas plynie, smútok zostáva, tá strata v srdci boľieť neprestáva.

Dňa 20. 11. 2025 uplynie 30 rokov, kedy nás navždy opustila naša drahá mamička **VIERA JURIŠOVÁ** rod. Mališková z Malaciek.

S láskou a úctou spomínajú dcéry Jaroslava a Zuzana a ostatná rodina. Kto ste ju poznali, venujte jej tichú spomienku.



Dňa 16. 11. 2025 si pripomíname 9. smutné výročie, kedy nás navždy opustila pani **MÁRIA JURÍČKOVÁ** rod. Kršková z Kostolišta. S láskou a úctou spomína manžel, dcéry, vnuci a ostatná rodina. Kto ste ju poznali a mali radi, venujte jej tichú spomienku.



Dňa 15. 11. 2025 si pripomíname nedožitú 72. narodeninu pána **VLADA HLAVATÉHO** z Plaveckého Mikuláša. S láskou spomína manželka Marta, synovia Juraj, Peter, dcéra Marta a priatelia.

19. 11. 2025 si pripomíname úmrtie **JOZEFA JANEČKU**

z Malaciek. S láskou a úctou spomína manželka Lídia a deti Vladimír, Mária, Miroslav s rodinami. Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku.



INZERCIA
0908 979 469

UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE TEPOVANIE Vysoká kvalita
MALIARSKÉ PRÁCE
www.topservis.sk
0908 437 079
Ing. Kubaško Dušan

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

HĽBKOVÉ TEPOVANIE Karol Mikláš
sedačky, posteľe, koberce, kožené sedačky
www.tepovaniemk.sk
tel.: 0949 85 11 10

R&T TRADE
OKNÁ BEZ ZÁLOHY ??? SAMOZREJME ... Vonkajšie hliníkové rolety a žalúzie BEZ ZÁLOHY
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE Roletky deň a noc
-10% ZĽAVA + siete zdarma
-5% ZĽAVA za rýchlu objednávku
Cena zahŕňa: demontáž, montáž, parapety, murárske práce a DPH
10% ZĽAVA vymalovanie interiéru pri výmene okien
od 599 €
0903 342 475 | rtrade11@gmail.com

LÁBSKA 16, ZOHOR
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

Starajte sa o zdravie vašich zubov

Nepremeškajte možnosť na **preventívnu prehliadku zadarmo!**

Sme zubná ambulancia po **pánovi doktorovi Slávikovi.**



 Na Brehu 3, Malacky


 zubne.eu

 034/774 11 21

Möbel HOFF nábytok

Pondelok - Piatok
10:00 - 18:00

Sobota
10:00 - 14:00

 0905 523 820

www.mobelhoff.sk

Staničná 23
900 51 Zohor



Kvalitné sedačky a posteľe kúpíte u nás...

Akcia platí na všetky objednané sedačky do 20.12.2025



Vietor, ktorý môže priniesť úžitok aj našim obciam

Veterná energia patrí v Európe k bežným zdrojom čistej elektriny. Rakúsko, Česká republika či Poľsko už roky využívajú stovky až tisíce turbín, ktoré prinášajú energiu aj peniaze do obecnej kasy. Slovensko má však dodnes iba jediný menší park pri Cerovej z roku 2003.

Podpredseda vlády pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku SR Peter Kmec upozorňuje, že rozvoj veterných elektrární je kľúčový nielen pre naplnenie cieľov Plánu obnovy, ale aj pre zníženie cien energií a posilnenie regiónov.



PLÁN OBNOVY A ENERGETICKÁ SEBESTAČNOSŤ

Rozvoj veternej energie je súčasťou opatrení Plánu obnovy a odolnosti SR. Slovensko sa v rámci európskych záväzkov zaviazalo znížiť emisie skleníkových plynov a zvýšiť podiel obnoviteľných zdrojov na celkovej spotrebe energie.

„Naším cieľom je priniesť stovky megawattov čistej energie z vetra. Tým posilníme energetickú sebestačnosť krajiny a ulavíme domácnostiam od rastúcich cien. Obnoviteľné zdroje sú dnes najlacnejšou cestou, ako znížiť závislosť od dovozu energií,“ zdôraznil Peter Kmec.

PRÍNOS PRE OBCE A REGIÓNY

Veterné turbíny neznamenajú len energiu, ale aj priamy prínos pre samosprávy. Výnosy z ich prevádzky smerujú do rozpočtov miest a obcí, ktoré ich využívajú na modernizáciu infraštruktúry či zlepšovanie služieb pre obyvateľov.

„Obce a mestá, ktoré dali priestor veterným parkom, získavajú každoročne finančné prostriedky, ktoré by inak nemali,“ uviedol podpredseda vlády.

Pre menšie obce to počas životnosti turbín predstavuje milióny eur. Tieto

peniaze môžu ísť do škôl, opravy ciest či podpory kultúry. Slovenské regióny by si zaslúžili rovnakú príležitosť, akú majú naši susedia.

BEZPEČNOSŤ A ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Obavy z negatívnych dopadov na zdravie či životné prostredie sú podľa odborných analýz neopodstatnené. Každý projekt musí prejsť procesom posudzovania vplyvov na životné prostredie (EIA), ktorý vyhodnocuje dopad na vtáctvo, hluk, dopravu či verejné zdravie.

„Je prirodzené, že veľké stavby vyvolávajú otázky. Na to však slúžia odborné procesy, ktoré majú zabezpečiť, že projekty neohrozia prírodu ani ľudí. Skúsenosti zo zahraničia potvrdzujú, že tieto obavy sa nenaplnili,“ povedal Peter Kmec.

BOJ PROTI DEZINFORMÁCIÁM

Diskusia o veternej energii je často ovplyvnená falošnými správami a emóciami zo sociálnych sietí. Aj preto vznikol štátny portál www.oze.gov.sk, ktorý ponúka overené fakty o obnoviteľných zdrojoch energie.

„Nechceme, aby občania rozhodovali na základe dezinformácií. Preto sme spustili web s dôveryhodnými informáciami, ktorý môžu využívať napríklad aj starostovia a primátori, aby mohli viesť so svojimi občanmi otvorený dialóg o prínosoch a rizikách veternej energie, založených na faktoch,“ zdôraznil Peter Kmec.

SMEROM K ENERGETICKY SILNEJŠIEMU SLOVENSKU

Rozvoj veternej energie podľa vlády nie je len technickou otázkou, ale strategickým rozhodnutím o budúcnosti krajiny. Slovensko má prirodzený potenciál veterných lokalít a moderné technológie umožňujú ich bezpečné a efektívne využitie.

„Ak chceme byť energeticky sebestačnejší a pripravení na budúcnosť, musíme využiť aj vietor. Ide o rozhodnutie, či zostaneme na chvoste Európy, alebo využijeme príležitosť, ktorá už dnes pomáha našim susedom. Veterná energia môže priniesť Slovensku stabilné dodávky čistej elektriny, nižšie ceny a silnejšie obce,“ uzavrel Peter Kmec.

PÝTATE SA NA VIETOR? MY MÁME ODPOVEDE.

Čistá energia bez emisií
a s výhodami pre obce.



Všetky overené informácie
o veternej energii nájdete na:
OZE.GOV.SK



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

VŔTANIE STUDNÍ

ČISTENIE A DEZINFEKČIA STUDNÍ
 STUDNIČNÉ ŠACHTY
 ČERPADLÁ
 STUDNIČNÉ RÚRY

WWW.STUDNESZABADOS.COM
 09 15 123 143



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



**HUTNÝ
materiál**

- jokle
- tyče
- profily
- plechy
- pásoviny

**MAS
T R E N D**



**Široký výber
Rezanie
Dovoz**

**MALOOBCHOD
VEL'KOOBCHOD**

Polná ul. 5626, Malacky (vedľa pneuservis) |
 tel.: 034 202 1323 » otv.: po – pia: 7–17, so: 8–12

f KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky: ČÁRY
 GBELÝ (objekt tehelne)
 HOLÍČ (pri smaltovni)

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

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

čujte.sk

Nezabudnite
si nazbierať šípky

www.cujte.sk

20. novembra 1945 Výročia a udalosti
 začiatok norimberského procesu.

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

KOMPLETNÉ POHREBNÉ A KREMAČNÉ SLUŽBY

- Výkop a zásyp hrobu
- Rakvy od 350 €, urny od 50 €
- Umelé vence a ikebany
- Vybavenie úmrtného listu a príspevku na pohreb

**IVOS
POHREBNÁ SLUŽBA**

NONSTOP prevoz zosnulých

Malacky, Mierové námestie 1166 • Stupava, Hlavná 29

0911 222 696 • www.ivos-ps.sk • Pohrebná služba - IVOS

PRACOVNÉ ODEVY A POMÔCKY



NOVINKY ZIMNÉ



MALACKY, PEZINSKÁ 11 • 0903 742 222 www.kastaplus.sk
pon – pia 7:30 – 18:00 h, so 8:00 – 12:00 h

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

Bezdyrové 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 vychutnávame 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 vitamínovú skupinu B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobí 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, pridať 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



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 zápchy, 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 GULŔČKY

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

Postup:

Piškóty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyrú roztláčime vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podvrvené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvarujeme gulŔčky. 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 gulŔčky do papierových košičkov.

GAŠTANOVÁ ROLÁDA

Suroviny:

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

Na plnku: 250 g gaštanového pyrú, 250 ml smotany na šľahanie
Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie

Postup:

- Vajčička 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 pyrú 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 rozpustiť nad parou.

- Pred podávaním roládu polejeme čokoládovou polevou.

» ren



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

zdroj foto oxCoffe pixabay

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. 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.

» [ren](#)



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova pixabay

Najlacnejšie vonkajšie žalúzie.

Top kvalita za najnižšiu cenu.



0948 608 304 | zaluzie@rollstyl.sk

www.vonkajsiezaluzie.com

63-017

ŽALÚZIE OKNÁ DVERE

ZÁHORIE PÔSOBÍME 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

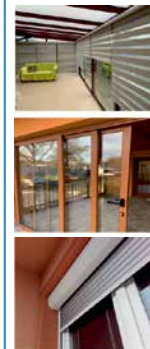
AKCIA -30% ZĽAVA

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



63-010

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

10-0224

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**

Oplatí sa .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk