

MALACKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

LÁBSKA 16, ZOHOR

KAMENÁRSTVO KAMEX

NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE

VYUŽITE VÝNIMOČNÉ JÚNOVÉ ZĽAVY

ZADARMO:
50 PÍSMEN, DOPRAVA, VÁZA, SVIETNIK, NÁVRH PÍSMÁ, IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY, ODVOZ STARÉHO HROBU

ZĽAVY PRE SENIOROV

PO - PIA:
9.00 - 16.00 H

☎ 0903 792 674 🌐 KAMEX.SK

Zľava platí na klimatizácie s montážou do 22. 6. 2026. Akciu nie je možné kombinovať s inými kupónmi.

TeploZima.sk

KUPÓN

-200 €
na všetky klimatizácie s montážou

S KÓDOM: **LETO2026**

Platí do **22. júna 2026**

☎ 0905 989 988

INZERCIA
0908 979 469

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

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiele
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

OBKLADY A DLAŽBY,

KTORÉ TVORIA DOMOV

MAS TREND

KVALITNÉ SPRACOVANIE
MODERNÝ DIZAJN
ŠIROKÝ VÝBER

Štýl začína pri správnej voľbe

☎ Poľná ul. 5626, Malacky ☎ 034 202 1323
☎ po - pia: 7-17, so: 8-12 🌐 www.mastrend.sk

VÍNO

- Moravské sudové **3,- €/l**
- Pezinské sudové **2,- €/l**
- Flašové víno

MALACKY - Jána Hollého 1, za kinom
Po-So: 9-19, Ne: 10-19

KAVIAREŇ OVEČKA

Oáza pokoja v detskom svete radosti

DETSKÝ KÚTIK

ut - pia: 9-18 h, so: 14-19 h
Malacky, Gen. M. R. Štefánika 8
www.kaviarenovecka.sk

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Odporúčania na farmakologickú liečbu obezity

Najnovšie usmernenia k farmakologickej liečbe obezity Európskej spoločnosti pre štúdium obezity (EASO), ktorých spoluautorkou je aj zástupkyňa zo Slovenska, nedávno vyšli v jednom z najprestížnejších časopisov v oblasti translačnej medicíny na svete *Nature Medicine*. Na záveroch článku sa podieľala docentka Ľubomíra Fábryová, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA), prvá viceprezidentka EASO zo Slovenska a zároveň odborníčka na diabetológiu Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied, v. v. i. (BMC SAV).

„Obezita je chronické ochorenie, ktoré si vyžaduje dlhodobý manažment. Podľa aktuálnych odhadov budú mať v roku 2030 problém s nadváhou alebo obezitou takmer tri milióny Slovákov, takže riešenie tohto problému je veľmi naliehavé. Manažment obezity musí byť komplexný, včasný, dlhodobý a udržateľný,“ hovorí Ľubomíra Fábryová.

Článok v *Nature Medicine* je aktualizáciou usmernení EASO z roku 2025. Išlo o prvé odporúčanie, ktoré nebolo zamerané iba na redukciu hmotnosti, ale aj na efekt farmakologickej liečby na mechanické a metabolické komplikácie súvisiace s obezitou. Odporúčanie vyhodnocuje najaktuálnejšie dostupné údaje a fakty založené na medicíne dôkazov. Aktualizácia z mája 2026 posudzuje nové dôkazy a štúdie o vplyvoch liekov na redukciu

hmotnosti pri ochorení pečene. Konštatuje, že pri metabolicky asociovannej steatotickej chorobe pečene (MASLD), ako aj pri fibróze pečene nastalo pri liečbe semaglutidom zlepšenie.

„Obezita je jednou z hlavných príčin zhoršovania zdravia populácie a je vstupnou bránou pre rozvoj ďalších ochorení – od kardiovaskulárnych chorôb až po metabolické, niektoré onkologické a neurodegeneratívne ochorenia. Význam farmakoterapie v komplexnom manažmente pacientov s obezitou podčiarkuje aj fakt, že od polovice júna bude mať Francúzsko ako prvá krajina v Európskej únii farmakologickú liečbu obezity hrať v zverejneného zdravotného poistenia,“ dodáva docentka Ľubomíra Fábryová.

V BMC SAV už od roku 2022 funguje prvé centrum pre manažment obezity akreditované EASO na Slovensku. Vedci a vedkyne, ako aj lekári a lekárnice skúmajú príčiny vzniku a následky obezity, hľadajú možnosti intervencie a pacientom s obezitou poskytujú komplexnú starostlivosť, ktorá zahŕňa oblasť výživy, cvičenie a koučing. » **ren**

Docentka Ľubomíra Fábryová. zdroj foto archív Ľ. Fábryovej



PALIVOVÉ DREVO

POLIEŇKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

10-0081

KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIE VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE

NON STOP

0915 213 700 • www.upchaty-odpad.sk

10-0014

UPCHATÝ ODPAD? KANALIZÁCIA?

NETRÁPTE SA!
POMÔŽEME VÁM!

NONSTOP
0908 151 982

www.cistyodpad.sk

10-0008

UHOĽNÉ SKLADY ŠAŠTÍN, s. r. o.

Pri bitúnku 610, Šaštín - Stráže

HNEDÉ UHLIE	od 200 €/t
ČIERNE UHLIE	od 330 €/t
BRIKETY REKORD	od 280 €/t

Ceny s DPH

PREDAJ ŠTRKU A OKRASNÝCH KAMEŇOV
(LOMOVÉ, AJ RIEČNE) OD 22 €/t.

ZABEZPEČUJEME DOPRAVU

Vaše objednávky prijímame na tel.: 0905 471 325

63-0024

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

NOVINKA:

★ BROJLEROVÉ KURENCE ★
HUSI LANDES OD 2 DO 14 DNÍ
2-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
2-14 DŇOVÉ MULARD KAČERE

CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC
OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU

PREDAJ NASTOJEJ A ZNÁŠKOVEJ KAMNEJ SMESI

031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

Facebook HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

CENA DOPRAVY: 7,50€



01-0004

STAVEBNÉ PRÁCE

» MALIARSKÉ
A NATIERAČSKÉ PRÁCE
» STIERKOVANIE
» SADROKARTÓN
» OBKLADY A DLAŽBY
» POKLÁDKA PARKIET
» RUČNÉ OMIETANIE
» ZATEPLOVANIE
» TAPETOVANIE

0903 150 740

15-0004

VŔTANIE STUDNÍ

ČISTENIE A DEZINFEKČIA STUDNÍ
STUDNÍČNÉ ŠACHTY
ČERPADLA
STUDNÍČNÉ RÚRY

WWW.STUDNESZABADOS.COM
0915 123 143



40-0050

DOVOZ NA ADRESU

kačky,
husokačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

99-0016

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

81-0110

Deň Tvojho odchodu v srdciach vrytý máme,
s láskou a vďakou na Teba spomínáme.

Dňa 17. 6. 2026 uplynie 12 rokov od smutnej
chvilky, kedy nás navždy opustil náš milovaný syn
PETER KOHÚT zo Záhorskej Vsi.

S láskou spomína celá rodina.
Kto ste ho poznali, spomínajte s nami.



10-0096

NOVÚ KLIMATIZÁCIU?

ZANECHAJTE KONTAKT A MY SA VÁM OZVEME!



KLIMATIZÁCIA nielen ochladzuje a ohrieva, ale
aj EFEKTÍVNE ČISTÍ VZDUCH - SKVELÉ PRE ALERGIKOV



Obhliadka
ZDARMA



FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE
KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ

AFK MALACKY
0911 122 070

mdmgroup.sk

10-0020

Brhlovské podlievané buchty

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Brhlovské podlievané buchty. Celkovo je v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska zapísaných 57 prvkov.

Brhlovské podlievané buchty pochádzajú z Brhloviec nachádzajúcich sa v Nitrianskom kraji v okrese Levice. Majú guľatý tvar, sú pripravované z hladkej múky, plnené slivkovým lekvárom a vysmážajú ich v tuku. Existuje však rozdiel medzi nimi a inými druhmi pečiva známymi v tradičnej kulinárskej kultúre Slovenska, ktoré sú tiež vysmážané v tuku. Ten spočíva v tom, že sa na záver vysmážania buchty podľujú vodou a prikryjú pokrievkou, aby sa sparili. Vďaka sparieniu získajú chrumkavý povrch a vo vnútri zostanú mäkké. Povrch buchiet sa ešte za horúca celý obalí v štyroch rôznych posýpkach – makovej, orechovej, škoricovej alebo kakaovej.

a orechov, s vykúrením miestnosti, v ktorej kysne cesto na buchty, s pokladaním lekváru na cesto a zabalením ho do buchtíčky a napokon s obalovaním v posýpkach. Najšikovnejší si trúfajú vyskúšať proces podlievania, keď pridávajú vodu do oleja.

Reprezentatívny zoznam nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska je súpisom významných prvkov a praktík nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. Zápis do reprezentatívneho zoznamu predstavuje ocenenie týchto mimoriadnych prvkov a praktík, ktoré sú uznávané spoločnosťami, komunitami a jednotlivcami a existujú v súlade s univerzálnymi prijatými princípmi ľudských práv, rovnosti, podpory a vzájomnej úcty medzi kultúrnymi spoločenstvami. Prvky jestvujú v súlade s prostredím a historickým ukotvením spoločenstiev a poskytujú im pocit kontinuity a identity. Zároveň podporujú kultúrnu rozmanitosť a tvorivosť.

Informácie a foto poskytl Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SEUK-u

» ren

Recept má už osemdesiat rokov

Ide o oživený 80 rokov starý lokálny recept na buchty, ktorý sa v minulosti pripravoval najmä pri sviatočných rodinných a spoločenských príležitostiach. Do tajomstiev výroby Brhlovských podlievaných buchiet sú v nejednej rodine zapojené aj tri generácie. Cez leto je potrebné navariť v kotloch slivkový lekvár, aby bolo po celý rok čím naplniť buchty. Pri samotnej príprave buchiet pomáhajú rodinní príslušníci s mletím maku



Vyprážanie buchiet v bravčovej masťi alebo oleji.
autor foto Mária Švecová

NAJLACNEJŠIE VONKAJŠIE ŽALÚZIE

Top kvalita za najnižšiu cenu



0905 685 249 | zaluzie@rollstyl.sk
www.vonkajsiezaluzie.com

KAMENÁRSTVO

JANKO - GRANIT

VÝROBA
A REKONŠTRUKCIA
HROBOV

1-hroby † 2-hroby † urnové

ZDARMA:

Sekanie písma { Betónový základ { Doplnky

Platí pri objednaní komplet pomníka

**ROBÍME NAJLACNEJŠIE
A BEZ ZÁLOHY**



RÝCHLO
KVALITNE
LACNO

www.kamenarstvojanko.sk
0948 650 959 ~ jankebis@gmail.com

HĽBKOVÉ Karol Mikláš

TEPOVANIE

sedáčky, posteľe,
koberce, kožené sedáčky

www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10

INZERCIA

0908 979 469

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykle Jawa | ČZ | Simson | Babetta | Pionier | Stadion aj iné... 0949 371 361.

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim staré zväračky, motory, trať, atď... 0940 355 123.

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE, 0908 532 682.

» Predám pšenicu, kukuricu, jačmeň po 28 €/q, hrach 40 €/q, slnečnicu 20 €/mech. Milan Cauner, Kostolište, 0911 206 783.

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

» Predám kuratú živé na chov, aj očistené. Milan Cauner, Kostolište, 0908 151 966.

6 HOBBY A ŠPORT

» Predám keyboard, málo používaný, cena 150 eur + zdarma knihy pre začiatníkov, noty, spevníky. 0903 659 436

» KÚPIM ĽUDOVÉ KROJE, 0902 708 047.

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Vykonávame rôzne
rekonštrukcie
domov a izolácie
plochých striech
a omnoho viac
za prijateľné ceny

0902 272 708

INZERCIA
0905 915 033



**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 hĺbkový 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 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 nahradte písmena „MA“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiobomilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Autovrakovisko Holič

**MÁTE DOMA STARÉ AUTO
A POTREBUJETE SA HO
ZBAVIŤ?**

0903 790 619

www.autovrakyholic.sk

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.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

Nový život pre známu budovu v Malackách: moderný priestor pre podnikanie aj nové príležitosti

Z nevyužitého objektu vznikol kvalitný priestor pre firmy, služby aj nové projekty. A stále ponúka voľné kapacity.



A13 Concept



Každé mesto má miesta, ktoré si ľudia pamätajú. Niektoré však časom stratia svoj význam a zostanú nevyužívané. V Malackách sa jeden takýto objekt dočkal zásadnej zmeny – namiesto chátrania dostal nový život a dnes ponúka moderné zázemie pre podnikanie.

Za jeho premenou stojí jasná vízia: vytvoriť kvalitný, funkčný a dlhodobo udržateľný priestor, ktorý bude slúžiť firmám, službám aj novým projektom. Nešlo len o rekonštrukciu budovy, ale o premyslený koncept, ktorý reaguje na reálne potreby trhu v regióne.

„Videli sme potenciál, ktorý sa dnes podarilo pretaviť do reality. Naším cieľom bolo vytvoriť miesto, ktoré má zmysel – pre podnikateľov aj pre samotné mesto,“ približuje zámer investor projektu.

Priestor, ktorý dáva možnosti

Objekt dnes ponúka kombináciu kancelárskych, skladových a variabilných priestorov. Vďaka vysokým stropom, dostatku denného svetla a kvalitnému technickému riešeniu ide o koncept, ktorý v Malackách nie je bežný.

Priestory sú vhodné pre firmy, ktoré hľadajú reprezentatívne sídlo, pre e-commerce projekty, služby, ale aj pre kreatívne štúdiá či showroomy. Výhodou je ich flexibilita – každý nájomca si ich vie prispôbiť podľa vlastných potrieb.

Zaujímavou súčasťou je aj rozsiahla pivničná

časť s plnohodnotným zázemím. Tento priestor ponúka široké možnosti využitia, napríklad ako sklad, ateliér alebo špeciálna prevádzka.

Otvorenie, ktoré prilákalo pozornosť

Slávnostné otvorenie prilákalo lokálnych podnikateľov, partnerov aj verejnosť. Návštevníci mali možnosť prezrieť si priestory naživo a získať reálnu predstavu o ich potenciáli.

Pozitívne reakcie a záujem potvrdili, že kvalitné priestory majú v regióne svoje miesto a dokážu osloviť široké spektrum klientov.



Stále dostupná príležitosť

Aj napriek tomu, že časť priestorov už našla svojich nájomcov, v objekte sú stále dostupné voľné jednotky.

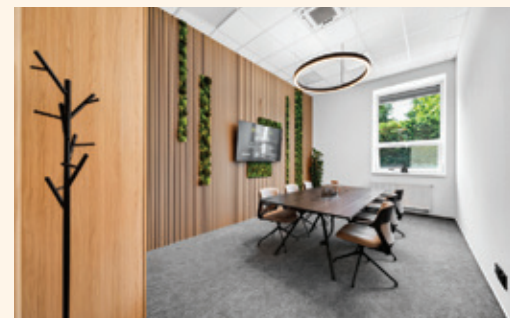
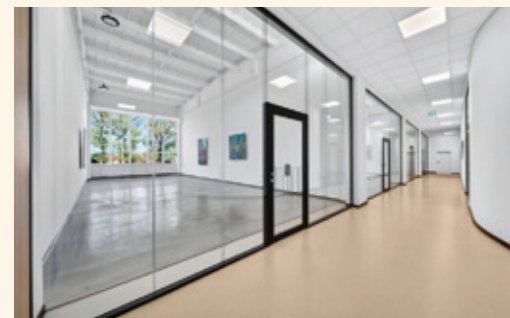
Pre podnikateľov, ktorí hľadajú kvalitné zázemie v Malackách, ide o zaujímavú príležitosť. Projekt je vhodný pre tých, ktorí chcú rásť, presunúť svoje podnikanie do lepších priestorov alebo rozbehnúť nový projekt.

Zaujímavosť o prenájom alebo bližšie informácie sa môžu obrátiť na:

Kontakt: Adam Pernecký
Továrenská 13K, 901 01 Malacký
tel.: 0902 909 013
e-mail: info@a13concept.eu



**Váš
priestor
na rast**



Máj bol pre EXTRA VÝPLATU naozaj EXTRA!

Extra výplata uzavrela svoje prvé prémiové obdobie. Hráčom priniesla stovky tisíc eur navyše.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné významných momentov, zaujímavých výhier a noviniek, ktoré posunuli hru na novú úroveň. Prémiové obdobie, ktoré prebiehalo od 4. do 28. mája 2026, prinieslo hráčom zvýšené výhry, novú frekvenciu žrebovaní a aj niekoľko pozoruhodných výherných príbehov.

Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur. Prémiové obdobie potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša hráčom atraktívny herný zážitok, pričom dôležitou súčasťou hry zostáva zodpovedný prístup k hraníu.

Dva dôležité mílniky pre EXTRA VÝPLATU

Prémiové žrebovanie bolo spojené hneď s dvoma významnými mílnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry EXTRA VÝPLATA a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni.

Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy majú hráči možnosť zapojiť sa do hry až dvakrát týždenne. EXTRA VÝPLATA tak vstúpila do novej etapy, ktorá hráčom prináša viac

príležitostí zapojiť sa do hry a tešiť sa z možnosti získať atraktívne výhry.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Počas prémiového obdobia boli výhry v 3. až 8. výhernom poradí zdvojnásobené. Výšky výhier v prvom a druhom poradí zostali nezmenené.

Tento bonus sa premietol do celkovo 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac oproti štandardnému režimu hry. Výsledkom bolo prémiové obdobie, počas ktorého si zvýšené výhry rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Výhra, ktorá bude prichádzať desať rokov

Najvýraznejší moment prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí.

To znamená, že počas nasledujúcich desiatich rokov mu bude na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne.

Práve tento typ výhry robí EXTRA VÝPLATU jedinečnou. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobý pravidelný príjem, ktorý môže predstavovať významnú

finančnú podporu v každodennom živote.

Dvaja hráči získali po 30-tisíc eur

Máj priniesol radosť aj ďalším výhercom. Počas prémiového obdobia získali dvaja hráči výhru v druhom poradí, pričom každý z nich si odniesol 30 000 eur.

Výsledky prémiových žrebovaní ukázali, že výhry sa počas špeciálnych akcií dostávajú k veľkému počtu hráčov naprieč rôznymi výhernými kategóriami.

EXTRA VÝPLATA pokračuje. A pripravuje ďalšie novinky

Aj po skončení prémiového obdobia pokračuje EXTRA VÝPLATA v novom režime s dvoma žrebovaniami týždenne. Spoločnosť TIPOS zároveň avizuje, že hráči sa aj v budúcnosti môžu tešiť na ďalšie novinky a prekvapenia v podobe nových herných a výherných zážitkov, o ktorých bude informovať už čoskoro.

Výhercom ešte raz gratulujeme.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Nezodpovedná účasť na hazardných hrách môže viesť k finančným stratám. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Počas koľkých rokov bude výhercovi prvého poradia
EXTRA VÝPLATY na bankový účet pravidelne
vyplácaná suma 4 000 eur mesačne?

A: 10 rokov

B: 30 rokov

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 12. 6. 2026 od 12:00 hod. do piatku 19. 6. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region



Žrebujeme v pondelok
a odteraz už aj
vo štvrtok

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Prinášame rady odborníkov Rozlúčte sa s nikotínom

Vedeli ste, že keď skončujete s fajčením, pozitívne účinky sa prejavujú takmer okamžite? Už do 20 minút sa normalizuje srdcová frekvencia a krvný tlak, v priebehu týždňov sa zlepšuje krvný obeh a funkcia pľúc a z dlhodobého hľadiska výrazne klesá riziko srdcovo-cievnych aj onkologických ochorení. Pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku to na sociálnej sieti uviedlo Ministerstvo zdravotníctva SR.

Ak chcete prestať s fajčením, nemusíte na to byť sami. Úrad verejného zdravotníctva SR prevádzkuje telefonickú Linku pomoci na odvykanie od fajčenia, ktorá funguje na telefónnom čísle **0908 222 722**. Na linku môžu záujemcovia volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h. Volajúcim poskytnú krátku intervenciu zameranú na posilnenie motivácie prestať fajčiť a v prípade záujmu o odbornú pomoc im odporučia bezplatnú poradňu pre odvykanie od fajčenia v mieste bydliska alebo v jeho blízkosti.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR zároveň ponúkajú zopár užitočných rád:

Ako sa zbaviť návyku?

• **Rozhodnite sa prestať** – Ak sa chcete zbaviť svojej závislosti, musíte si uvedo-

miť, že potrebujete zmeniť svoje doterajšie návyky - napríklad fajčiť hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní a podobne. Návyky môžete nahradiť inými aktivitami, napríklad kávu vymeniť za čaj alebo iný nápoj, namiesto cigarety zjesť ovocie alebo žuť žuvačku, po jedle si namiesto fajčenia vyčistíte zuby. Odporúča sa piť veľa tekutín, ideálne čistou vodu, ktorá vyplavuje z tela nikotín.

• **Odstráňte veci, ktoré pripomínajú fajčenie** – vo svojom okolí odstráňte popolníky, zapaľovače, cigarety, zahrievaný tabak, nikotínové vrecúška a podobne.

• **Podpora okolia** – je dobré pripraviť svoje okolie na to, že sa chystáte zbaviť tejto závislosti a požiadať o podporu. Tiež poprosť ostatných fajčiarov, aby vás neponúkali.

• **Vyvarujte sa nutkaniu na cigaretu** – počas prvých týždňov môžu vzniknúť abstinenčné príznaky, ktoré môžete prekonať napríklad nikotínovými žuvačkami, alebo náplastami.

• **Oslovte odborníkov** – v prípadoch, kedy si neviete sami pomôcť, je možné osloviť profesionálov na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, ktorí majú s odvykaním od fajčenia bohaté skúsenos-



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

ti a vedieť vám poskytnúť odborné rady. Poradenstvo je bezplatné.

Ako zvládnuť abstinenčné príznaky:

• **Suché ústa, bolesť hrdla a jazyka** - Pite malé dúšky ľadovej vody, džúsu, siahnite po žuvačke.

• **Bolesť hlavy** - Doprajte si teplý kúpeľ alebo sprchu, aplikujte relaxačnú techniku.

• **Nepravidelná stolica** - Jedzte vlákninu, surové ovocie, zeleninu, celozrnné pečivo. Pite 6 – 8 pohárov vody denne.

• **Poruchy spánku** - Vynechajte kávu,

čaj, kolu po 18. hodine. Využite relaxačnú techniku.

• **Únava** - Doprajte si krátky spánok, oddýchnite si.

• **Hlad** - Pite vodu alebo nízkokalorické tekutiny. Jedzte nízkokalorickú stravu a vyhýbajte sa tukom.

• **Napätie a podráždenosť** - Chodte na prechádzky, dajte si horúci kúpeľ, relaxujte.

• **Kašeľ** - Pite teplé bylinkové čaje. Skúste cukríky proti kašľu bez cukru.

» ren

PŮSOBÍME NA CELOM ZÁHORÍ

ŽALÚZIE ZÁHORIE

www.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 ♦ info@zaluzie-zahorie.sk

Šarko-M. & syn 0905 138 881

KAMENÁRSTVO

• Nové pomníky
• Urnové hroby
• Krycie dosky
• Nové základy
• Dosekavanie písma

JARNÉ ZĽAVY

KUCHYNSKÉ DOSKY · OKENNÉ PARAPETY

Malacky, Záhorácka 10 · Jablonové 391
pondelok / streda / piatok: 10.00 - 15.30 h
Stupava, Hlavná 17 · Bratislava, Slávičie údolie
pondelok / streda / piatok: 09.00 - 16.00 h

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERCIA
0905 915 033

PREDAJ trapézových plechov

V ponuke farebne lakované plechy v dĺžkach 2 a 3 metre. Vhodné na ploty, prístrešky, hospodárske budovy...

Ceny už od 6,50 € za m² s DPH*

Výhodná ponuka priamo od výrobcu!

Osobný odber na adrese: **ArcelorMittal Building Solutions Slovakia s.r.o., Železničná 2685/51A, 905 01 Senica** • Kontakt: 0915 815 085, maros.ondrik@arcelormittal.com

ArcelorMittal
ArcelorMittal Building Solutions
Železničná 2685/51A
905 01 Senica

* v závislosti od hrúbky materiálu

Ponuka je platná do vypredania zásob

Revolúcia 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

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



GARDEN APARTMÁNY

VEĽKÝ MEDER

Zľava
15%
na mesiac
jún

Celoročné pobyty

Termálne kúpalisko 8 min. pešo

+421 905 221 761

www.gardenapartmany.sk

info@gardenapartmany.sk



Prípravte si smoothie alebo šalát s vajíčkom a tuniakom

Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového pokrmu, alebo aspoň vizuálnym spestrením našich jedál. Vďaka množstvu prospešných látok je jeho hodnota podľa odborníkov naozaj veľká a preto by sme naň rozhodne nemali zabúdať. Výhodou je, že si túto zdravú zeleninu môžeme dopestovať aj v našich záhradách.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavia aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.



Šalát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto erich pixabay

tot, 1 hrst' petržlenová vňať, 6 listov hlávkového šalátu, 1 jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, 2,5 dcl vody

Postup:

- Jablko aj hrušku umyjeme, očistíme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.
- Do mixéra dáme špenátové listy, čerstvú petržlenovú vňať, hlávkový šalát, jablko, hrušku, šťavu z polovice citróna a 1 dcl vody.
- Všetko mixujeme aspoň 2 minúty, pričom postupne prilievame vodu.

HLÁVKOVÝ ŠALÁT SO ZEMIAKMI A TUNIAKOM

Suroviny: 6 ks zemiaky, 2 ks vajce, 10 ks cherry paradajky, 1 hrst' olivy, 2 ks jarná cibuľka, 2ks hlávkový šalát, 1 konzerva tuniak vo vlastnej šťave

na zálievku: 3 PL extra panenský olivový olej, 1 PL francúzska horčica, 1 PL citrónová šťava, 1 štipka soľ, mleté čierne korenie

Postup:

zálievka: Z oleja, horčice, citrónovej šťavy, štipky soli a korenia vymiešame metličkou zálievku.

Šalát:

- Zemiaky kefkou dôkladne očistíme pod tečúcou vodou a uvaríme v šupke do mäkkka. Po vychladnutí ich pokrájame na kolieska.

- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.

- Paradajky umyjeme a prekrájame na polovice.

- Jarnú cibuľku pokrájame na kolieska.

- Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.

- Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme zemiaky, vajčka, paradajky, olivy a kúsky tuniaka. Zalejeme zálievkou. Posypeme mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.

- Šalát prelejeme pripravenou zálievkou.

ŠALÁT S VAJÍČKOM A UHORKOU

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smotana alebo biely jogurt, pažitka alebo mladá cibuľka

Postup:

- Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.

- Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska.

- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.

- Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme uhorky a vajčka. Prelejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme dobre umytou a posekanou pažitkou, prípadne mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.

» ren



Hlávkový šalát sa hodí aj na prípravu smoothie.

zdroj foto capucine pixabay

ÚČINKY NA ZDRAVIE

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí oxykšenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast

PESTOVANIE

Hlávkovému šalátu sa bude dariť na snečnom mieste, v hlinitopiesočnatej pôde s dostatkom živín. Vypestovať si ho môžete dvoma spôsobmi:

- v provom prípade vysievame semiačka priamo na záhon, a to koncom marca až v apríli. Prípravte si riadky hlboké približne 1 cm vo vzájomnej vzdialenosti 30 cm. Keď šalát narastie do veľkosti dvoch pravých listov, pretrhajte rastliny tak, aby bola medzi nimi vzdialenosť približne 25 cm.

- v druhom prípade pestujeme šalát z predpestovaných priesad. Tie sadíme na záhon od konca marca a počas apríla vo vzdialenosti 25 x 25 cm.

V oboch prípadoch nezabúdajte na pravidelnú zálievku.

POUŽITIE

Hlávkový šalát najčastejšie konzumujeme v surovom stave ako súčasť rozličných zeleninových smoothie alebo šalátov. Hodí sa tiež na plnenie sendvičov či burgerov.

Náš tip:

SMOOTHIE S HLÁVKOVÝM ŠALÁTOM

Suroviny: 2 hrste špenátových lis-



Šalát je chutnou a chrumkavou súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto artsbakery pixabay

Využite príležitosť vstúpiť do vzácnych podzemných priestorov Do Banskej Bystrice za umením a históriou

Banská Bystrica sa už o pár dní premení na živé centrum umenia a histórie. Po úspešnom minulom ročníku, pozýva v dňoch 19. a 20. júna Banskobystričanky, Banskobystričanov a návštevníkov mesta na Dni mestskej kultúry 2026 s podtitulom „Cultural mining – ťažíme kultúru“.

Takmer 50 programov, ktoré pripravilo mesto v spolupráci s desiatkami inštitúcií zriadovanej a nezriadovanej kultúry, cirkvou a dobrovoľníkmi, symbolicky nadväzuje na 500. výročie baníckeho povstania a zavedie návštevníkov na rôzne miesta. Objavovať tak budú mŕtve podzemie Banskej Bystrice, vyberať si z bohatej ponuky koncertov, výstav, workshopov, tanečných a hudobných vystúpení i komentovaných prehliadok pre všetky vekové kategórie.

Symbolický úder na klopačku

Hlavné pódium na Námestí SNP bude mať netradičnú podobu. Obklopené bude historickými banskými huntíkmi zapožičanými z Banského múzea v Kremnici. Program sa začne o 17.00 hod. sprievodom strážcov pokladov z Dolnej ulice na Námestí SNP. „Podujatie tento rok nadviaže na bohatú banícku tradíciu mesta, preto sa slávnostné otvorenie ponese v baníckom duchu. Z balkóna Radnice bude spustená veľká banícka klopačka,

ka, ktorú vyrobil remeselník Pavol Majko. Primátor Ján Nosko symbolickým úderom na klopačku otvorí program Dní mestskej kultúry,“ objasňuje Katarína Hulinová z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Vstúpte do vzácnych podzemných priestorov

Keďže Banská Bystrica nemá bane, mesto sa rozhodlo symbolicky „zostúpiť pod zem“ iným spôsobom. Návštevníkom budú prístupné viaceré historicky vzácne a bežne neprístupné podzemné priestory:

Podzemie Biskupského paláca - bude verejnosti prístupné po prvý raz. Záujemcovia tam vzhľadnu výstavu venovanú 250. výročiu založenia Banskobystrickej diecézy. „Návštevníci uvidia vzácne exponáty z diecézneho archívu, vrátane zakladacej listiny s originálnym podpisom Márie Terézie, historických zlatých kalichov či strieborných rohov na svätý olej z čias prvého banskobystrického biskupa. Súčasťou výstavy budú aj unikátne banícke insígnie zo Španej Doliny,“ hovorí Oliver Kuklovský z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Krypta pod Katedrálou sv. Františka Xaverského v Kapitulskej ulici - prístupná bude historická krypta, v ktorej jezuiti pochovávali predstavených svojho kolégia a neskôr aj významných kanonikov diecézy.

Lazovná 19 - bývalé sídlo PKO - náv-



Ilustračné foto DMK 2025.

zdroj foto mesto Banská Bystrica.

števníci sa dostanú do klenbových meštianskych pivníc, kde si pripomenú fungovanie niekdajšieho Parku kultúry a oddychu.

Pivnica historickej Radnice na Námestí SNP - priestory pivnice a nádvorí budú patriť najmä rodinám s deťmi. Pripravený bude interaktívny program, Historická škola profesora Jozefa Mistríka zo Španej Doliny či obľúbená Vedecká hračka. V pivnici si návštevníci prostredníctvom 3D okuliarov vyskúšajú virtuálne „fáranie“ a prenesú sa do prostredia historickej bane.

Rovnako budú mať záujemcovia možnosť navštíviť Pivnicu Thurzovho domu Stredoslovenského múzea, Kaplnku sv. Jána Nepomuckého pri malej železničnej stanici, Pod-

zemie Bethlenovho domu Stredoslovenskej galérie či Pivnicu reštaurácie Kút.

Nasadnite na Festivalový vláčik

V sobotu bude počas celého dňa pripravený aj tematický vláčik Neusohl Express, ktorý prepojí viacero lokalít CO úkrytu v Sásovej, Medeneho hámra a Kaštiela Radvanských. V CO úkryte a Kaštieli Radvanských čakajú na návštevníkov aj komentované prehliadky. V Medenom hámri sobotňajší program pripomenie Veľký požiar z roku 1761. Vo večerných hodinách pozývajú všetkých zapojiť sa do faklového sprievodu, ktorý povedie na Námestí SNP.

» ren

doctor  optic
OČNÁ OPTIKA

AKČNÉ DNI

-50%

18.-20.6.

VŠETKY

OKULIAROVÉ SKLÁ

ŠTEFÁNIKOVA 736
VEĽKÉ LEVÁRE



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO **20**
ROKOV
S VAMI

**PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ**

Od **99€** Na splátky **BEZ NAVÝŠENIA**

0915 863 995 www.lk-servis.sk



TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

ABA
INNOVATOR

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

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com



SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.6.

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**

Kontakt: +421 918 081 699