

SENECKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

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

STRECHY SC
Výstavba strech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné systémy

TRÁPI VÁS STRECHA?
MY MÁME RIEŠENIE!

AŽ 10 ROKOV ZÁRUKA

NOVÉ STRECHY • REKONŠTRUKCIE A OPRAVY • STREŠNÉ OKNA FAKRO • KLAMPIARSKÉ PRÁCE • SERVIS A ÚDRŽBA

0908 186 129
Zavolajte nám!

www.strechysc.sk

IN REAL spol.s r. o.

stavebno-obchodná spoločnosť

- sadrokartón
- tepelné a zvukové izolácie
- fasádny zateplovací systém
- interiérové stavebné práce

Areál PD, Boldocká 301, Senec

0905 605 209 | www.in-real.sk
inreal@wmx.sk



PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

optika SENEČ

0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEČ
WWW.OPTIKASENEC.SK

ČALÚNNICTVO

» obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
» čalúnený nábytok pre deti
» predaj matracov

tel.: 0904 697 765 mancalcaluvnictvo@gmail.com
Tureň 442, 903 01

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
0950 713 550

VYCVIČIM vášho **PSA**, profesionál
0908 728 081

ŠKRIDLA LACNEJŠE AKO PLECH
Kompletné strechy, rekonštrukcie
VÝPRAJAJOVÉ CENY
od 3,50 € / m²

Okoč
STRECHY
0903 666 666
Skoliace centrum strechárov

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci
NON STOP Služba

Tel.: 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnaslužba-vasi.sk

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

MARLEY OPTIK

Radi vás privítame v priestoroch, ktoré poznáte, s profesionálnym prístupom a kvalitnými službami:

- meranie zraku
- odborné poradenstvo
- dioptrické okuliare
- slnečné okuliare
- kontaktné šošovky

Objednajte sa na www.marleyoptik.sk alebo telefonicky

0905 433 944
Lichnerova 16, 903 01 Senec

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

91-0039

UCC

36 034E



Sa oplatí.

XXL TÝŽDEŇ

Ušetriť
-32%
0.55
S LIDL Plus
Ušetriť
-39%
0.49



Zvolenský smotanový jogurt
200 g, rôzne druhy
(100 g = 0,28)
(LP: 100 g = 0,25)

*Úspora na jednotovej cene v porovnaní s produktom s štandardnou ponúkanou veľkosťou z dňa 16. 9. 2020.

**Hellmann's Majonéza/
Tatárska omáčka**
625 ml, (1 l = 4,78)

Ušetriť
-35%
2.99



*Úspora na jednotovej cene v porovnaní s produktom s štandardnou ponúkanou veľkosťou z dňa 16. 9. 2020.

Budvar pivo 10°
0,568 l, svetlé výčepné pivo
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,04)

Ušetriť
-40%
0.59



*Úspora k odporúčanej jednotkovému predajnej cene výrobku.

**Výber
XXL Alesto
orechov
už od
3.99**

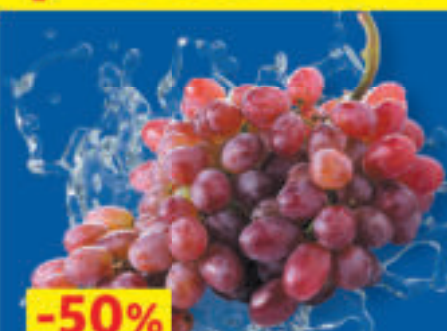


od pondelka 28. 9. do 4. 10.

Cenový líder*

zlacňuje dlhodobu
ďalšie stovky
produktov.

**Dlhodobu
zlacnené**



-50%

1.99
3.99

**Ružové
hrozno**
cena za 1 kg



-40%
1.59
2.49

-44%
1.49
2.69

Plus

**Mandarinky
Satsumas**
cena za 1 kg



-40%
2.99
4.99

**Kačica
celá**
cena za 1 kg
s drobní

-44%
2.79
4.99

Plus



**Cenový
hit**

**Mleté
mäso mix**
1 kg balenie

5.99

PARKSIDE



**PARKSIDE
Košeťová
bunda**
kus

-20%
11.99
14.99

Plus

**Cenový
trhák**



**PARKSIDE
Rifle v dizajne monterok/
Pracovné nohavice**
kus

*Potvrdenie: tu predstavuje agenciu NMI Market Research Slovakia, s. r. o., realizujúcu a odberú od 14. 7. do 20. 7. 2020 na vzorku 3 000 respondentov.

Na účtiku, ktorý z obchodných refaktorov na Slovensku považujú za cenovo najnižší, urobilo opätovne napäť: - až 39 % ušetrí - priamo u LIDL.

Ponuka tovaru v letáku platí od 28. 9. do 4. 10. 2020 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez DPH. Tlač LIDL si vyhradzuje právo zmeniť balenia a varianty ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na **www.lidl.sk**

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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 SENEC
senecko@regionpress.sk

INZERCIA

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

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

pámy týždeň: Senec, Beroľákov, Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Ivanka pri Dunaji, Kalinkovo, Miloslavov, Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča, Rovinka, Veľký Biel, Veľký Grob, Vlky, Zálesie, Čataj

nepámy týždeň: Senec, Beroľákov, Blatné, Chorvátsky Grob, Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá Borša, Hrubý Súr, Igram, Kalinkovo, Kaplna, Malinovo, Miloslavov, Rovinka, Tomášov, Veľký Biel, Veľký Grob, Vlky



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HILOHOVECKO-SEREDESKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NK	35.050	NOVOZÁMCKO
PZ	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TR	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Nové špecializované zariadenie pre mladých ľudí s autizmom

Bratislavský samosprávny kraj (BSK) pripravuje nové špecializované zariadenie pre mladých ľudí s autizmom. V priestoroch Strednej odbornej školy pedagogickej na Bullovej 2 vznikne ambulantná sociálna služba, ktorá bude reagovať na potreby ľudí s PAS po skončení povinnej školskej dochádzky. Priestory na Bullovej 2 v súčasnosti prechádzajú prípravou na rozsiahlu rekonštrukciu. Úpravy sa dotknú interiéru aj časti exteriéru.

„Prechod z detstva do dospelosti predstavuje pre ľudí s autizmom aj ich rodiny náročné obdobie. Kým pre deti existujú špecializované služby a zariadenia, po ukončení školskej dochádzky sa možnosti podpory často výrazne zužujú. Práve na túto medzeru in systéme sociálnych služieb chce Bratislavský samosprávny kraj reagovať vytvorením nového špecializovaného pracoviska,“ uviedol predseda Bratislavského samosprávneho kraja Juraj Droba s tým, že prechod do dospelosti nesmie znamenať prepádnutie medzi systémami.

Nové zariadenie bude priestorovo prispôbené špecifickým potrebám ľudí s poruchou autistického spektra. Dôležitým princípom bude vytvorenie menších skupín, ktoré umožnia individuálnejší prístup a lepšie reagovanie na potreby jednotlivých prijímateľov.

Súčasťou centra budú aj spoločné priestory, napríklad kuchynka a obývačka. Tie vytvoria prirodzené zázemie na spoločné aktivity, prípravu jednoduchého občerstvenia či menšie spoločenské udalosti.

Každodenný program nebude založený iba na

trávení času. Po skončení povinnej školskej dochádzky budú aktivity zamerané na udržiavanie a rozvoj praktických, kognitívnych a sociálnych zručností. Doplnia ich rôzne terapie a rozvojové aktivity. „Pri navrhovaní centra myslíme na to, že ľudia s autizmom majú veľmi rozdielne potreby. Preto chceme vytvoriť prostredie, ktoré bude dostatočne štruktúrované a bezpečné, ale zároveň poskytne priestor na samostatnosť, sociálne kontakty a rozvoj individuálnych schopností. Aj malé pokroky v každodenných zručnostiach môžu mať pre človeka a jeho rodinu veľký význam,“ uviedla riaditeľka Odboru sociálnych vecí BSK Marica Šiková.

Dôležitou súčasťou zariadenia bude aj relaxačná miestnosť a telocvičňa. Ich úlohou bude podporovať pohyb, relaxáciu a celkovú psychickú a fyzickú pohodu prijímateľov.

Nová sociálna služba bude poskytovaná ambulantnou formou a určená bude pre prijímateľov sociálnej služby od 16 rokov. Plánovaná kapacita zariadenia je 20 až 25 miest.

» ren



zdroj foto Monika Kováčová BSK

MALÉ VEĽKÉ PRAVDY:

A ako sa volá ten váš?

„Opýtala som sa môjho Fera, čo on na to,“ utrúsila minule známa v kaderníctve. Fero? Jej muž je Jano... Možno nový „múdry“ frajer, ten typ, čo má názor na všetko – od cien elektriny až po novú ženskú ofinu. Vzápätí dodala: „No, Fero je môj ChatGPT.“ A bolo vybavené. Umelá inteligencia už nie je žiadne sci-fi. Už býva s nami v obývačkách. Má meno. A aj názor na farbu vlasov.

To naša babka je na opačnom brehu. „Mi vysvetli, ako ti môže radiť nejaký počítač? Odkiaľ to môže všetko vedieť? To nemá vlastný rozum.“ Dobrá otázka, babka.

Stredná generácia je niekde medzi dvoma svetmi. Ešte si pamätáme listovanie v encyklopédiách, v telefónnom zozname a mapu rozloženú na volante. Ale keď dnes nevieme, čo rýchlo uvariť zo zvyšného póru, ako slušne odmietnuť otravného suseda alebo či sa dá z práčky vytiahnuť zaseknutá ponožka bez opravy, tiež vieme, kam kliknúť.

No a naše deti v tom majú úplne jasno. My sme sa kedysi pýtali mamy. Mama babky. Dnešné dieťa sa opýta displeja. Bez hanby. Bez úvodu. Bez toho, aby počkalo, kým dospelý dopíše kávu. A dostane odpoveď okamžite.

Bez povzdychu a bez obligátnej vety: „Veď som ti to už trikrát hovorila...“

Čo s tým? Nekrúťme hneď hlavou, premýšľajme. Najväčšou silou umelej inteligencie nie je to, že je múdrejšia. Jej najväčšou zbraňou je, že je **pohodlnejšia**. Človek niekedy nemá čas, niekedy náladu. Niekedy ho bolí hlava, alebo vám povie pravdu, ktorú ste vôbec nechceli počuť. Živý človek je nedokonalý, otravný a občas náladový. „Fero“ je však online 24 hodín denne. Vždy pripravený pohladkať ego, nájsť recept. Možno sa o pár rokov na jarmoku alebo v autobuse nebudeme pýtať: „Používaš moderné technológie?“ Ale úplne obyčajne: „A ako sa volá ten tvoj?“

Technológie nás učia rýchlosti a neomylnosti. Ale keď nabudúce nebudete vedieť, kedy presne ostrihať marhuľu alebo čím postriekať paradajky, namiesto „Fera“ sa predsa len skúste opýtať suseda cez plot, starej mamy či odborníka v záhradkárstve. Možno nebudú reagovať do sekundy a možno si najprv povzdychnú. Ale dajú vám niečo, čo žiadny algoritmus nemá – skutočný ľudský záujem. Lebo nie každá správna odpoveď musí prísť z displeja. Niekedy stačí zakričať cez plot. » zk

KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE
ČISTENIE LAPAČOV TUKOV
0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

Senecko

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
www.strechygalis.sk

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE
ZAVOLAJTE
0910 973 657
LEPŠIAPRÁCA^{SK}

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

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Hcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

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

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, 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 „SC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**STRECHÁRSKE
A MURÁRSKE
PRÁCE**

- Montáž plechových striech
- Hrubé stavby
- Prístavby a nadstavby domov
- Zhotovenie vencov
- Výmena rín
- Hydroizolácie
- Nátery striech
- Podbitie striech
- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie kúpeľní
- Omietky, potery, murovanie
- Vypratávanie interiérov
- Vypratávanie exteriérov

0948 107 877

Senec

www.strechyreal.sk

Zubná ambulancia hľadá
uchádzačov o miesto asistenta/-tky
na čiastočný, polovičný alebo plný úväzok.

Pre viac informácií prosíme
zaujemcov / záujemkyne,
poslať svoj email na číslo: 0918 326 458

**PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk

0917 649 213

- Vypratávanie domov, bytov,
garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného
odpadu (azbest, eternit a iné)
- Pílenie stromov
- Čistenie fasád, striech,
nátery
- Renovácie hrobov, nápisov

0902 266 147

POCTIVÉ DREVO Z LOKÁLNEJ MANUFAKTÚRY

Krbové drevo na mieru • Senec a okolie

Režeme na mieru: 20 • 25 • 30 • 33 • 40 cm

Ponúkame:



Drvo v sietke

- Krbové drevo – osika, breza, buk
- Malopredaj a maloobder
- Smrekové triesky na zakurovanie
- Drvo v sietke
- Drevníky
- Kurníky

Drevníky a kurníky

Recka cesta 182, Senec 903 01

info@royalworks.sk

Objednávky: 0910 910 115

**IZOLÁCIE
PLOCHÝCH
STRIECH**

Obhliadka a cenová
ponuka zdarma.

0904 005 299

LEPŠIA PRÁCA

VITÁLÓS ZÁKUSKY, s.r.o.

**PRIJME
CUKRÁRA
/ CUKRÁRKU**

1700 €
mesačne

Hlavná 99/1
Nová Dedinka

0907 362 031

VIAC INFO NA

WWW.LEPSIAPRACA.SK

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

TRADIČNÉ RODINNÉ KAMENÁRSTVO

**NIEKTORÉ HODNOTY
NEPOTREBUJÚ SLOVÁ**

My ich premieňame do kameňa

www.kamenarstvo-petrovic.sk

0905 100 134

Bratislavská 1/B (areál cintorína), Senec

**BRÚSENIE
PARKIET**

LAKOVANIE • OLEJ • VOSK

0917 755 577

www.brusenieparkiet.com

DOVOZ NA ADRESU

**mládky,
brojlerové
kuriatka**

www.hydinashop.sk

0905 207 059

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

35

AUTO-IMPEX

máme spoločnú cestu

SKLADOVÉ VOZIDLÁ SO ZĽAVOU



BYD



NISSAN



IVECO

Trstínska cesta 28, Trnava

www.auto-impex.sk

SC26-39 strana 5

**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.



Bohatý večer pre Eurojackpot: Slovákovi sa v číselných lotériách mimoriadne darí

Prednedačnom prinieslo žrebovanie Eurojackpotu (8. 9. 2026) slovenským hráčom poriadnu žatvu výhier. Šťastie sa na Slovensko usmialo hneď trikrát a sumy, ktoré si výherci odniesli, by potešili nejedného Slováka. Takto úspešné žrebovanie, v ktorom Slovensko figuruje medzi spolu-výhernými štátmi hneď trikrát, tu už dlho nebolo.

Druhé poradie: viac ako 622-tisíc eur

Prvou veľkou radosťou večera bola výhra v 2. poradí vo výške 622 880 €. Výherný tiket bol podaný 7. 9. 2026 prostredníctvom internetu (eTIP). išlo o 2-tipovú stávkú s doplnkovou hrou Eurojackpot JOKER, s vlastnými číslami a stávkou na jedno žrebovanie za 5,00 €. Spoluvýhernými štátmi

v tomto poradí boli okrem Slovenska aj Nemecko, Slovinsko a Poľsko.

Tretie poradie: bezmála 111-tisíc eur

Šťastie sa nezastavilo len pri jednej výhre. V 3. poradí si výherca prišiel na 110 086 €. Tiket bol podaný už 4. 9. 2026 na termináli v Trnavskom kraji. Špecificky to bola 1-tipová stávka bez Jokera, s vlastnými číslami, na šesť žrebovaní za 12 €. Okrem Slovenska boli v treťom poradí medzi výhernými krajinami aj Nemecko a Fínsko.

Eurojackpot JOKER: rovná päťdesiatka

Radosť sa v ten večer niesla aj v doplnkovej hre Eurojackpot JOKER, kde hráčovi padla výhra 1. poradia vo výške 50 000 €. Tiket bol podaný priamo v deň žrebovania, 8. 9. 2026,

na termináli v Bratislavskom kraji. Opäť ako pri prvej výhre bola úspešná 2-tipová stávka s Jokerom na jedno žrebovanie za 5,00 €.

Slovensko má očividne dobrú formu na piatok

Tri výhry naraz a stabilná prítomnosť medzi výhernými štátmi naznačujú, že Slovensko sa v Eurojackpote v poslednom období naozaj darí. Takáto séria úspešných žrebovaní tu už dlho nebola a hráči si ju právom užívajú. Zlomí Slovensko do konca mesiaca aj prvé poradie?

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z 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:

Stávkú na číselné lotérie od TIPOSu si môžete uzatvoriť cez terminál na predajnom mieste prípadne online cez internet alebo jednoducho prostredníctvom:

A: Poštového holuba

B: SMS

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 25. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 2. 10. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Drobné plody so silnými účinkami na zdravie

Počas jesennej prechádzky prírodou iste natrafíte na strom s oranžovočervenými plodmi jarabiny vtáče. Sú veľmi bohaté na vitamín C a tak si ich nezabudnite nabiť do zásoby.

Jarabina vtáčia je strom dorastajúci do výšky 16 až 20 metrov. Jej plody sú guľaté oranžovočervené bobule. Dozrievajú na jeseň a na strome ich možno pozorovať až do polovice zimy. Jarabina rastie na okrajoch lesov, hojne sa vyskytuje aj v parkoch, ľudia ju tiež pestujú vo svojich a záhradách.

Priaznivé účinky jarabiny na zdravie - Jarabina má vysoký obsah vitamínu C. Nachádzajú sa v nej tiež karotenoidy, kyselina jablčná, železo, vápnik, jód, flavonoidy, triesloviny, pektín, fytoestrogény, čo sú látky podobné ženským hormónom, ďalej horčík, draslík či vápnik. V ľudovom liečiteľstve sa oddávna využíva ako podporný prostriedok hormonálnej rovnováhy u žien. Zmierňuje silné krvácanie, podporuje vylučovanie žlče, upravuje peristaltiku čriev, pôsobí močopudne. Pomáha pri prechladnutí a osvedčila sa aj pri zápaloch horných dýchacích ciest.

Zber a spracovanie - Plody jarabiny zbierame v októbri tak, že orezávame celé vrcholy konárikov, bobule odtrhávame až neskôr. Po zbere je treba jarabinu sušiť, najskôr na vzduchu a potom dosušíme v rúre pri asi 50°C. Suché plody skladujeme v textilných

vrecúškach. Z jarabiny sa pripravujú šťavy, džem, kompót, víno, sirup a čaj.

Pripravte si jarabinový čaj

Suroviny: 1 polievková lyžica sušených plodov jarabiny, 250 ml vody.

Postup: Sušené plody pred prípravou zľahka podrvte. Potom ich zalejte studenou vodou a priveďte do varu. Varte na miernom ohni 10 až 15 minút. Odstavte z ohňa a nechajte ešte 10 minút lúhovať. Prelejte cez sitko. Čaj pite teplý 1 až 2-krát denne, nie však dlhodobo.

Dajte pozor! - Neodporúča sa konzumácia čerstvých plodov jarabiny, pretože obsahujú kyselinu parosorbovú, ktorá môže spôsobiť podráždenie sliznice žalúdka a čriev a zapríčiniť tak nevoľnosť. Sušením a tepelnou úpravou táto vlastnosť zaniká. Rovnako sa jarabine radšej vyhnite, ak trpíte zvýšenou zrážanlivosťou krvi, zvýšenou žľázoučnou kyselinou či častými hnačkami.

» ren



zdroj foto hoerwin56 pixabay

Pukanské hrnčiarstvo

Medzi významné prvky nášho nehmotného kultúrneho dedičstva patrí Pukanské hrnčiarstvo, ktoré je tiež neodmysliteľnou súčasťou kultúrneho dedičstva bývalého kráľovského mesta, dnes obce Pukanec v okrese Levice.

Prvá zmienka o hrnčiarstve v Pukanci, už ako rozvinutom remese, pochádza z roku 1542, pričom hrnčiarsky cech v Pukanci bol založený v roku 1663. Keďže výrobky mali vysokú technologickú, funkčnú i estetickú úroveň, vyvážali ich i na vzdialené trhy a jarmoky na Slovensku a v Maďarsku. O uchovávanie tradičnej hrnčiarskej výroby v Pukanci sa po roku 1945 zaslúžilo Ústredie ľudovej umeleckej výroby v Bratislave.

Keramika sa používa na varenie, pečenie, vo vínnych pivniciach, na uskladnenie potravín a obilia. Vyrába sa z červenej hliny, takzvanej červenice. Špecifikom je maľovanie pod glazúru. Na maľovanú, spúšťanú či rytú výzdobu na bielo krémovom podklade sa používajú tehlovočervené, okrovožlté, hnedé, zelené a modré engoby nazývané aj hlinky, ktoré si majstri sami pripravujú. Keramika sa po ozdobení vypáli a následne sa nanáša priehľadná glazúra. Charakteristický je maľovaný dekor – rastlinné motívy ako hracho-

vý kvet nazývaný „pukanská ruža“, rozvinutá datelinka, tulipán, „jerichov kvet“ a mnohé ďalšie.

Významnými hrnčiarmi, tvorcami pukanskej keramiky, boli Ján Moravčík (1915 – 1991), Ján Könyves (1919 – 2010), Ján Majlát (1923 – 1997), Pavol Máčaj (1921 – 2003), Milan Mezei (1946), Viľam Frank (1921 – 1994) a jeho syn Ján Frank (1951 – 2010), v ktorého rodnom dome je dnes zriadené Hrnčiarske múzeum.

Pukanskú keramiku a technologické pomôcky je možné vidieť v dvoch obecných múzeách v Pukanci – v Expozícii pukanskej histórie a Hrnčiarskom múzeu.

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

» ren



zdroj foto Malé hrnčeky – technika maľovania engobami pod glazúru. /2022/ Schvarcová

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

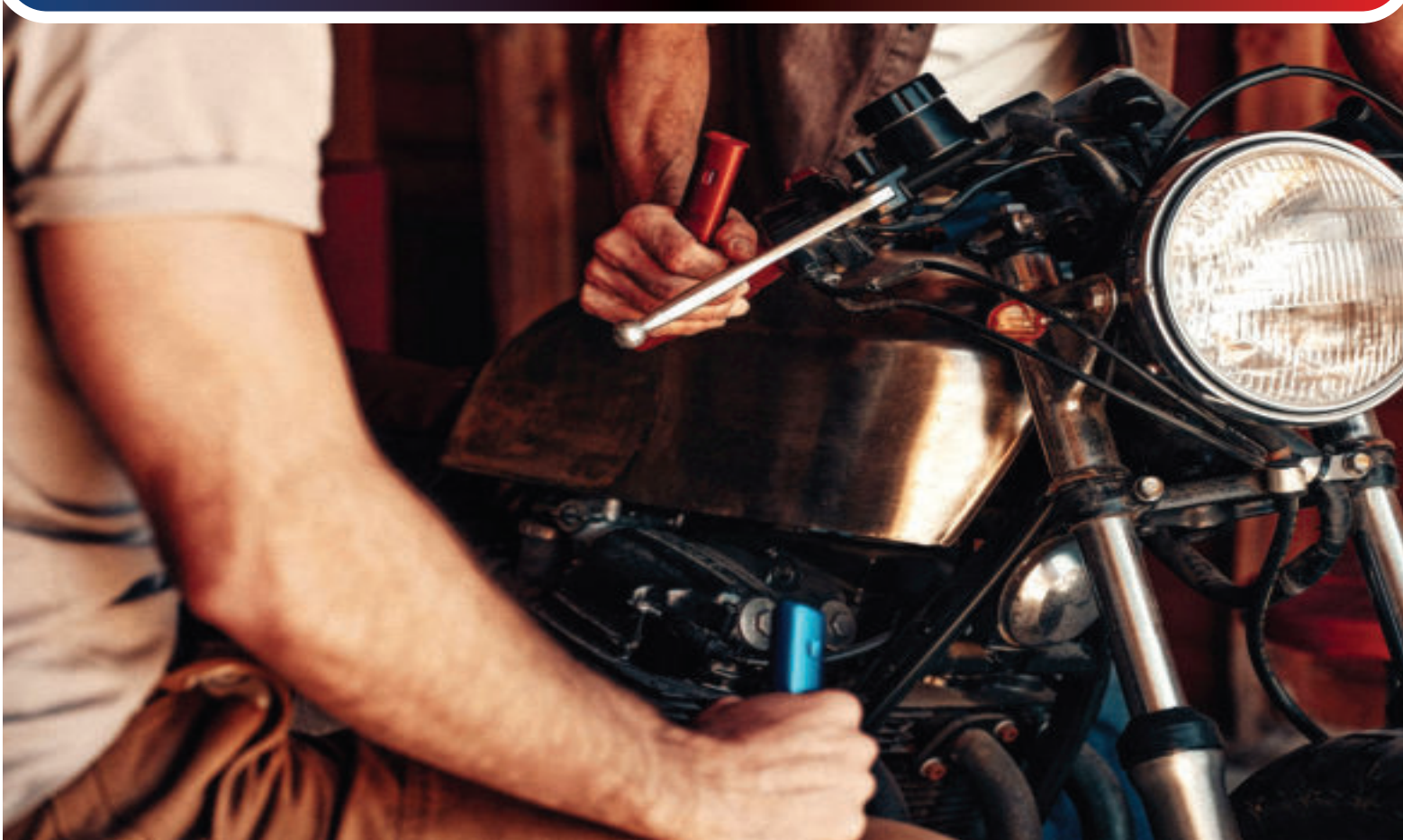
Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Premiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



BONDS by IQOS: Skutočná chuť zostáva



Zdroj foto: PMI

Hľadáte spoľahlivé bezdymové zariadenie za férovú cenu a nechcete prísť o skutočnú chuť tabaku? Novinka BONDS prináša to pravé chuťové uspokojenie a plnohodnotný zážitok bez popola a bez čistenia.

Ak patríte k dospelým fajčiarom, ktorí doteraz váhali s prechodom z cigariet na bezdymové alternatívy kvôli zložitejšej údržbe alebo nedostačujúcej chuti, tak práve pre vás je tu novinka BONDS by IQOS.

Je ideálny pre chvíle, ktoré sú len vaše, či už ste v dielni, na cestách alebo v záhrade. Tento cenovo dostupný parťák pre mužov aj ženy ponúka menej rizikovú alternatívu ku klasickým cigaretám s chuťou rezaného tabaku. BONDS by IQOS vydrží naozaj veľa, bol totiž stvorený pre dospelých fajčiarov, ktorí majú plné ruky práce. Navrhnutý pre maximálne zjednodušenie života a navyše za férovú cenu.

Či už ste na cestách, tvoríte v dielni, pracujete v záhrade alebo radi vdychujete starým veciam nový život, táto nová a finančne dostupná alternatíva ku klasickým cigaretám prináša **to pravé chuťové** uspokojenie bez zbytočných starostí. Vďaka svojej technológii tabak v náplni zahrieva rovnomerne z vonkajšej strany. Pri používaní

nevzniká dym ani popol. Vďaka uzatvorenému systému zostáva prístroj čistý a funguje bez potreby čistenia či odstraňovania zvyškov tabaku. Zariadenie sa používa výhradne so špeciálne navrhnutými náplňami.

Šikovné prevedenie a dizajn do ruky

Zariadenie presne zapadne do rýchleho životného štýlu zaneprázdnených dospelých užívateľov nikotínových výrobkov. Na výber je v troch farbách:

- **Cosmic Black:** Klasická čierna, ktorá skryje každú špinu.
- **Ocean Blue:** Tmavomodrá pre chlapov, čo majú štýl.
- **Ruby Red:** Výrazná červená pre milovníkov rýchlych strojov.

BONDS by IQOS vznikol za účelom, aby vyhovel nárokom a očakávaniam dospelých fajčiarov. Preto je možné, že aktuálnym používateľom zariadenia IQOS Iluma vyhovovať nebude.

Bez dymové zariadenia BONDS by IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových a tabakových výrobkov.



Výplata sirotského dôchodku po prázdninách

Väčšina študentov, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemá na začiatku školského roka voči Sociálnej poisťovni žiadne oznamovacie povinnosti. Sú však aj výnimky a to, ak štúdium prerušili, študujú na školách silových rezortov alebo v zahraničí. Rovnako, ak pokračujú po ukončení strednej školy na I. stupni vysokoškolského štúdia alebo po ukončení I. stupňa vysokej školy na II. stupni vysokoškolského štúdia a mali v lete zastavenú výplatu sirotského dôchodku.

Na začiatku školského roku študenti, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemajú voči Sociálnej poisťovni žiadne oznamovacie, ani iné povinnosti. Informáciu o tom, že naďalej pokračujú v štúdiu a sú zapísaní do ďalšieho ročníka, poskytne Sociálnej poisťovni Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR cez elektronický informačný systém. „Výnimku predstavujú študenti/poberatelia sirotských dôchodkov tých škôl, ktoré neposkytujú údaje ministerstvu školstva (ide napríklad o školy patriace do pôsobnosti rezortov obrany a vnútra) a študenti-sirotky, ktorí študujú v zahraničí. Títo študenti by v záujme vyplatenia dávky mali Sociálnej poisťovni predložiť potvrdenie o návšteve školy,“ upozorňuje Sociálna poisťovňa.

Prerušenie štúdia a jeho obnovenie - Iná situácia je, ak študent štúdium prerušil. Takýto študent prestáva byť od prerušenia štúdia

nezaopatreným dieťaťom, a teda nemá nárok na výplatu sirotského dôchodku. Vyplácanie sirotského dôchodku sa mu obnoví opäť až po nástupe na štúdium. Potrebuje k tomu predložiť žiadosť o pokračovanie vo výpate sirotského dôchodku spolu s potvrdením o návšteve školy, ak študuje v zahraničí alebo v školách silových rezortov.

Koniec nároku na výplatu sirotského dôchodku - Ukončením štúdia sa končí nárok na výplatu sirotského dôchodku. Za ukončenie štúdia sa pri vysokoškolských považuje termín štátnej záverečnej skúšky, pri stredoškolských je to posledný deň letných prázdnin v záverečnom roku štúdia.

Pokračovanie v štúdiu na vyššom stupni - Ak študent ukončil stredoškolské štúdium, termínom ukončenia výplaty sirotského dôchodku je 31. august v záverečnom roku štúdia. Ak študent ukončil I. stupeň vysokoškolského štúdia, termínom ukončenia štúdia je dátum získania vysokoškolského vzdelania prvého stupňa, teda deň vykonania štátnej záverečnej bakalárskej skúšky.

V lete sa im preto výplata sirotského dôchodku zastavila. Len samotné rozhodnutie školy o prijatí na I. alebo II. stupeň vysokoškolského štúdia nie je dostatočným dokladom na uvoľnenie výplaty sirotského dôchodku. Sociálna poisťovňa študentovi opäť začne sirotský dôchodok vyplácať až po nástupe na štúdium I. alebo II. stupňa vysokoškolského štúdia a doručení žiadosti o uvoľnenie výplaty.

» ren

Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použiť na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoriť svojpomocne.

Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko neprekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochran-

nú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

Pozor!

Do kompostoviska nepridávajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrované insekticídm.

Náš tip

Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.

» ren



zdroj foto Antrianis pixabay

Širší kontext pop-artu a súčasného umenia

Warholovo múzeum je opäť otvorené

Múzeum moderného umenia Andyho Warhola v Medzilaborciach je po rozsiahlej rekonštrukcii a komplexnej obnove opäť prístupné verejnosti. Jediné európske múzeum diel kráľa pop-artu prešlo za posledné tri roky zásadnou zmenou zvonku aj zvnútra, získalo moderný dizajn, nové expozíčné a vzdelávacie priestory, interaktívne technológie aj výrazne lepšie podmienky na ochranu a prezentáciu zbierkových predmetov. Zriaďovateľ múzea, Prešovský samosprávny kraj (PSK) do obnovy a nového vybavenia investoval z vlastných zdrojov, župných eurofondov i podporou štátu takmer 16 miliónov eur.

„Touto rekonštrukciou sme otvorili dvere do sveta svetového umenia. Po rokoch náročnej práce sme oživilí unikátny priestor, ktorý



zdroj foto PSK

uchováva dedičstvo jednej z ikon moderného umenia – Andyho Warhola. V Medzilaborciach sa nám podarilo prepojiť jeho svetový umelecký odkaz s miestom, z ktorého pochádzali jeho rodinné korene, s rusínskou identitou a zároveň s moderným dizajnom a technológiami. Výsledkom je skutočne exkluzívne múzeum, ktoré má ponúknuť zážitok i nový spôsob, ako Warholovo umenie vnímať. Chceme, aby bolo živým miestom stretávania, dialógu a kultúry, ktoré bude prirodzene priťahovať návštevníkov zo Slovenska aj zo zahraničia. Ďakujem všetkým, ktorí sa pod tento nový príbeh múzea podpísali,“ uviedol predseda Prešovského samosprávneho kraja Milan Majerský. Zámer komplexnej rekonštrukcie múzea vznikol ešte v roku 2019. Na príprave projektu obnovy sa podieľali odborníci z Múzea moderného umenia Andyho Warhola a Fakulty umení Technickej univerzity v Košiciach. Výhodiskom nového architektonického riešenia sa stala štúdia MMUAW 2.0, ktorá vznikla aj v nadväznosti na memorandum o spolupráci s Prešovským samosprávnym krajom. Samotné stavebné práce sa začali v apríli 2023.

Širší kontext pop-artu a súčasného umenia

Jadrom novej expozície zostáva rozsiahly zbierkový fond originálnych diel Andyho Warhola a dokumentácia súvisiaca s jeho životom, tvorbou a rodinným pôvodom. Warholovi rodičia pochádzali zo severovýchodného Sloven-



zdroj foto PSK

ska, z obce Miková pri Medzilaborciach. Múzeum preto prepája svetovo známe Warholovo meno s kultúrnym a historickým kontextom regiónu. Výnimočnosť projektu zdôraznil pri znovuvytvorení múzea aj jeho ambasádor Donald Warhol, synovec umelca. Nová koncepcia zároveň predstavuje širší kontext pop-artu a súčasného umenia a pracuje aj s tvorbou ďalších významných autorov, medzi nimi Keith Haring, Roy Lichtenstein, Jean-Michel Basquiat, Robert Indiana, Banksy, Bambi, Poppy či Steve Kaufman.

Fungovať bude ako celoročná kultúrna inštitúcia

Obnovené múzeum bude pre verejnosť fungovať ako celoročná kultúrna inštitúcia.

Okrem stálej expozície ponúkne krátkodobé a medzinárodné výstavy, vzdelávacie programy pre školy a rodiny, tvorivé dielne, workshopy, odborné podujatia, digitálne a multimediálne formáty, ako aj koncerty, projekcie, diskusie a ďalšie podujatia v interiéri a na multifunkčnej streche.

Múzeum moderného umenia Andyho Warhola bolo v Medzilaborciach založené v roku 1991 ako prvé múzeum na svete venované tomuto umelcovi. Jeho postavenie pritom presahuje hranice regiónu – osobnosť Andyho Warhola vytvára prirodzené prepojenie medzi Medzilaborcami, Slovenskom, Európou a medzinárodnou umeleckou scénou.

» ren

KANDIDUJETE V KOMUNÁLNYCH ALEBO ŽUPNÝCH VOĽBÁCH ?

Regionálne voľby 2026

DAJTE O SEBE VEDIEŤ

Predstavte svoje myšlienky a priority priamo k občanom.

Regionálne inzertné noviny sú ideálnym priestorom na osobné predstavenie, prezentáciu vášho tímu aj plánov pre váš kraj či obec.

Oslovte občanov prostredníctvom média, ktorému miestni obyvatelia dlhodobo dôverujú.

Kompletné spracovanie: od grafiky až po tlač.

Sme najbližšie k ľuďom

OZVITE SA NÁM

Mgr. Barbora Knapová
knapova@regionpress.sk
+421 910 973 657

www.regionpress.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 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 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**

**Objednávajte
teraz:**

www.medikaexpert.sk

**Alebo volajte:
0904 552 345**

Oplatí sa!



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,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok
je náročný, schodisková stolička
Stannah môže byť riešením, ktoré
vám pomôže zostať nezávislý a žiť
naplno vo vlastnom domove.

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

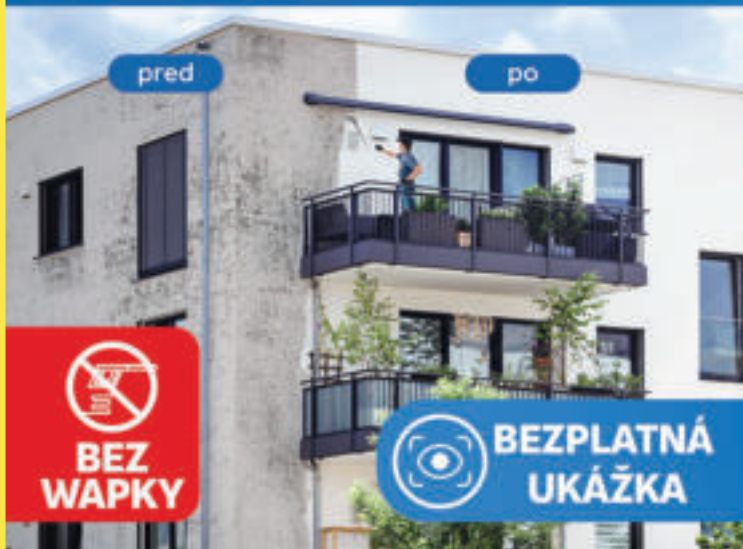


Pretože Stannah
zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**



**BEZ
WAPKY**



**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.9.

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**
Kontakt: +421 918 081 699

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**LEPŠIA
PRÁCA**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE