

MALACKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

U ŠONAJA
TRADIČNÁ KUCHYŇA

KAČACIE HODY

OD 18.9.2026
TEŠÍME SA NA VÁS

Nám. sv. Kataríny 295, LOZORNO | 0903 996 070
www.usonaja.sk Reštaurácia u Šonaja u_sonaja

NÁTER EUROOKIEN, OKIEN A DVERÍ

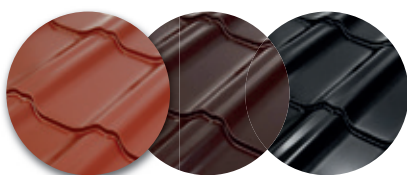
0905 621 229

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
0908 728 081

STREŠNÉ KRYTINY



SLOVENSKÝ VÝROBCA



Akcia platí pre farby: ● RAL 3009 - červenohnedá
● RAL 8017 - hnedá lesklá / ● RAL 9005 - čierna lesklá

Akcia -50% na všetky farebné žľaby

ALUZINOK

V ATRAKTÍVNEJ
CENE POZINKU

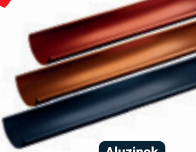
Všetky krytiny a trapézové plechy v prémiových
vlastnostiach aluzinku za cenu obyčajného pozinku

www.maslen.sk

Staviteľská 3, Bratislava III - Žabí Majer maslenba@maslen.sk 0902 972 080
Senica, Železničná 1530 (bývalé kasárne) maslense@maslen.sk 0918 180 628

Akciové krytiny

od **7,70€**
(9,47€ s DPH)



Aluzinok



Pozink

Ako premeniť chaotický predaj nehnuteľnosti na pokojný proces

Som mama dvoch detí a z vlastnej skúsenosti viem, aký vzácny je čas. Najmä keď popri práci a rodine riešite kúpu alebo predaj nehnuteľnosti.

Sama som si vyskúšala, aké je to byť kupujúcou. Zladovanie obhliadok, stretnutia na úradoch, vybavovanie dokumentov, geodet či banka, ktorej sme postupne dokladovali všetko potrebné. Každá ďalšia povinnosť znamenala menej času pre prácu, rodinu a mňa samotnú.

Najťažšia však bola neistota. Čo všetko bude ešte potrebné vybaviť? Čo ak sa proces predĺži? A čo ak napriek času, energii a peniazom, ktoré som do kúpy vložila, predávajúci nehnuteľnosť predá niekomu inému?

Neskôr som zažila aj predaj nehnuteľnosti – tentoraz s pomocou realitnej kancelárie. A pocho-

pila som, aký veľký rozdiel môže urobiť človek, ktorý celý proces zastreší za vás.

Zrazu som mala viac času na prácu a rodinu a oveľa menej starostí. Celý proces sa pre mňa zúžil na telefonát, dve stretnutia a jeden podpis.

A práve vtedy som si povedala, že takto chcem pomáhať aj ja.

Ako realitná maklérka nechcem byť iba človekom, ktorý len „predá nehnuteľnosť“. Chcem ľuďom uľahčiť obdobie, ktoré môže byť plné stresu, otázok a neistoty. Chcem im šetriť čas, energiu a pomôcť im prejsť celým procesom pokojnejšie.

Pre mňa je realitná práca o ľuďoch, dôvere a nových začiatkoch.

Nie je maklér ako maklér a dobrý maklér podľa mňa nie je ten, kto vám pridá ďalšiu povinnosť. Je to človek, ktorý vám ich vezme z pliec.

A presne tak pracujem aj ja.



**MODERNÝ
MAKLÉR**

www.modernymakler.sk

Daniela Kopčová

Realitná sprostredkovateľka

Malacky, Záhorácka 15C

0911 486 947

daniela.kopcova@modernymakler.sk

www.modernymakler.sk

18. septembra

Židia v tento deň slávia **sviatok Roš ha-ša-na, príchod nového roka 5781**

Výročia a udalosti

**ČISTENIE
HROBOV**

1hrob 80€ 2hrob 140€
Obnova písma 1,5€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
Do Dušičiek ešte stíhame!
AKCIA PLATÍ do 30.9.2026!!

**PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

**UPCHATÝ
ODPAD?**

KANALIZÁCIA?

**NETRÁPTE SA!
POMÔŽEME VÁM!**

NONSTOP

0908 151 982

www.cistyodpad.sk

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

Najbližšie k ľudom

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bernoláková 1A
MALACKY
malacko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Vladislava Urflová 0908 979 469
Dominika Farkašová 0905 915 033

Distribúcia:
Silvia Lukúvková 0908 979 177
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (29.680 domácností)

Každý týždeň:

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



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVIČKO
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	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KV	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENEC-KV-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PJ
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BAŤEJOVSKO-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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

MALÉ VEĽKÉ PRAVDY

Najlepší priateľ Potom

Hovorí sa, že pes je najlepší priateľ človeka. Iní nedajú dopustiť na knihu. Ja som však prišla na to, že našim najvernejším priateľom je Potom.

Potom vytlačím tie fotky z mobilu. Potom konečne prečítam tú knihu. Potom sa naučím tancovať salsu. Potom sa zastavím na tú kávu. Potom pôjdem na tú preventívku. Potom sa ozvem. Potom pôjdem pozrieť rodičov. Potom jej poviem, že mi chýba. Potom si na toto všetko konečne nájdeme čas...

„Potom“ je nesmierne veľkorysý spoločník. Nikdy nekritizuje a trpezlivo čaká v predsieni našich výčítiek svedomia. Prikyvuje na každý sľub a balí naše zlyhania do hrejivého pocitu, že zajtrašok má viac hodín. Sľubuje nám ideálny svet, v ktorom raz budeme oddychnutí, zabezpečení a pripravení konečne žiť.

Tento verný priateľ je v skutočnosti zručný iluzionista. Živí sa našim odkladaním, až kým potichu nepre-
rastie do slova Nikdy. Koľko kapitol vlastného života sme už do tohto bezodného koša s nápisom „Potom“ hodili?

Lenže, priatelia, žiadny dokonalý utorok ani ideálna jar neprídu. Z nes-

tiahnutých fotografií sa stanú strate-
né dáta, z neprečítaných kníh lapače
prachu a z káv Potom bude len mat-
ná spomienka na ľudí, ktorí potichu
odišli. Najväčšou tragédiou tohto
spojenectva je, že si málokedy všim-
neme moment, kedy naši rodičia zo-
starli, kým my sme si upratovali diár.

Život nečaká, kým dokončíme
projekty a odpovieme na posledný
e-mail. Preteká nám pomedzi prsty
práve vtedy, keď odkladáme objatie,
telefonát či obyčajný oddych. Možno
je načase poslať priateľa Potom kade-
ľahšie a urobiť malý experiment. Vy-
čiarknuť jedno jediné „potom“
a urobiť z neho „už dnes“. Správny
čas totiž nečaká za rohom. Všetko
podstatné, čo v živote naozaj stojí za
to, sa odohráva práve teraz. Aj v tejto
chvíli, kým držíte v rukách tieto no-
viny...

» zk



Ilustračné foto.

19. septembra 1848

vypuknutie prvého Slovenského povstania, vyhlásenie Slovenskej
národnej rady a jej zasadanie v dome pani Kolényovej v Myjave

Výročia a udalosti

HL'ADÁTE LACNÉ POUŽITÉ AUTODIELY?
TAK TU STE SPRÁVNE!

Autovrakovisko
Količ

0948 353 854

WWW.AUTOVRAKYHOLIC.SK



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



METIRON SPOL. S R. O.
KVALITA PRE REMESELNÍKOV

VYUŽITE EŠTE
POSLEDNÚ
ŠANCU NA
LETNÉ ZĽAVY!



DEWALT

STIHL

Husqvarna

METIRON SPOL. S R. O.
KVALITA PRE REMESELNÍKOV

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

PROTETIKA®

Ortopedické pomôcky a obuv na mieru



MERNÉ MIESTO

Malacky

Zámocká 2

0902 965 625

www.protetika.sk

KAMENÁRSTVO

Bocán B&B s. r. o.

Hviezdoslavova 309, Senica

**GARANCIA
NAJNIŽŠEJ
CENY**

AKCIA

1-hrob **od 1300 €**

2-hrob **od 1700 €**

komplet zákryt s bočným obkladom
a tmavou tvarovanou tabuľou s podložkou

Pri príležitosti 29. VÝROČIA FIRMY

ZADARMO:

DOPRAVA, CHODNÍKY, VÁZA, LAMPÁŠ,
ZAMERANIE, IMPREGNÁCIA, 50 PÍSMEN



Certifikát
DÔVERYHODNÁ
FIRMA 2021-2024

0910 902 635 • 0905 323 022

Po-Pia: 8.00 - 15.30 hod.

www.kamenarstvo-bocan.sk

PREDAJ trapézových plechov



Ponuka
je platná
do vypredania
zásob

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

Výhodná ponuka priamo od výrobcu!

Ceny už od
6,50 € za m²
s DPH*

ArcelorMittal

ArcelorMittal

Building Solutions

Železničná 2685/51A

905 01 Senica

* v závislosti
od hrúbky materiálu

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

Pohodlie na každý deň



domáca obuv
dámska • pánska

KASTA PLUS



Pezinská 11,
Malacky



Po-Pi: 7:30 - 18:00
So: 8:00 - 12:00



0903 742 222



kastaplus@kastaplus.sk



kastaplus.sk

Obohatí, prekyprí a chráni pôdu

Zelené hnojenie pre vašu záhradu

Zelené hnojenie nám ponúka možnosť ako nahradiť v záhrade maštalný hnoj a zároveň dodať pôde potrebné živiny. Z začať s ním môžeme ihneď po zbere úrody.

Zelené hnojenie môžeme v záhrade využiť všade tam, kde pestujeme zeleninu, dokonca sa nemusíme báť použiť ho v skleníku či fóliovníku.

O čo vlastne ide?

Pri zelenom hnojení ide o spôsob hnojenia pôdy pomocou živých rastlín a ich zapracovanie v skorom rastovom



Ďatelina významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry.

zdroj foto Schanin pixabay

štádiu do pôdy, pričom ide o metódu veľmi šetrnú k životnému prostrediu.

Kedy je naň vhodný čas?

Zelené hnojenie sa dá realizovať počas celého roka, ak sa preň rozhodnete v období od polovice septembra až do polovice októbra, rastliny zapracujete do pôdy ešte koncom jesene, prípadne skoro na jar.

Pôdu obohatí aj chráni

Potom ako sa rastliny, ktoré ste do pôdy zapracovali rozložia, obohatia pôdu o množstvo živín. Zelené hnojenie tiež chráni pôdu pred vysušením slnkom, eróziou vetrom a vymývaním živín dažďom. Rastliny, ktoré vysejete pôdu prekypria a niektoré z nich môžu pôsobiť aj proti škodcom či chorobám.

Ako postupovať?

- Z pôdy najskôr odstráňte všetky zvyšky predchádzajúcej úrody a zlikvidujte aj burinu.
- Potom plochu prekyprite do hĺbky približne 5 až 7 centimetrov.
- Vezmite osivo určené na zelené hnojenie a rozhadzovaním ho husto vysejte do pripravenej pôdy. Následne ho hrablami zapracujte do pôdy a utlačte.
- Ideálne je pustiť sa do výsevu po daž-



Zelené hnojenie je pre záhradu prospešné.

zdroj foto Caniceus pixabay

di, pretože rastliny potrebujú veľa vody. V suchom počasí, treba pôdu vydatne zavlažiť.

- Po tom, ako narastú rastlinky do výšky približne 10 až 20 centimetrov, pokoste ich a nechajte mierne zvädnúť – nemali by však uschnúť.
- Pomocou motyky rastliny zapracujete plytko do pôdy. Ak je porast nízky, môžete ho do pôdy zarýľovať aj bez predchádzajúceho kosenia. Dajte pozor, aby ste rastliny zapracovali do pôdy ešte skôr, kým sa vysemenia.

Aké druhy rastlín vysadiť?

Výber rastlín vhodných na zelené hnojenie je pestrý a vhodné sú: horčica - ktorá pomáha potlačiť niektoré pôdne choroby a škodcov, repka alebo medonosná facélia - ktorá pomáha zlepšovať štruktúru pôdy a zvyšovať jej organický obsah, ďatelina - ktorá významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry, ale aj ozimná repka, vika huňatá či raž, hrach krmný, lupina, nechtík lekársky alebo lucerna.

» [ren](#)



22. ROČNÍK JARMOKU



HASPRUNSKÝ DUBÁK

19. SEPTEMBRA 2026 OD 10:00 H
NA NÁMESTÍ OBCE

- 10:00 ZAHÁJENIE JARMOKU
- 10:05 VYSTÚPENIE DETÍ MŠ A ZŠ STUDIENKA
- 10:30 VYSTÚPENIE „FLASHTAPS CLOGGERS“ Z PERNEKA
- 10:45 VYSTÚPENIE „FS HASPRÚŇAN“
- 11:00 VYSTÚPENIE SKUPINY „LOS BRADOS“
- 12:20 SCÉNKA „JRD PO NAŠEM“
- 12:50 OCENENIE STAROSTKY OBCE ZA „SRDCE BIJÚCE PRE STUDIENKU“
- 13:10 TOMBOLA
- 14:00 DO TANCA HRÁ SKUPINA „BEČKOVI CHLAPCI“

OBČERSTVENIE ZABEZPEČENÉ

Dňa 14. 9. 2026 si pripomínáme nedežitych 100 rokov našej milovanej mamičky **AGNESY ŠTANGLEROVEJ** z Malaciek.
S láskou a úctou na ňu spomínajú dcéry s rodinami.



15-0103



Dňa 10. 9. 2026 uplynul rok, kedy nás navždy opustil náš milovaný manžel, otec, dedko **PAVOL MIHALIČEK** z Malaciek.

S láskou spomínajú manželka Monika, dcéry Mirka a Lenka s rodinami.

15-0104

Výročia a udalosti

24. septembra 1046

počas tzv. pohanského povstania v Uhorsku **boli umučení biskupi Gerard a Buldus a smrteľne zranený bol nitriansky biskup Bystrík**, ktorý zraneniam podľahol 26. septembra 1046

Pripravte si dezert alebo smoothie

Doprajte si chutné, šťavnaté mango

Mango je veľmi chutné tropické šťavnaté ovocie. Pochádza z Ázie a postupne sa rozšírilo do celého sveta. Plody mangovníka majú oválny alebo okrúhly tvar. Nezrelé mango má zelenú šupku, ktorá sa po dozretí mení na zlatožltú, červenú, žltú alebo oranžovú v závislosti od typu manga. Toto ovocie je plné živín a obsahuje mnoho ďalších látok prospešných pre naše zdravie.

„Cennými látkami sú draslík, vitamín C, E a K, fosfor, vápnik, kyselina listová. Exotické ovocie je zdrojom antioxidantov, ako je izokvercetin, kvercetin, fisetin a astragalin“, popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr.



Ilustračné foto. zdroj foto pen_ash pixabay

Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia. Ako dodáva, mango má protizápalové účinky, upokojuje nervový systém. Pozitívne pôsobí na nechty, vlasy a dokonca sa odporúča na starnúcu pleť. Mango je bohaté aj na železo, vďaka čomu je užitočné pre ľudí trpiacich anémiou.

Použitie

Mango môžete konzumovať ako súčasť rozličných ovocných šalátov či nápojov, prípadne si z neho pripraviť chutné dezerty. Skladovať ho môžete v chladničke asi 2 týždne.

Náš tip: Dezert s mangom

Suroviny: Spodná vrstva - 150 ml plnotučné mlieko, 50 g kryštálový cukor, 1 KL prášková želatína, 120 ml smotana na šľahanie, 1 KL vanilkový extrakt

Vrchná vrstva - 100 g mango, 50 g trstinový cukor, 1 PL citrónová šťava

Postup: Spodná vrstva: V malom hrnci zahrejeme mlieko s cukrom. Do misky nalejeme 2 PL vlažnej vody, zasympeme ich želatínou a necháme ju odstáť 5 minút, kým napučí. Takto pripravenú želatínu rozmiešame v hrnci s horúcim mliekom. Hrniec odstavíme zo sporáka, k mlieku prilejeme smotanu a vanilkový extrakt. Zmes premiešame, rozlejeme do dvoch sklenených pohárov a



Ilustračné foto.

zdroj foto liwanchun pixabay

tie po vychladnutí vložíme aspoň na 6 hodín do chladničky.

Vrchná vrstva: Z manga si deň vopred pripravíme mrazené kocky. Na ďalší deň ich vložíme do rajnice a pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko spolu privedieme k varu a na miernom plameni varíme približne 5 minút. Následne rozmixujeme a necháme vychladnúť. Vzniknuté mangové pyré navrstvíme do pohárov na spodnú vrstvu a ešte na hodinku uložíme do chladničky. Pred podávaním môžeme dezert ešte ozdobiť kockami manga, obľúbeným bobu-

ľovým ovocím - napríklad malinami, jahodami či čučoriedkami a lístkami čerstvej máty.

Smoothie s mangom a mrkvou

Suroviny: 1 ks zrelé mango, 1 ks mrkva, čerstvý zázvor podľa chuti (môžeme vynechať), 200 ml voda

Postup: Mango, mrkvu a zázvor očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Všetko zalejeme vodou a rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme do pohárov a podávame.

» ren

f KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

**Prevádzky: ČÁRY
GBELY (objekt tehelne)
HOLÍČ (pri smaltovni)**

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

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

NONSTOP!
AZ kanalizácie

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

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

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0908 979 377

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

LÁBSKA 16, ZOHOR
KAMENÁRSTVO KAMEX

NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE

VYUŽITE VÝNIMOČNÉ SEPTEMBROVÉ ZĽAVY

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

ZĽAVY PRE SENIOROV

PO - PIA: 9.00 - 16.00 H

0903 792 674 KAMEX.SK

**EURO
JACKPOT**

Užívaj si problémy milionárov

**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 informácií na www.tipos.sk.
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.

The logo for TIPOS, featuring a stylized 'i' icon inside a red square followed by the word 'TIPOS' in white capital letters on a blue rectangular background.

Čo ak sa z obyčajného tiketu stane život plný „milionárskych“ problémov?

Eurojackpot prichádza s novým konceptom. Henry, milionár z ostrova, prenecháva miesto novej tvári a to čerstvému výhercovi, ktorý zisťuje, že veľká výhra prináša okrem radostí aj nejaké tie starosti...

Jeden podvečer si s priateľmi podáte tiket a o pár hodín zrazu hľadáte odpovede na otázky, ktoré ste dovtedy nemuseli riešiť:

„Aký model športového auta si vybrať?“ „Kde sa dá booknuť skúšobná jazda osobného vrtulníka?“ „Podľa akých parametrov si vybrať najlepšieho osobného šéfkuchára?“

Práve na týchto anekdotálnych, no zároveň príjemných situáciách je postavený nový komunikačný koncept číselnej lotérie EUROJACKPOT, ktorý prichádza od 1. septembra 2026.

Ostrovana Henryho strieda nový milionár

Doterajšia komunikácia Eurojackpotu bola spojená s Henrym, ikonickým milionárom z ostrova. Jeho rozprávke však odzvonilo a na scénu prichádza nová sympatická tvár – čerstvý výherca

hlavnej výhry Eurojackpotu, ktorý nám ukáže, čo nečakané môže veľká výhra do života priniesť.

Milé problémy, ktoré by chcel riešiť azda každý

Nový komunikačný koncept Eurojackpotu pracuje s nadsádzkou, poukazovaním na situácie, ktoré vznikajú vo chvíli, keď sa niekoho sen zrazu začne meniť na realitu.

Čo robiť, keď máte zrazu možnosti, o ktorých ste kedysi len vtipkovali? Ako sa vysporiadať s tým, že zrazu môžete splniť sny nielen sebe ale aj svojim blízkym? A čo ak je tých možností akosi priveľa?

Práve takéto „milé problémy“ budú sprevádzať nového protagonistu v kampani Eurojackpotu.

Z tiketu sa môže začať úplne nový príbeh

Eurojackpot je hra, pri ktorej si ľudia podávajú tikety s rôznymi predstavami o tom, čo by urobili, keby práve ich čísla priniesli veľkú výhru.

Niektorí by si splnili cestovateľský sen,

iný by zabezpečil rodinu ďalší by sa pustil do podnikania alebo si konečne doprial niečo, na čo si dlhé roky šetril.

Nová komunikácia Eurojackpotu sa s touto predstavivosťou pohráva a obracia ju naruby: „Čo keby sa sen stal skutočne realitou?“

A čo keby najväčším problémom zrazu nebolo to, či si môžete splniť svoje sny, ale skôr to, ktorý z nich si máte splniť ako prvý?

Sami dobre vieme, že niektoré problémy sú príjemnejšie ako iné. A otázku: „Čo budem robiť s miliónmi?“ by medzi tie nepríjemné asi zaradil málokto.

Eurojackpot tak od 1. septembra prináša nielen nový komunikačný koncept, ale aj nový príbeh o tom, čo sa môže stať, keď sa veľký sen zrazu zmení na skutočnosť.

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:

**Akej farby je logo číselnej lotérie
EUROJACKPOT?**

A: modro-červené

B: zlato-čierne

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 11. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 18. 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

Epileptický záchvat a prvá pomoc

V týchto dňoch sme si pripomenuli Svetový deň epilepsie známy aj ako fialový deň. Viete rozpoznať epileptický záchvat a poskytnúť epileptikovi adekvátnu prvú pomoc? Prinášame odporúčania odborníkov zo Slovenského Červeného kríža.

Epileptický záchvat sprevádza:

- Náhle bezvedomie s pádom na zem, pri ktorom môže postihnutý chrčať či vydávať neartikulované zvuky.

- Dochádza uňho k prehnutiu celého tela a následným rytmickým kŕčovitým záškľobom svalov. Tie sú najviditeľnejšie na končatinách a môžu trvať niekoľko sekúnd až minút.

- Na perách sa mu tvorí pena a môžu zmôdrieť, rovnako ako iné sliznice a koncové časti tela.

- Môže dôjsť k samovoľnému úniku moču aj stolice.

Ako sa dá pomôcť?

Zabráňte sekundárnym poraneniam:

- Odstráňte z okolia postihnutého všetky nebezpečné predmety, a ak sa dá, podložte mu hlavu rukami alebo niečím mäkkým, aby si ju neudieral o zem.

- Nebráňte kŕčom, sú veľmi silné. Ak sa ho budete snažiť fixovať, môžete mu spôsobiť poškodenie chrčnice až zlomeniny.

- Rovnako sa nesnažte pacientovi niečo vkladať do úst alebo vytiahnuť jazyk – je to vysoko rizikové preňho aj pre vás.

Po odznení záchvatu:

Človek môže byť zmätený, nepokojný, vyčerpaný a mať stratu pamäte:

- Uložte ho do stabilizovanej polohy na bok a zostaňte pri ňom do nadobudnutia úplného vedomia. Až vtedy mu môžete ponúknuť trochu tekutiny, prípadne užiť mimoriadnu dávku lieku proti epilepsii, ak ho má pri sebe.

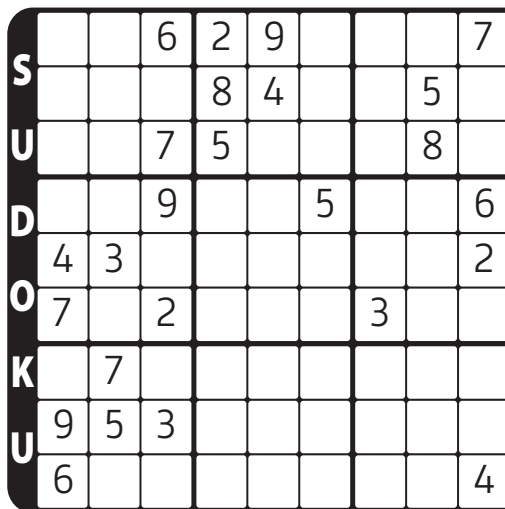
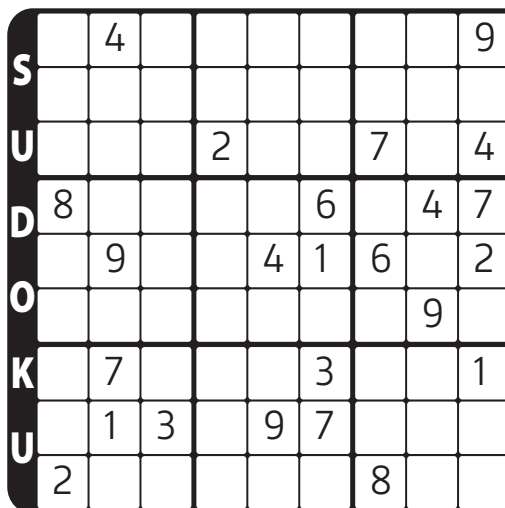
- Ak treba, ošetríte mu poranenia vzniknuté pri páde.

Približne do hodiny od odznenia záchvatu by mal byť postihnutý opäť schopný bežnej činnosti.

Záchrannú zdravotnú službu volajte okamžite, ak:

- ide o prvý záchvat postihnutého
- záchvat trvá viac ako 15 minút
- záchvat je veľmi silný alebo sa opakuje
- pri páde došlo k úrazu hlavy, chrčnice, či inému poškodeniu

» ren



Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim ľudové kroje, 0950 849 407.

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 rubrik:

- 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 nahradíte písmena „MA“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

22. septembra 1818

bulou rímskeho pápeža Pia VII. Relata Sempere bola kanonicky zriadená **Prešovská eparchia**

Výročia a udalosti

21. septembra 1937

bol vydaný román J. R. R. Tolkiena Hobbit

Výročia a udalosti



**Výjazdové veterinárne služby
pre hospodárske zvieratá a kone.**

**Ošetrovanie psov a mačiek
v domácom prostredí.**

+ 421 944 559 679



terennyveterinar.sk



**0905 83 83 97
novota.stav@gmail.com**

BENÁTSKE STIERKY

**VÝSTAVBA RD • PORADENSTVO • ZATEPLOVANIE •
MAĽBY, NÁTERY • BYTOVÉ JADRÁ • SÁDROVÉ
STIERKY • SÁDROKARTÓNY • SÁDROVÉ ŠTUKY •
BRÁNY • KOVOVÝROBA**

KRTKOVANIE

**ČISTENIE KANALIZÁCIE
VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE**

NON STOP

0915 213 700 • www.upchaty-odpad.sk

FOTOVOLTIKA S BATÉRIOU Deye

AJ NA SPLÁTKY

**BATÉRIE OD 16KW
ZA BEZKONKURENČNÚ CENU**

OD LOKÁLNEJ FIRMY SO SKVELÝMI RECENZIAMÍ

Ponúkame kompletné riešenie – od systému, pripojenia na sieť, legislatívy a projektu až po montáž na strechu so škridlou. Pri inom type strechy pripravíme individuálnu ponuku po obhliadke.



**Príďte sa poradiť
do AFK Malacky**

MDMgroup

**FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE
KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ**



**0911 122 070
mdmgroup.sk**

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)**

NOVINKA:

**BROJLEROVÉ KURENCE
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
MULARD KAČICE
A KAČERE NA VÝKRM**

**CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍČ
OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU**

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

CENA DOPRAVY: 7,50€





MÁM PLÁN, AKO OPRAVIŤ SLOVENSKO

Milí obyvatelia z Malaciek a okolia,

píše vám Zoroslav Kollár. Nedávno som bol u vás na diskusii v Malackách a váš obrovský záujem ma potešil i povzbudil. Cítil som sa s vami veľmi dobre a počas rozhovorov s vami som sa znovu utvrdil v tom, ako veľmi sú súčasní politici odtrhnutí od reality. Riešia kadejaké hlúposti, no nezaujímajú sa o bežného človeka, ktorý každý deň zápasí so svojimi starosťami.

Zhodli sme sa, že nás už nebavia nekonečné hádky rovnakých politikov, ktorí opakovane zlyhali. Od politikov chceme ako občania konkrétne výsledky, konkrétne riešenia.

Kto som a prečo do toho idem?

Nikdy som netúžil po popularite ani verejnej pozornosti. Úprimne, neplánoval som vstúpiť do politiky. Nie som Fico, Šimečka, Uhrík ani Matovič. Nie som populista ani prívrženec progresívnych zvráteností, nerád kričím bez riešení a verím, že nie som ani blázon. :)

Dlhé roky som bol presvedčený, že človek môže pre Slovensko urobiť viac práce, budovaním firiem, vytváraním pracovných miest a reálnych hodnôt ako vysedávaním v parlamente. Dnes však cítim, že už nestačí stáť bokom. Lebo sme na križovatke a všetci cítime, že Slovensko sa po viac ako 30 rokoch zlyhaní všetkých politických reprezentácií ocitlo nad priepasťou. Už nestačia drobné zmeny ani sľuby, ktorým neveríme.

Dovoľte mi v krátkosti predstaviť sa tým z vás, ktorí ma nepoznate. Vyrastal som na dedine, v jednoduchých pomeroch a v početnej rodine. Vtedy život fungoval inak ako dnes. Ľudia sa poznali, držali spolu a posudzovali sa podľa činov, nie podľa slov.

Vyštudoval som právo, následne som začal podnikáť. To ma naučilo jednu zásadnú vec. Rozhodnutia som robil s vedomím, že za ne nesiem aj následky. Ak som niečo prevzal, považoval som za samozrejmosť dotiahnuť veci do konca. Aj vtedy, keď to bolo zložité, nepopulárne alebo finančne náročné.

Postavil som na nohy viaceré firmy, podieľal sa na budovaní a podpore rôznych projektov. Zamestnával som tisíce ľudí. Traktory Zetor,

Vinea, Slovakia Ring, ZOO Malkia Park či kúpele Trenčianske Teplice sú rozličné projekty. Spája ich však jeden princíp. V určitom bode sa každý z nich ocitol na hrane.

Výsledky prišli až vtedy, keď sa veci prestali robiť povrchné a začali sa riešiť dôsledne. Každý z týchto projektov si vyžiadaval veľa úsilia. Okrem toho sa mi potvrdilo, že zodpovednosť sa nedá preniesť na niekoho iného. Ak ju neprevezmete vy, rozhodne za vás niekto iný a následky poniesiete aj tak.

Práve preto dnes odmietam počúvať nekonečné výhovorky našich politikov. V podnikaní sa nemôžete vyhovárať na predchádzajúcu vládu, opozíciu, Brusel ani na okolnosti. Buď výsledky dosiahnete, alebo nesiete následky.

Moc má občan, regióny sú silné

Slovensko má potenciál. Má šikovných ľudí, schopných firmy a jedinečné prírodné aj kultúrne dedičstvo. Problém je v tom, ako sa riadi štát. Chýba poriadok, jasná zodpovednosť a schopnosť dotiahnuť dôležité rozhodnutia do konca.

V strane Právo na pravdu sme si ako jednu z priorit prioritu stanovili, aby politici prevzali zodpovednosť za svoje činy.

Okrem toho mienime presadiť aj zásadné zmeny vo fungovaní štátu. Politici v Bratislave prestali slúžiť občanom a mnohí z nich stratili kontakt s problémami regiónov.

Preto navrhujeme zásadné riešenia. Máme konkrétny plán. Znížime počet poslancov v parlamente zo 150 na 100, čím ušetríme

milióny eur. Vytvoríme 25 volebných obvodov, každý z nich bude mať 4 svojich zástupcov v parlamente. Dosiahneme tým, aby každý región, aj ten váš, mal zastúpenie v NR SR. Ale nielen to. Tito vaši poslanci sa budú musieť verejne zodpovedať za svoju prácu, predkladať vám odpočet a ak s nimi nebudete spokojní, môžete ich odvolať.

Dajme šancu skutočnej zmene

Ako som povedal, naša krajina má všetko, čo potrebuje na úspech. Je však nevyhnutné povedať dosť politikom z povolania. Šancu musia dostať ekonomickí lídri, ktorí niečo vybudovali, vedia rozhodovať a nie sú zodpovední za výsledky, nielen za sľuby. Navyše takí, ktorí sa neboja verejne postaviť mocným a oligarchom tohto štátu.

Opravíme Slovensko a občan zvíťazí!



Najbližšiu verejnú diskusiu v Hlohovci sledujte naživo – 17.9.2026 o 18:00 na našom Facebooku

Zoroslav Kollár,
predseda strany **Právo na pravdu**



Obyvatelia Malaciek a z okolia, ďakujem vám, že ste si našli čas oboznámiť sa s naším plánom pre Slovensko. Teraz máte jedinečnú šancu získať moju knihu úplne zadarmo.

Ak máte akýkoľvek námet, napíšte mi na kollar@pravonapravdu.sk



Objednávateľ: Politická strana Právo na pravdu, Družstevná 69/2, 831 04 Bratislava, IČO: 57259526.

Dodávateľ: JobWave s.r.o., Vinohradnícka 1367, 903 01 Senec, IČO: 56612877. **Toto je politické reklamné oznámenie. Voľby do NR SR 2027.**

Domáca majonéza

Zistili ste, že sa vám minula majonéza a bežať do obchodu sa vám nechce, no súrne ju potrebujete? Nevadí, pri-nášame vám dva recepty na domácu majonézu krok za krokom.

Klasická majonéza

Budeme potrebovať: 2 žĺtky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Žĺtky oddelíme od bielok a vložíme ich do misky s guľatým dnom. Pridáme lyžičku soli a štipku mletého čierneho korenia a všetko dôkladne vymiešame vidličkou.

Do jednej ruky si vezmeme ručný elektrický šľahač a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. V opačnom prípade by sa nám mohla majonéza zraziť. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme citrónovou šťavou.

Domáca majonéza bez vajec

Budeme potrebovať: 100 ml prevareného mlieka, 200 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Mlieko prevaríme a necháme vychladnúť. Potom ho prelejeme do úzkej nádoby. Do jednej ruky si vezmeme

ponorný mixér a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šťavou.

Náš tip: V prípade oboch našich receptov, by mali mať všetky suroviny, ktoré budeme na výrobu majonézy používať, izbovú teplotu.



zdroj foto Engin_Akuryt pixabay

» ren

Najlepšia škola

„Chudobní z Mantuy so svojou hlbokou vierou boli mojimi najlepšimi učiteľmi,“ hovorí Leonardo Díaz, bohoslovec z Kuby. Na západnom cípe karibského ostrova zostali tri farnosti bez kňaza. Ich každodenný chod prevzalo päť mladých mužov, ktorí sa na vysviacku ešte len pripravujú. Leonardo bol jedným z nich.

Farnosti, do ktorých prišli, ležia v jednej z najchudobnejších častí diecézy Pinar del Río. V obchodoch nedostat potraviny. Chýba pitná voda aj palivo, výpadky elektriny sú bežné a doprava viazne. Ceny tovaru sa neustále menia. Bohoslovci cítia medzi veriacimi únavu z reality, ktorá sa zdá bezvýchodisková.

Leonardo vymenil seminárnu lavicu za prax v teréne. Navštevoval rodiny aj chorých, pomáhal pri bohoslužbách, viedol stretnutia pre deti a mladých. Počúval, čo miestnych teší a čo ich vyčerpáva. „Pochopil som, že mojou úlohou nie je presviedčať, ale vytvoriť priestor ticha a modlitby, v ktorom môže prehovoriť Boh,“ hovorí.

Najmä mladí tu potrebujú uistenie a nádej, že Boh na nich nezabudol. Leonardo im prinášal radosť napríklad farebnými balónmi na oslave či spoločnou futbalovou hrou. Niekedy pomohla aj obyčajná tlačiareň. Pred Vianocami totiž chýbal v jednej z farností betlehem. Zháňať ho v obchode nemalo

zmysel, no mladí muži si poradili. Vytlačili postavy na papier, podlepili ich kartónom, postavili vedľa oltára a pripravili tak miestnym nečakanú vianočnú radosť.

Rok vo farnostiach zmenil aj samotných bohoslovcov. Pochopili, že služba kňaza sa začína úprimným záujmom o každého človeka. V domoch, pri chorých a medzi mladými sa učili to, čo sa zo samotných prednášok naučiť nedá. Aj oni sami boli odkázaní na pomoc. Darcovia nadácie ACN im pomohli pokryť základné náklady spojené s ubytovaním, liekmi a jedlom. Vďaka tomu sa mohli naplno venovať ľuďom vo farnostiach.

Leonardo už dnes vie, akým kňazom chce raz byť. Ak Boh dá, chce byť ľuďom nablízku, radosť a pripravený slúžiť. Najdôležitejšie lekcie pritom dostal mimo seminárnej lavice.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» ACN

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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii 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 hydrolizácie 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 kolagénov, 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.**

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolesť. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), pre školopovinné deti a dospelujúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Pravidelný režim zaspávania

„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania,“ radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlie-

kajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

- Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svietivými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku
- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

V Bernolákove vzniká moderný výučbový skleník

V rámci projektu „Budovanie a modernizácia Kampusu bioenergetiky a krajinotvorby v Bernolákove“ vzniká moderný výučbový skleník. Zmluvná cena stavebných prác predstavuje takmer 1,3 milióna eur s DPH.

„Nejde o klasický pestovateľský skleník. Jeho ambíciou je stať sa moderným laboratóriom praktického vzdelávania, v ktorom budú žiaci pracovať s technológiami využívanými v súčasnom profesionálnom pestovaní,“ informoval Bratislavský samosprávny kraj (BSK) a doplnil, že skleník bude rozdelený na samostatné pestovateľské časti s možnosťou individuálneho nastavenia klimatických podmienok. Automatizované systémy umožnia riadiť zavlažovanie, teplotu, vetranie, tienenie aj dávkovanie hnojív. Žiaci si tak priamo v praxi vyskúšajú klasické aj inovatívne pestovateľské metódy - od pestovania na náplavových stoloch až po hydroponické, NFT a indoor pestovanie.

„Najväčšou hodnotou nového skleníka je jeho praktické využitie. Žiaci sa nebudú o moderných technológiách učiť iba z učebníc. Budú s nimi pracovať, nastavovať ich, vyhodnocovať výsledky a získavať skúsenosti v podmienkach, ktoré sa približujú reálnej praxi,“ približuje jeho význam riaditeľka odboru stratégií, územného rozvoja a riadenia projektov BSK Barbora Lukáčová.

Výučbový skleník má zároveň ukázať, že moderné poľnohospodárstvo a záhradníctvo môžu ísť ruka v ruku s ochranou životného prostredia a efektívnym využívaním zdrojov. Súčasťou projektu je zachytávanie dažďovej vody zo striech a jej opätovné využitie na zavlažovanie. Vykurovanie skleníka a zázemia zabezpečí kotol na biomasu a na vegetačnej streche zázemia pribudne 50 fotovoltických panelov.

„Nový skleník bude patriť medzi kľúčové praktické pracoviská Kampusu bioenergetiky a krajinotvorby v Bernolákove. Prepájať bude viacero odborov a tém od záhradníctva a krajinotvorby cez hospodárenie s vodou až po obnoviteľné zdroje energie a bioenergetiku. Skleník tak vytvorí priestor nielen na získavanie odborných vedomostí, ale predovšetkým na rozvoj praktických zručností. Tie môžu byť pre absolventov dôležitou konkurenčnou výhodou na trhu práce,“ uzavrel BSK. » ren



zdroj foto BSK

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

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 & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĐOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠIEJ 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!
ZÁMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Každý deň o trochu viac slobody

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- ✓ Elegantný dizajn s prémiovými povrchmi
- ✓ Intuitívne a ergonomické ovládanie
- ✓ Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku



Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov



Platba v splátkach k dispozícii

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

HIC INTERNATIONAL *Seriózne
dlhodobé
zákazky*

HĽADÁME
SAMOSTATNÝCH ŽIVNOSTNÍKOV -
SADROKARTONISTOV
DO RAKÚSKA A NEMECKA.

Úkolová práca alebo
podľa normohodín.

ZÁROBOK
5.000 - 6.000 €/mes.

Ubytovanie
zabezpečíme

0915 503 252 **KONTAKTY:**
hic.international.sk@gmail.com

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE

**ABA
INNOVATOR**

zastavenie sadania budov



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

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com