

PEZINSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

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



Výroba sedadiel z polyuretánovej peny pre lietadlá a vlaky



HĽADÁME OPERÁTOROV VÝROBY:

- ✓ Ponúkame prácu vo výrobe v dvojzmennej prevádzke
- ✓ Stabilné pracovné miesto v nadnárodnej spoločnosti
- ✓ Práca v priateľskom a čistom prostredí
- ✓ Práca vhodná pre ženy a mužov
- ✓ Ponúkame rôzne benefity, bohatý sociálny program
- ✓ Bonusový systém až do výšky 20%
- ✓ Možnosť kariérneho rastu
- ✓ PONÚKANÁ hrubá mzda 1200 €
- ✓ Dochádzkový bonus 100 €
- ✓ Doprava zabezpečená



✉ hr@metzo.com ☎ +421 905 797 371
Nachádzame sa na Diaľničnej ceste 3981/18, Senec

32-0069



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 skúseností a zručností 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 750 € - 1010 €

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

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

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

06-0059

P KAMENÁRSTVO PETROVIČ
TRADIČNÉ RODINNÉ KAMENÁRSTVO

NIEKTORÉ HODNOTY NEPOTREBUJÚ SLOVÁ

My ich premieňame do kameňa

www.kamenarstvo-petrovic.sk

☎ 0907 724 351

Myslenická 23, Pezinok



06-0014

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel'
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Kovovýroba - brány, ploty, kované a lamelové
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

☎ 0948 107 877 **PEZINOK**

20-0002

REZANIE BETÓNU

• BYTOVÉ REKONŠTRUKCIE • STAVBY NA KľÚČ
• MURÁRI • OBKLADAČI • ELEKTRO • VODO • MALIARI
• PLASTOVÉ OKNÁ • PARKETY • LIATE PODLAHY
Kontakt: 0902 057 399

32-0077

DOVOZ NA ADRESU

mládky,
morky
brojlerové
kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

59-0016

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

32-0004

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

10-0023



pezinsko

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0910 973 657

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

35-0013

Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24 Najbližšie k ľuďom

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, Pezínok, Báhoň, Dolná, 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
BZ	106 540
DS	34 320
GA	34 390
HC	30 330
KM	16 450
LV	30 580
MA	29 680
NR	54 170
NK	35 050
PZ	22 970
PN	41 870
SC	35 420
SE	36 750
TO	41 930
TN	60 750
TT	49 930
ZM	20 930
BRATISLAVSKO	východ
BRATISLAVSKO	západ
DUNAJSKOTREDSKO	
GALANTSKO-SALANSKO	
HIHOVECKO-SEREĎSKO	
KOMÁRŇANSKO	
LEVICKO	
MALACKO	
NITRIANSKO	
NOVOZÁMCKO	
PEZINSKO	
PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SENECKO	
SENICKO-SKALICKO	
TOPOLČANSKO-PE-BN	
TREŇČANSKO-DCA-IL	
TRNAVSKO	
ZLATOMORAVSKO	
Stredné Slovensko	
BB	56 200
KY	29 300
LI	37 270
LC	30 860
MT	38 570
OR	34 980
PB	33 590
PD	40 150
ZV	38 400
ZH	26 880
ZI	50 780
BANSKOBYSTRICKO-BR	
KYSUCKO-CA-KM	
LIPTOVSKO-LM-RK	
LUČENEC-KO-VK-PT	
MARTINSKO-TR	
ORAVSKO-DK-NO-TS	
POVAŽSKO-PB-PU	
PRIEVIDSKO	
ZVOLENSKO-DT-KA	
ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ŽILINSKO-BY	
Východné Slovensko	
BJ	37 210
GE	30 830
HU	27 190
KE	92 130
KS	24 900
SL	12 940
MI	31 260
PP	41 520
PO	49 940
SN	32 540
BARDEJOVSKO-SK-SP	
GEMERSKO-RV-RS-RA	
HUMENSKO-VT-SV-ML	
KOŠICKO	
KOŠICKO OKOLIE	
LUBOVNIANSKO	
MICHALOVSKO-TV-SO	
POPRAVSKO-KK	
PREŠOVSKO-SB	
SPIŠSKO-LE-GL	

Rekonštrukcia mosta nad diaľnicou D2

Správa ciest Bratislavského samosprávneho kraja (BSK) začína so stavebnými prácami na komplexnej rekonštrukcii mostného objektu M5287 nad diaľnicou D2. Ten spája mestskú časť Bratislava-Devínska Nová Ves a mesto Stupava na ceste II/505. Cieľom je celková modernizácia a zvýšenie bezpečnosti na tomto dôležitom cestnom ťahu. Práce budú z dôvodu rozsahu stavebných činností a zaistenia bezpečnosti cestnej premávky prebiehať za úplnej uzávierky mosta.

„Ide o dôležitý mostný objekt a jeho rekonštrukciu už nebolo vhodné odkladať. Uvedomujeme si, že úplná uzávierka prinesie dočasné komplikácie, no výsledkom bude bezpečnejšie a kvalitnejšie spojenie medzi Devínskou Novou Vsou a Stupavou. Robíme maximum pre to, aby boli obmedzenia čo najprehľadnejšie a aby sa práce skončili čo najskôr,“ uviedol predseda Bratislavského samosprávneho kraja Juraj Droba.

Hlavná obchádzková trasa povedie po ceste I/2 aj po úseku diaľnice D4. Cyklisti a poľnohospodárska technika budú využívať vyznačené obchádzkové trasy po poľných cestách mimo diaľnice D4. Obchádzky budú označené dočasným dopravným značením.

Osobná doprava bude od uzavretého mosta nad D2 v smere do Stupavy vedieť po ceste II/505 bez obmedzení. Pre nákladnú dopravu platí zákaz odbočenia doprava na I/2 smer Bratislava. Nákladné vozidlá musia odbočiť povinne doľava na cestu I/2 v smere na Lozorno.

„Práce na rekonštrukcii mosta by mali trvať deväť mesiacov. Cieľom však je ukončiť rekonštrukciu čo najskôr,“ upresnila Lucia Forman, hovorkyňa BSK a dodala: „Žiadame všetkých vodičov a cestujúcich verejnosť o trpezlivosť, ohľaduplnosť a dôsledné rešpektovanie dočasných dopravných značení.“

» ren

zdroj foto BSK

čujte.sk

Tymian ulaví
prieduškám aj tráveniu

www.cujte.sk

MALÉ VEĽKÉ PRAVDY

Hendikep menom vek a prax

„Naozaj som v 52 rokoch súca do starého železa? To ma naozaj nikto nezamestná?“ vyhŕkla na mňa nedávno priateľka. Tón ma zamrazil. Nebola v ňom len sťažnosť, ale hnev zmiešaný so zúfalstvom. Vo firme, kde roky poctivo drela, dosiahla kariérny strop. Má však v sebe ešte kopec energie, chce ešte niečo dokázať. Chce žiť a rásť, nie prežívať do dôchodku. A tak vyšperkovala životopis a poslala. Pozícia by jej sadla ako uliata. Odvtedy zažíva jedno chladné fackovanie za druhým. Buď vám do schránky pristane vygenerovaný, bezduchý e-mail o tom, že „vybrali iného kandidáta“, alebo, čo je snáď ešte potupnejšie, zostane ignorantské ticho. Akoby ste pre nich ani neexistovali. Nikto vám, samozrejme, do očí nepovie: „Máte 52, ste pre nás stará a pridrahá.“ No podobných zúfalých výkrikov si v poslednom čase všimam čoraz viac aj na LinkedIn. Ľudia v zrelom veku tu opisujú ten istý pocit. Spoločnosť vás potichu a bez milosti odpisuje na vedľajšiu kolaj. A človeku z toho zvierajú žalúdok. Trh práce sa správa ako zvrátený filter. V 20-tich nemáte

skúsenosti. V tridsiatke ich práce zbierate. V štyridsiatke niečo konečne viete. A po 50-ke ich už máte zrazu priveľa? Sme ako prémiové autá po zábehu. Motor šliape na sto percent, karoséria drží, spoľahlivosť je sto-percentná, no korporátne autosalóny radšej pozerajú po lacných „novotách“, len aby ušetrili na údržbe. A keď sa nová hračka po roku pokazi a odíde, tvária sa prekvapene.

Päťdesiatnik predsa nestojí s jednou nohou v hrobe a neodpočítava dni do dôchodku. Má pred sebou ešte 15 rokov produktívneho života. Ponúka rozvahu, lojalitu, stabilitu a hlad po skutočnej práci.

Preto, drahí „ejećaristi“, poprosíme, keď nabudúce otvoríte životopis, nepočítajte vrásky kandidáta. Skúste sa pozrieť na to, aké obrovské srdce a skúsenosti môžu do vašej firmy prísť.

» zk

Ilustračné foto.

Riadková inzercia

Hcete si
podať riadkový
inzerát?

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kupim zvaracku ks200, 250, 350, triodyn 0949 386 463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»KUPIM LUDOVE KROJE 0950 849 407

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

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 spätou 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, drobných
- 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 tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



od pondelka 7. 9. do 13. 9.

Líder v čerstvosti* a nízkych cenách.

Sa oplatí.

 **Značkové produkty**

**Ušetri*
-43%**

0.45

**Rajo Smotanový
Mňam jogurt**
200 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)



*Úspora na odporúčanej (bežnej)
spotrebiteľskej jednotnej
cene výrobcu.

**Ušetri*
-53%**

2.69

**Hellmann's
Tatárska omáčka/
Majonéza**
625 ml, (1 l = 4,30)



*Úspora na odporúčanej (bežnej)
spotrebiteľskej jednotnej
cene výrobcu.

**Ušetri*
-43%** 1 kus od 0.37 €

2.19

**Ušetri*
-52%**

1.85

Horalky
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 8,76), (LP: 1 kg = 7,40)



*Úspora na odporúčanej (bežnej)
spotrebiteľskej jednotnej
cene výrobcu.

**1 fľaša iba
0.90 €**

**ponožky
ako darček**

**Ušetri*
-36%**

8.99

Pilsner Urquell
10 x 0,5 l = 5 L, svetlý ležňak
+ záloh za obaly 1,30 €
(1 l = 1,80)



*Úspora na odporúčanej (bežnej)
spotrebiteľskej jednotnej
cene výrobcu.



500 g

-52% 2.49

1.19

**Biele hrozno
bezjadierkové**
500 g balenie
(1 kg = 2,38)



-54% 3.49

1.59

-57%

1.49

**Červená
paprika**
cena za 1 kg
odroda kápia



-35% 3.99

2.59

**Kuracie
stehná XXL**
cena za 1 kg
horné/dolné



**Cenový
hit**

3.99

**Ušetri*
-52%**

20€

3.49

**Mleté bravčové
mäso XXL**
1 kg balenie
15 % tuku

PARKSIDE®

**Cenový
trhák**

PARKSIDE
PERFORMANCE
Pracovné nohavice

12.99

aj online

**Cenový
trhák**

PARKSIDE
Aku ručný vysávač, 20 V

19.99

s funkciou
podlahového
vysávača



aj online

Poruka tovara v letisku platí od 7. 9. do 13. 9. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovara. Odber možný v obvyklom množstve.

Získaj
uvítací balík

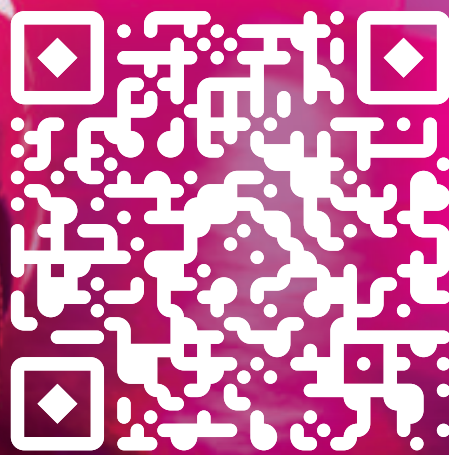
1050 €
+280 free spinov



Miesto, ktoré nikdy nespí

Vstúp do online kasína

Bonus 20€
k 1. vkladu



Naskenuj ma

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

Zlato z ME aj vláda v Diamantovej lige: Emma Zapletalová píše históriu slovenskej atletiky

Kým sa leto pomaly chýli ku koncu, jedna slovenská atlétka práve píše najkrajšiu a najvýznamnejšiu kapitolu svojej kariéry.

Emma Zapletalová prešla mesiacmi jún až august sezónou, akú tunajšia atletika ešte nezažila. Svojimi skvelými výkonmi, chladnokrvnou vyrovnanosťou a národnými rekordmi postupne píše úplne novú históriu slovenskej atletiky. Keď si zrátate jej dosiahnuté výsledky a dominanciu na svetových ováloch, jediné, čo môžeme s hrdosťou povedať, je: toto leto jednoducho patrí iba jej.

Séria, ktorá nepozná zaváhanie

Zapletalová vstúpila do letnej časti sezóny ako svetová jednotka v behu na 400 m prekážok a túto pozíciu si nielenže udržala, ale ešte ju aj výrazne upevnila. V prestížnej Diamantovej lige vyhrala doslova všetko, na čo sa postavila – postupne nenašla premožiteľku v Oslo, Dauhe, Rabate, Ríme ani v Lausanne. Päť náročných pretekov, päť suverénnych víťazstiev a absolútne žiadna prehra. K tejto neuveriteľnej sérii pridala aj svetový výkon roka v katarskej Dauhe (52,30 s) a v Lausanne, len deväť dní po svojom najväčšom triumfe kariéry, predviedla druhý najrýchlejší čas sezóny (52,41 s).

Najväčší triumf prišiel 13. augusta v Birminghame. Zapletalová sa v skvelom čase (52,91 s) stala majsterkou Európy a iba druhou Slovenkou v histórii, ktorá na ME v atletike získala najcennejší zlatý kov. Celá slovenská atletika na takýto obrovský úspech pod holým nebom čakala neuveriteľných 16 rokov – naposledy sa zo zlata tešil kladivár Libor Charfreitag ešte v roku 2010.

Atletický sviatok zažilo aj domáce publikum na mítingu TIPOS P-T-S

Leto v podaní Emmy nepatrilo len veľkým svetovým dejiskám a zahraničným štadiónom. Aj slovenské publikum si ju mohlo užiť v plnej paráde naživo, a to hneď dvakrát v Banskej Bystrici, kde žije a trénuje. Na tradičnom atletickom mítingu TIPOS P-T-S na Štiavnickách sa Emma predstavila pred vlastnými fanúškami v spoločnosti svetových šprintérskych mien ako Andre De Grasse či Elaine Thompsonová-Herahová.

Na majstrovstvách Slovenska, Emma Zapletalová prekvapila na hladkej trati samu seba – vo finále na 200 m zabehla fantastický čas 22,67 s a stala sa vôbec prvou Slovenkou v histórii, ktorej sa podarilo stlačiť čas pod hranicu 23 sekúnd.

Sme hrdí, že môžeme stáť pri takýchto historických úspechoch

Zlato z majstrovstiev Európy, suverénna víťazná séria v Diamantovej lige, dva historické slovenské rekordy a nezabudnuteľné momenty pred domácim publikom – Emma Zapletalová má za sebou leto, na ktoré sa bude v športových kronikách spomínať ešte dlhé roky. Za takýmito výsledkami však nestojí len tvrdá drina na tréningoch, ale aj silné zázemie.

V TIPOSe veríme v slovenský šport a s obrovskou hrdosťou Emmu Zapletalovú dlhodobo podporujeme na jej ceste za svetovými triumfami. Stojíme pri našich reprezentantoch pri každej prekážke a spoločne s fanúškami sa tešíme z každého cenného kovu.

Celý TIPOS drží palce, Emma – nech ti forma aj víťazná energia vydržia až do záverečného finále v Bruseli.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

V ktorej disciplíne získala Emma Zapletalová zlato na tohtoročných ME v atletike?

A: Vrh guľou

B: 400 metrov cez prekážky

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 4. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 11. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Pripravte si sušené paradajky v olivovom oleji

V záhradách dozrievajú posledné paradajky. Konzumovať ich pravdaže môžeme v surovom stave, no v prípade väčšej úrody sa dajú uskladniť aj na zimu. Pripraviť z nich môžeme lečo, domáci kečup, alebo ich naložiť do olivového oleja. Prinášame skvelé recepty.

Sušené paradajky v olivovom oleji

Suroviny: paradajky, olivový olej, cesnak a bylinky podľa chuti (hodí sa bazalka, oregano aj tymián), soľ, korenie

Postup:

• Zrelé paradajky umyte, osušte a nakrájajte na plátky v hrúbke asi jeden centimeter.

• Plech vyložte papierom na pečenie, rovnomerne naň poukladajte plátky paradajok a sušte v rúre pri teplote maximálne 90°C 4 až 10 hodín - podľa požadovaného stupňa vysušenia. Dvierka rúry nechajte pootvorené aby mohla vlhkosť z paradajok postupne unikať.

• Suché plátky paradajok postupne navrstvite do menších zaváracích pohárov a jednotlivé vrstvy prekladajte cesnakom, bylinkami, osolte a okoreňte podľa chuti. Paradajky poriadne v nádobe utlačte zalejte až po vrch olivovým olejom.

Použitie

Sušené paradajky nakladané v olivovom oleji môžeme podávať len tak s pečivom či bagetkou a mozzarellou, alebo si z nich vy-

robiť netradičnú nátierku.

Náš tip:

Nátierka zo sušených paradajok a červenej šošovice

Suroviny: 100 g červenej šošovice polenej - lúpanej, soľ podľa chuti, sušená bazalka, 10 ks sušených paradajok v oleji

Postup: Červenú šošovicu opláchneme v studenej vode a varíme približne 15 minút. Zlejeme z nej prebytočnú vodu a necháme vychladnúť.

Následne šošovicu vložíme do mixéra, pridáme sušené paradajky v oleji a vymixujeme.

Vedeli ste, že...

...oproti iným druhom zeleniny, si paradajky dokážu zachovať dôležité látky aj po uvarení a dokonca sú výživnejšie uvarené ako čerstvé, nakoľko sa veľké množstvo lykopénu uvoľňuje až po ich tepelnom spracovaní?

» ren



zdroj foto RitaE pixabay

Výšivka krivou ihlou z Detvy

Výšivka krivou ihlou, patriaca do zoznamu nášho nehmotného kultúrneho dedičstva, sa objavuje v rôznych regiónoch Slovenska, avšak v Detve a okolí nadobudla šírkou výskytu dominantný význam. Zároveň podnietila vznik osobitného, výtvarne zaujímavého a bohato prepracovaného vzorového a kompozičného systému, ktorý je dodnes živý a vo všeobecnosti sa stal známym ako detviarska výšivka.

Predstavuje typovo predkreslenú výšivku retiazkovým stehom zhotovenú osobitnou technikou vyšívania zahroteným háčikom na tkanine napnutej pomocou rámu. Charakteristické sú pre ňu tri formy líšiace sa technicky i prevládajúcim dekorom – plné vyšívanie, vyrezávanie a podkladaná výšivka.

Tvorbe výšivky krivou ihlou sa venujú výlučne ženy. Kým výšivku pravou ihlou kedysi v Detve ovládala takmer každá žena, vyšívanie krivou ihlou bolo náročnejšie. Ženy zhotovovali odev pre seba a svojich blízkych, prípadne na objednávku. Mnohé z nich v minulosti spolupracovali aj s výšivkáckymi spolkami.

Pôvodne sa vyšívali hlavne káčky a oplecká, neskôr aj šatky, zástery a sukne. Z mužských súčiastok sa krivou ihlou vyšívali len zástery na čiernom glote. Postupne však výšivka krivou ihlou nahradila výšiv-

ku pravou ihlou aj na mužských košeliach a plátenných nohaviciach getoch. Dnes ju nájdeme aj na miestnom liturgickom odevu a textile. Na výšivkách na zamate sa pestré ornamenty ako napríklad granátové jablko, paradajka, listok, vetvičky, zvonec, borsoka, oblápanec, dubový list, slepé hviezdičky a ich kompozície uplatnili najširšie.

V súčasnosti v meste Detva pôsobia rady nositeľiek – vyšiváčiek a ich starostlivou prácou vznikajú nové výšivky na súčastiach ľudového odevu i bytového textilu. Odovzdávanie zručností mladšej generácii prebieha prostredníctvom kurzov vyšívania aj individuálne v rodinách vyšiváčiek.

Informácie a foto poskytl Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u / <https://www.ludovakultura.sk> » ren



Výšivka krivou ihlou na zamate /2015/ Táňa Hojcová.

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche.“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom,

ako napríklad β-karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu neobýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri

priprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Náš tip:

Sušenie sliviek

• Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

• Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

• Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvýšime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené. Ak je šťava na plechu veľa, slivky opatrne preložíme na ďalší plech s novým papierom na pečenie.

• To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrazia sa



Ilustračné foto.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

a zmenšia svoju veľkosť až na švrtnu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

Mrazenie sliviek

• Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykostkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

• Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

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

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



www.imbodysport.sk

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedince rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

**Môžete teraz
objednať na:**

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

*Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.*

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ 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 ĽŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA 20 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

LK-Servis SLOVAKIA, s.r.o. UŽ VIAC AKO **20** ROKOV S VAMI

-25%
energopomoc
na okná a tienenie
vlastný splátkový systém bez navýšenia

0915 863 995
www.lk-servis.sk

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE**