

# PEZINSKO



Čítajte nás:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

**DARČEKOVÁ PREDAJŇA**  
**BONBON**  
 PEZINOK  
 ul. Holubyho 26  
 BonbonPezinok

Široký výber **Velkonočných cukrovíniiek**,  
 v ponuke **Velkonočné balíčky pre malých aj veľkých šibačov**

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

## Ušetríte až polovicu !!!

Maľujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu? Každému nákupu nad 69,- € dostanete osviežujúci darček.

Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách? Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Prídte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.

Navštívte špecializovanú diskontnú predajňu Farieb a lakov a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vášim známym dávajú v obchode zľavy a Vám nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až do 10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku



PEZINOK Bratislavská 85 0917 897 193 [www.colorcentrum.sk](http://www.colorcentrum.sk)

**P** KAMENÁRSTVO PETROVIČ  
 TRADIČNÉ RODINNÉ KAMENÁRSTVO

**NIEKTORÉ HODNOTY  
 NEPOTREBUJÚ SLOVÁ**  
 My ich premieňame do kameňa

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

0907 724 351  
 Myslenická 23, Pezinok

**AGROMP** vás pozýva na  
**Dni otvorených dverí 9. 10. 11. apríl**  
 od 9.00 do 17.00 hod.

Trnavská cesta 64 v Leopoldove

Prídte si vybrať Váš nový traktor Solis s 5-ročnou zárukou!

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

+421 908 754 332 | [info@agromp.sk](mailto:info@agromp.sk)

**KÚPIM ORNÚ PÔDU** aj podiely  
 Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

0950 713 550

**VYPRATÁVANIE  
 A SŤAHOVANIE**

rýchlo, spoľahlivo,  
 dobré ceny

0948 208 449

**MAJTE SVOJE ÚČTOVNÍCTVO  
 V SPOL'AHLIVÝCH RUKÁCH**

• účtovníctvo • dane • mzdy •

[www.uctovnictvodad.sk](http://www.uctovnictvodad.sk)  
 info: 0948 196 850

**50% zľava na dopravu**

**LUNA PLOTY**

**BARIÉROVÉ  
 ULIČNÉ  
 oplatenia**

[lunaploty.sk](http://lunaploty.sk)

**OPRAVA  
 STRECHY**

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

0903 969 611

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%  
 - chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

**Slováci bojujú o futbalové MS**

Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

**TIPOS BET**

Bezplatný týždenník

## PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11  
 903 01 SENEČ  
 pezinsko@regionpress.sk

## INZERCIA

Mgr. Katarína Bálintová 0904 926 876  
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657  
 Peter Bukovinský 0905 915 040

www.regionpress.sk  
 www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:

Grinava, Pezinok, Báhoň, Dolný,  
 Dubová, Jablonec, Modra,  
 Svätý Jur, Viničné, Budmerice,  
 Častá, Slovenský Grob, Harmónia



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	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	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠTANSKO-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	LUČENECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZI	50.780	ŽILINSKO-BY	

## Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-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	



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - REZAČOV** (m/ž)
- **KNIHÁROV - SKLADANIE** (m/ž)
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

Mzda: **min. 1 490 € - 2 120 €** od skúsenosti a zručnosti uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: **min. 1 250 € - 1 740 €** od skúsenosti a zručnosti uchádzača

## Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

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

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

## 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)

## Obchodná verejná súťaž na predaj pozemku mesta Modry v lokalite Malé hliny

Mesto Modra po odsúhlasení mestským zastupiteľstvom zverejňuje zámer predaja majetku mesta Modry formou obchodnej verejnej súťaže.



Predmetom predaja je pozemok, parcela reg. "C" KN, **parc. č. 8347/94**, druh pozemku: orná pôda o výmere: **577 m<sup>2</sup>**, kat. územie: Modra. Pozemok je evidovaný Okresným úradom Pezinok, katastrálnym odborom na Liste vlastníctva č. 11646, pre kat. územie: Modra, obec: Modra, okres: Pezinok.

Predmetom predaja je pozemok, parcela reg. "C" KN, **parc. č. 8347/97**, druh pozemku: orná pôda o výmere: **594 m<sup>2</sup>**, kat. územie: Modra. Pozemok je evidovaný Okresným úradom Pezinok, katastrálnym odborom na Liste vlastníctva č. 11646, pre kat. územie: Modra, obec: Modra, okres: Pezinok.

Minimálna cena pozemku: **200,- €/m<sup>2</sup>** s DPH. Cenové ponuky môžu záujemcovia o kúpu predkladať do **23.04.2026 o 15:30 hod.** Kritériom pre posudzovanie súťažných návrhov je splnenie podmienok obchodnej verejnej súťaže a najvýhodnejšia ponuka, ktorou sa rozumie najvyššia ponúknutá kúpna cena.

Záujemcovia si môžu dohodnúť obhliadku pozemku a oboznámiť sa s písomnou dokumentáciou o pozemku a podkladmi k obchodnej verejnej súťaži najneskôr **2 pracovné dni pred uplynutím lehoty na predkladanie cenových návrhov.**

Kontakt: p. Mária Blechová, evidencia a správa majetku mesta, tel. 033/690 83 19, e-mail: [maria.blechova@msumodra.sk](mailto:maria.blechova@msumodra.sk).

Podmienky obchodnej verejnej súťaže, územnoplánovacia informácia a ďalšie podklady sú zverejnené na úradnej tabuli mesta Modry a na webovom sídle mesta Modry - [www.modra.sk](http://www.modra.sk)

VYPRATÁVANIE  
A SŤAHOVANIE

rýchlo, spoľahlivo,  
 dobré ceny  
**0948 208 449**

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov  
**E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedošledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
[www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

• Vypratávanie domov,  
 bytov, garáží, povál,  
 pivníc  
 • Búracie práce  
 • Likvidácia nebezpečného odpadu  
 • Pilenie stromov  
 • Čistenie fasád, striech  
 • Renovácie hrobov,  
 nápisov  
**0902 266 147**

OPRÁVY  
ZATEKAJÚCICH  
STRIECH

VÝMENA KRYTINY  
 HAVÁRIE • RÝCHLY  
 VÝJAZD  
 materiál zabezpečíme  
 + MURÁRSKE PRÁCE  
**0917 114 686**

PALIVOVÉ  
DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB  
 Ku každej objednávke  
 hodnotný darček  
[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
**0917 649 213**

## DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky,  
 husokačky,  
 mládky, morky  
 brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**

Chcete si  
 podať riadkový  
 inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):  
 • Text do 50 znakov 1 €  
 • Text do 100 znakov 2 €  
 • Text nad 100 znakov 3 €

## Číslo rubriky:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PK“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.

od pondelka 23. 3. do 29. 3.

CENOVÝ  
LÍDER\*  
NA SLOVENSKU.  
Nakupovať inde nemá cenu.

1



500 g

-44 %

2.79  
4.99

Jahody  
500 g balenie  
(1 kg = 5,58)

Biele  
redkev  
gulatá  
zväzok

-47 %

0.99  
1.89

Kuracie  
prsne rezne  
cena za 1 kg

-33 %

4.99  
7.49

Bravčové karé  
cena za 1 kg  
v celku, bez kostí

-38 %

2.99  
4.89



2 + 1  
ZADARMO



1.69\* 2.53\*\*

Rajo maslo  
250 g  
(1 kg = 6,76)

\*Cena za kg pri kúpe 1 balenia = 1,09 €  
\*\*Cena za kg pri kúpe 2 balenia = 2,53 €  
Cena za 1 liter = 1,36 €



UŠETRITE!  
-51 %

1.49

Salko  
tradiční  
397 g  
(1 kg = 3,75)

\*Cena v odporúčanej hotovej maloobchodnej predajnej cene výrobku.

Pepsi/Pepsi Zero/  
Mirinda/7 UP Zero  
2l (1l = 0,85, LP: 1l = 0,70)  
+ záloh za obal 0,15 €

UŠETRITE!  
-26 %

1.69

UŠETRITE!  
-39 %

1.39

\*Cena v odporúčanej hotovej maloobchodnej predajnej cene výrobku.



Nicolaus  
Blue vodka  
0,7 l  
38 % alkoholu  
(1 l = 9,84)

UŠETRITE!  
-34 %

6.89

\*Cena v odporúčanej hotovej maloobchodnej predajnej cene výrobku.



PARKSIDE



aj online

Parkside  
Aku nožnice na konáre 20 V  
kus

UŠETRITE!  
-37 %

24.99

\*Cena porovnania s cenou 36,99 € (platná k 31. 3. 2025 na 99,99 €)



\*Pravidlo je to systém agentúry NMS Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Porovnanie cien v letáku platí od 23. 3. do 29. 3. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Titulka LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch porovnaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



Vaše výhry, naša radosť



# 1. STÁVKA BEZ RIZIKA

## až do 50 EUR

S 1. stávkou bez rizika neprehráš.  
Ak ti tvoj tip nevyjde, vrátíme ti vklad.

Zaregistruj sa na TIPOSBET teraz  
a tipni si na barážový zápas  
Slovensko - Kosovo. Ak nevyhráš,  
vrátíme ti celý vklad v podobe  
bonusu až do 50 €

Registrácia:


[WWW.TIPOSBET.SK](http://WWW.TIPOSBET.SK)

18+ HRAJ  
ZODPOVEDNE

Platí pre 1. nevýhernú SÓLO športovú stávkou na TIPOSBET s vkladom aspoň 20 €. Maximálna výška bonusu je 50 €. Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.



26.3.2026 o 20:45 hod.



SLOVENSKO

1

1,95

X

3,33

2

3,91



KOSOVO

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

\*Kurzy sa v čase menia

## Slováci snívajú sen o MS. Futbalistov čaká na úvod baráže Kosovo

**Slovenská futbalová reprezentácia sníva naďalej sen o postupe na majstrovstvá sveta. O tom, či sa na Mundial do Ameriky dostaneme, rozhodnú dva zápasy na konci marca. Najskôr 26. 3. vyzveme doma Kosovo a ak zverenci trénera Francesca Calzonu uspejú, v boji o postup na šampionát sa znova doma stretnú s víťazom duelu Rumunsko – Turecko.**

Slováci si účasť v baráži vybojovali v kvalifikácii A-skupiny, kde obsadili druhé miesto. Najskôr doma senzačne zdolali Nemecko 2:0, a hoci si cestu za priamym postupom skomplikovali prehrou v Severnom Írsku, do posledného duelu v Nemecku boli v hre. Žiaľ, v Lipsku utrhli hanebný debakel 0:6. Šanca na postup tu však stále je, cez baráž.

Prvý krok musíme urobiť so súperom, ktorý je veľmi nepríjemný, ale určite hrateľný. Kosovo odohralo kvalifikáciu v B-skupine, v ktorej si priamy postup vybojovalo Švajčiarsko. Hráči z Balkánu dokázali v skupine dvakrát zložiť

Švédsko, z čoho ide rešpekt.

Semifinálový zápas odohrá reprezentácia na Tehelnom poli v Bratislave. V prípade postupu sa Slováci stretnú vo finále baráže rovnako na Tehelnom poli s jedným z dvojice Turecko – Rumunsko v utorok 31. marca.

Svetový šampionát vo futbale sa následne rozohrá za účasti 48 krajín sveta v USA, Kanade a Mexiku 11. júna. Majstra sveta spoznáme o päť týždňov neskôr – finále je naplánované na 19. júla na MetLife Stadium v East Rutherford v štáte New Jersey.

### Náš tip

Kto si chce vychutnať barážový zápas Slovákov s podaným tiketom bez nervov, môže využiť prvú Stávku bez rizika do 50 €. Stačí sa zaregistrovať do herne TIPOSBET a vykonať svoju 1. stávku na zápas Slovensko – Kosovo minimálne za 20 €. Stávka musí byť SÓLO, to znamená, že na tikete môže hráč mať iba túto jednu udalosť. Ak bude stávka prehratá, vrátíme

hráčovi celú výšku vkladu v podobe bonusu a to maximálne až do 50 €.



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

# Púpava, žihlava, podbel, prvosenka, či sedmokráska

## Nastal čas nazbierať si prvé liečivé bylinky

Máme tu jar a spolu s ňou nastáva obdobie, kedy si budeme môcť počas našich výletov do prírody opäť nazbierať rozličné liečivé bylinky. Za našu pozornosť isto stojí prhlava dvojdomá, púpava lekárska, plúcnik lekársky, podbel lekársky, sedmokráska obyčajná aj prvosenka jarná. Niektoré z nich dokonca nájdeme rásť aj v našich záhradách.

### ŽIHLAVA

Prhlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava - obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žlčník či pečeň. Rovnako však čistí krv, podporuje krvotvorbu a pomáha pri liečbe rôznych kožných ochorení. Čaj sa používa aj pri zápaloch močových ciest a osteoporóze.

### Použitie

**Čaj** - 1 čajovú lyžičku sušenej prhlavy zalejte 250 ml vriacej vody a lúhujte v prikrytej nádobe 10 až 15 minút. Čaj môžete piť vlažný dva až trikrát denne a pripravujte si ho vždy čerstvý.



Bylinky zbierame mimo ciest, najlepšie na lúkach.

*zdroj foto couleur pixabay*

**Kúpeľ** - čerstvo nazberanú žihlavovú vňať zalejte šiestimi litrami studenej vody a nechajte lúhovať asi 12 hodín. Hotový výluh preceďte, ohrejte - ale nevarujte a vlejte do vodou napustenej vane, pričom sa namočte len po oblasť srdca. Vo vani zostaňte približne 20 minút.

**Výluh** - na posilnenie vlasov si pripravte výluh a to tak, že približne dve hrste čerstvo nazberanej žihlavy povarte v 500 ml vody. Vlažným výluhom si potom oplachujte vlasy.

### Žihlavová polievka

Ak ste odvážnejší, môžete si z prhlavy pripraviť aj chutné a zdravé pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prípravkov či polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť prhlania.

**Budeme potrebovať:** 1 liter zeleninového vývaru, 400 g žihlavy (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotany na šľahanie, 50 g masla, 1 PL oleja, 1 štipka soli

### Postup:

• Na miernom ohni zahrejte olej. Pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu, pór,

na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Duste 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejte vývarom a varte, kým zemiaky nezmačknú.

• Listy žihlavy opláchnite vo vode a pridajte do polievky. Varte ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezvädnu. Potom premiešajte a polievku rozmixujte. Pridajte maslo a smotanu, dochuťte soľou.

**Náš tip** - ak nazbierate viac prhlavy ako stačí spotrebovať, jednoducho si ju môžete usušiť. Listy rozprestrite na podnos tak, aby sa neprekrývali a umiestnite na vzdušné tmavé miesto.

### Pozor

Čaj zo žihlavy pite maximálne tri týždne. Potom si doprajte niekoľko týždňov prestávku. Čaj nie je vhodný pre deti do 15 rokov, tehotné a dojčiacie ženy.

### PÚPAVA

**Púpava lekárska** - jej listy obsahujú vitamín C, vitamíny skupiny B a tiež provitamín A, rovnako aj množstvo minerálov - draslík, sodík, hliník, meď, železo, vápnik, kremík, síru a fosfor. Púpava má

močopudné účinky, podporuje tvorbu žlče a žalúdočnej kyseliny a pomáha upravovať trávenie. Povzbudzuje činnosť pečene, žlčníka, obličiek a čriev, podporuje rast červených krviniek, znižuje krvný tlak. V ľudovom liečiteľstve sa púpava využíva pri liečbe močových kameňov, cukrovky, lymfatických uzlín ako aj pri chronickej únave.

### Použitie

**Púpavový med**  
**Budeme potrebovať:** 400 kusov púpavových kvetov bez stoniek, 2 umyté chemicky neošetrené citróny, 2 l vody, 2 kg kryštálového cukru

**Postup:** Kvety púpavy a na kolieska nakrájané citróny vložte do hrnca. Zalejte dvoma litrami vody a varte na miernom ohni 15 minút. Následne preložte hrniec na chladnejšie miesto a nechajte všetko lúhovať do ďalšieho dňa. Na druhý deň zmes preceďte cez sitko alebo plátno, tekutinu vlejte späť do hrnca a pridajte cukor. Varte 10 minút a nechajte vychladnúť. Potom opäť varte až do požadovanej hustoty. Med nalejte do sklenených zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení prevráťte hore dnom.



Je čas zbierať prvé liečivé bylinky.

*zdroj foto congerdesign pixabay*

### Šalát z listov púpavy

**Budeme potrebovať:** za hrst čerstvých mladých púpavových listov, listový šalát, uvarený väčší zemiak, 1 vajičko uvarené na tvrdo, 1 jarnú cibuľku, viazaničku red'kovky, 1 PL olivového oleja, 1 PL citrónovej šťavy, 1 ČL medu, soľ na dochutenie

**Postup:** Listy púpavy a šalátu umyte a potrhajte na menšie kúsky. Cibuľku a zemiak nakrájajte na kolieska, red'kovky na štvrtiny. Vložte do misky a jemne premiešajte. Následne ozdobte na osminky nakrájaným na tvrdo uvareným vajičkom a prelejte zálievkou. Tú vymiešajte z olivového oleja, citrónovej šťavy, medu a soli. Ozdobit' môžete kvetmi púpavy.

### Náš tip:

Listy púpavy majú špecifickú a pomerne horkastú chuť, a tak skúšajte radšej opatrne - menej je niekedy viac.

### Pozor!

Prípravky s obsahom púpavy nie je vhodné užívať ak máte vážnejšie ťažkosti s obličkami či užívate diuretiká, pretože rastlina je výrazne močopudná. Liečba pomocou púpavy nie je vhodná pre pacientov s vážnymi alebo akútnymi chorobami žlčníka, pri nepriechodnosti žlčodvodov a pri žalúdočných vredoch. U niektorých ľudí môže púpava vyvolať alergickú reakciu.

### PLÚCNIK LEKÁRSKY

**Plúcnik lekársky** - pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest, ako aj pri zápaloch močových ústrojov, hemoroidoch či hnačke. Čistí náš lymfatický systém a



Bylinkové čaje môžu podporiť naše zdravie.

*zdroj foto ivabalk pixabay*

v podobe obkladov uľahčuje hojenie rán.

### PODBEL LEKÁRSKY

**Podbel lekársky** - je skvelým pomocníkom pri zápaloch a ochoreniach dýchacieho ústrojenstva.

### SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

„V kvietkoch sedmokrásky obyčajnej nájdete saponíny, viaceré organické kyseliny, inulín prospievajúci tráveniu, alebo flavóny s antioxidantným účinkom. Sedmokráska sa tiež využíva pri problémoch dýchacích ciest, pomáha hojiť rany a podporuje činnosť pečene,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

### Použitie

Kvety sedmokrásky môžete použiť na ozdobenie chlebičkov i zákuskov, ale možno ich pridať aj do kúpeľa, pretože majú relaxačné účinky. Čaj z tejto rastliny pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest - pije sa vlažný alebo studený. Kúpeľ a odvar zo sedmokrásky sa sasa využíva pri kožných ťažkostiach.

### PRVOSIENKA JARNÁ

Prvosenka jarná pomáha pri liečbe dýchacích ciest, pri migrénach, nespavosti či nervových poruchách. Nápomocná je aj pri reumatických ťažkostiach.

### Pozor!

Odborníci neodporúčajú užívať bylinky dlhodobo. Ak nie ste si istý o vhodnosti ich použitia, poraďte sa radšej so svojim lekárom alebo lekárnikom.

» ren

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE  
0910 973 657LEPŠIA PRÁCA<sup>SK</sup>

čujte.sk

Obezita ako  
zdravotný problém

www.cujte.sk



## STRECHA VÁM ZATEKÁ?

Strechu robíte raz za 30 rokov. Vyberte ju správne.

Robíme strechy, ktoré vydržia roky – murárske práce

- ✓ nové krytiny – plech, škridla, tindel
- ✓ výmena krovu a hydroizolácie
- ✓ oplechovanie komínov, riny, zvodov
- ✓ nátery a opravy starých striech
- ✓ likvidácia azbestu
- ✓ podbitie striech

A KEĎ ROBÍME DOM urobíme  
aj interiér od A po Z:  
kúpeľne, jadro, zateplenie  
elektro, voda, kúrenie

0948 107 877

OBHLIADKA ZDARMA  
PEZINOKPredaj mladých  
nosníc7-týždňové vysokoznáškové  
mládky plemeno DOMINANTPredaj kŕmnych  
zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: 160 Velčice

farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399

0905 355 145

PRESTREŠENIA  
KRUHOVÝCH  
BAZÉNOVLEXMONT  
PROJEKT, MONTÁŽ, ÚDRŽBALexmont s.r.o., Železničná 1420/47, Senica  
tel.: 0908 726 900, 0915 778 188, lexmont@lexmont.sk, lex - lexansenicaRevolúcia vo svete  
fitness dorazila  
na Slovensko

www.imbodysport.sk

- 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

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



## ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

## HOTELY &amp; WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

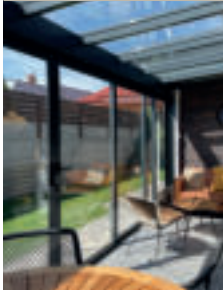
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,-€

## Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

**0800 162 162**

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

### EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%  
Z CENY PRÁCE**



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

pred po

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

### POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**ZĽAVA  
-15%**



**Kontakt: +421 917 506 871**

## PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

**ECO  
Energy**

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**DOTÁCIU ODPočITAME IHNEĎ**

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Abo: 0909 121 121

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

**4790€\***

...nečakajte kým zdražíme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m<sup>2</sup>

**Galmet**

**POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE**

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti