

# SENECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

**STRECHY SC**  
Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

**ZADARMO! Cenová ponuka**

Už teraz je ten správny čas na renováciu strechy!  
**Využite MÁJOVÚ AKCIU: krytina Terran s až 45% zľavou**  
Nezmeškajte túto jedinečnú príležitosť!

**až do 45%**

**NAJLEPŠIE CENY NA REKONŠTRUKCIU PLOCHÝCH STRIECH IBA U NÁS**

- Výstavba striech
- Rekonštrukcie
- Strešné krytiny
- Strešné doplnky
- Strešné okná

0908 186 129 www.strechysc.sk

**IN REAL** spol.s r. o.

stavebno-obchodná spoločnosť

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

**30 rokov** sme tu pre vás už viac ako

**Areál PD, Boldocká 301, Senec | tel.: 0905 605 209**

www.in-real.sk | e-mail: inreal@wmx.sk

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

**Kovovýroba**  
výroba brán a zábradlia 0911 48 68 38

**VÝKUP KROJOV**  
a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky  
0908 627 952

**Thuje Smaragd**  
od 6 €  
www.tuje.sk  
0905 343 909

**Kompletné strechy, rekonštrukcie**  
**Okoč**  
tel.: 0905 746 124

**PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA**

Optika SENEČ  
0950 248 511  
LICHNEROVA 8, SENEČ  
WWW.OPTIKASENEC.SK

**UPRATOVANIE TEPOVANIE**

Ponúkame komplexný upratovací servis

Upratovanie domov, bytov, kancelárií, nebytové priestory

Umyvanie okien, roliet a žalúzií

Tepovanie podlahové krytiny, čalunený nábytok, kancelárske stoličky, autosedadlá atď...

Tel.: 0910 144 086

**OPTIK MORVAY**

**Nová kolekcia SLNEČNÝCH OKULIAROV**

0905 433 944  
Lichnerova 16, 903 01 Senec  
www.OPTIKMORVAY.sk

**Súkromná materská škola ZÁZRAČNÝ SVET**  
Trnavská 11, Senec

**Celodenná starostlivosť pre deti vo veku od 2 rokov**

Zápis detí na školský rok 2024/2025 bude v dňoch 13. - 31. mája 2024

Bližšie info: 0917 602 817  
www.dczazracnysvet.sk info@dczazracnysvet.sk

Vitalos zákusky s.r.o., Nová Dedinka hľadá do výroby na TPP:

- » cukrára / cukrárku plat: od 1200 € brutto + odmeny za výkon
- » pomocnú pracovnú silu môže byť aj dočasná dňa.naukyja

Informácie na tel. č.: 0907 362 031 vitalos.zakusky@gmail.com

Bezplatný týždenník

## SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

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

## INZERČIA

Peter Bukovinský 0905 915 040  
 Zora Kovačová 0905 719 132  
 Edita Schubertová 0910 922 916  
 Mgr. Barbora Knápková 0910 973 657

Distribúcia:  
 Zora Kovačová 0905 719 132  
 www.regionpress.sk  
 www.facebook.com/Senecko.sk



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákovo, Blatné, Čataj,  
 Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá  
 Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Du-  
 naji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo,  
 Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča,  
 Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie,  
 Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná  
 pri Dunaji



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
 kovú 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-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

## Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECOKO-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-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

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

Reštaurácia Lobster, Slnčné jazerá Juh Senec  
 hľadá do pracovného pomeru alebo na brigádu

- » kuchára /-ku
- » pomocného kuchára /-ku
- » čašníka /-čku

Info: 0903 210 677



## PALIVOVÉ DREVO

POLIEŇKA BUK, DUB, HRAB,  
 SMREKOVÉ PELETY

Neváhajte sa zásobiť  
 palivovým drevom už dnes!

0917 649 213



## Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV
- MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV
- STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ

Mzda: min. 1 450 € - 2 000 €

od skúseností a zručností uchádzača

- OPERÁTORA PRÍPRAVY TLAČE
- SKLADNÍKA
- OBRÁBAČA KOVŮV
- EXPEDIENTA
- ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne
- NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK

Mzda: min. 1 050 € - 1 500 €

od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

## • KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA

Mzda: min. 1 250 €

od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou
- Word, Excel

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 750 €

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](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

Občianska  
riadková  
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ODKÚPIM STARY PIONIER  
 BABETU SIMSONA STELU  
 VOJENSKU VZDUCHOVKU  
 SOM ZBERATEL PONUKNITE  
 0915215406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel.  
 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»KUPIM LUDOVE KROJE  
 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si  
podat  
inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera SC medzera  
 Číslo rubriky medzera Text  
 inzerátu

Príklad:

RP SC 12 Predám kočík,  
 0987 654 321.

Riadková inzercia realít  
 je od 26.10.2023 zrušená,  
 inzerát si môžete podať  
 len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätou SMS vám potvrdíme  
 prijatie inzerátu a jeho cenu,  
 ktorú vám vyúčtuje váš mobilný  
 operátor. Cena je **0,60 € s DPH**  
 za každých začatých 30 znakov  
 textu vášho inzerátu vrátane  
 medzier. Nič iné neúčtujeme.  
**Upozornenie!** Služba nefunguje  
 u operátora 02 a 4ka.

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac  
 týždňov, pošlite rovnakú sms  
 toľkokrát, v koľkých týždňoch  
 chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť  
 v ľubovoľných iných našich no-  
 vinách, **SC** zameníte za skratku  
 novín, ktorú nájdete v tiráži.  
 Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
 nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

# BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena  
**9,99**

## BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.  
OBI č. 2450740 a i.



Top cena  
**49,99**

## BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.  
OBI č. 1114362



Top cena  
**104,99**

## BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m<sup>2</sup>. S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.  
OBI č. 2444578



Top cena  
**124,99**

## BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena  
**249,99**

## BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebřík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.  
OBI č. 1427871



Top cena  
**399,99**

## BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

**KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!**

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

[obi.sk/bobri-bonus](https://obi.sk/bobri-bonus)



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

# Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viaceré rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

## Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužité plastové boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladať a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšite ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistíte, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

• pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a nepríjemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,

• staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservise,

• ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

• starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričká poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete oblečenie, ktoré je vám líto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,

• nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.

• použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektromateriálu predáva prípadne na zberný dvor.

» ren

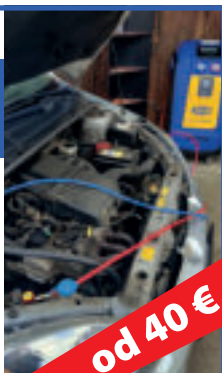
## Autobazár Volt

### PLNENIE A ČISTENIE AUTOKLIMATIZÁCIE

Malý Lég 1070  
930 37 Lehnice  
Slovensko

#### Kontakt:

info@autobazarovolt.sk  
+421 911 76 76 76



od 40 €

## Zámková dlažba Zavarský

- pokládka zámkovej dlažby
- zemné a výkopové práce minibagrom a mininakladačom

0905 580 848

dlazbazavarsky@gmail.com

## ČISTENIE HROBOV JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

### Dosekávanie písma

Bez demontáže pomníka !!

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

## Hľadáme skladníkov a skladníčky

logistický sklad v Kostolných Kračanoch

Partner pre: **ABOUT YOU®**

Bezplatná  
autobusová  
doprava



Nástupný plat až do výšky  
1 491 €



Práca v dvojzmennej prevádzke  
Pondelok – Sobota  
5:45 – 14:00 | 14:00 – 22:15



Pracovná zmluva na dobu  
neurčitú

Kontakt:

+421 947 48 48 48

Nie sme personálna agentúra



Rekreačný  
príspevok



Pravidelné  
firemné eventy



Darčkové, zľavové poukážky  
aj na nákup About you



Edenred karta  
(stravovacia + darčková karta)



10€ kredit na občerstvenie  
v nápojových a stravovacích automatoch

## NOVÉ BYTY V ZLATÝCH KLASOCH

NZ NOVÝ ZAČIATOK  
Zlaté Klasy

www.bytyklasy.sk 0911 787 187

Ceny od  
116 000 €

## Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

www.kominicek.sk  
0905 702 276 • 0917 850 155

ZĽAVA  
NA NEREZ

RÝCHLOČISTIAREN  
**PERIA**  
ŠITIE paplónov a vankúšov  
**AKCIA** pri predložení  
inzerátu  
čistenie+vankúšik, alebo  
nákupná taška **ZDARMA**  
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR  
Tel:0905 267 750 SENEČ

## OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

# STAVEBNINY TUREŇ s.r.o.

Kompletný stavebný materiál  
Stavebná chémia



Pracovné a voľnočasové  
odevy



pracovná dĺžka 4100 mm

**KLAMPIARI POZOR!!!**  
OHÝBANIE PLECHU ZADARMO

0905 602 887 • bonamal@bonamal.sk

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,  
brojlerové  
a nosnicové kuriatka  
husí, kačky,  
husokáčky, morky  
www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**KANÁL SERVIS**  
RÝCHLO | ČISTO | SPOHLIHO | NONSTOP

**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920  
www.kanalservis.sk

**Nový, rýchly a presný spôsob diagnostiky  
alergií bez dlhého čakania u lekára!**

**Otestujte seba a rodinných príslušníkov  
na možné alergény zo svojho okolia.**

**Spektrum:** peľové zrnká, bylín a stromov, huby, roztoče,  
šváby a časti ich tiel, hmyzí jed, strukoviny, cereálie, korenie,  
ovocie, zelenina, semená rastlín, mlieko, vajčká,  
morské plody, mäso rýb a domácich zvierat a iné...



**SPOLU AŽ 165 ALERGÉNOV !**

**Vyhodnotenie testu s dodaním  
komplexných výsledkov do 24 hodín**

**Kde?** Laboratórium BPB MED, Mestská poliklinika  
v Pezinku, Hollého c.2 (budova B)

**Objednanie a bližšie informácie:**

- telefonicky: 0904 626 503
- mailom: [laboratorium@bpbmed.com](mailto:laboratorium@bpbmed.com)
- osobne v laboratóriu



www.bpbmed.com

## AERÁCIA TRÁVNÍKA

0902 777 202

**AKCIA**  
pri zapožičaní aerátora  
zľava na piesok 20%

POŽIČOVŇA AERÁTORA

TRÁVNÍKOVÝ PIESOK

DOPRAVA

# Nechajte sa zlákať na potulky Trenčianskym krajom Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava

Ak sa chystáte na potulky Slovenskom, možno zavítate aj do Trenčianskeho kraja. Môžete tam objavovať bohatú históriu aj krásne prírodné zákutia. Za vašu pozornosť isto stojí Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava.

## Trenčiansky hrad

Dnešný hrad vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť, ktorá stráži dôležité väzské brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezskom a Poľskom. V ďalších storo-



Trenčiansky hrad.

čiach sa hrad stal sídlom pohraničného komitátu, kráľovskej a neskôr šľachtickej župy. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky. Ak zavítate na Trenčiansky hrad, tak tam môžete obdivovať Matúšovu vežu. Za vašu pozornosť však isto stojí aj Ludovítov, Barborin či Zápoľského palác, Letná veža, Delová bašta, Rotunda či objekt Kasárne. Zastaviť sa nezapomnite ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho prilahlé okolie. Výnimočnou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povesť o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľ Stefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokkej studne do hradnej skaly. Zaľúbený a vytrvalý Omar rúbal tvrdú skalu so svojimi tristo druhmi celé tri roky. So slovami „Zápoľský, vodu máš, ale srdce nie!“ si Omar krásnu Fatimu napokon odviezol domov.

K Trenčianskemu hradu sa dostanete jednoducho z centra mesta. Spod mestskej veže nachádzajúcej sa na námestí vás k nemu dovedú výnimočné kryté Farské schody.

## Manínska tiesňava

V severozápadnej časti Strážovských vrchov, približne šesť kilometrov od Považskej Bystrice sa nachádza krásny vápencový kaňon Manínska tiesňava. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú užúzkú dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho bradla na dva vrchy: Veľký Manín (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na priechod autobusu. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Priamo cez tiesňavu prechádza cesta. Do kaňonu je tiež zabezpečená mestská aj prímestská doprava z mesta Považská Bystrica.

**Náš tip:** Proti prúdu potoka môžete ďalej pokračovať náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným sutinovým kuželom. Tento vzácny previs vytvorila príroda tak, že sa do vápencového bradla Drieňovka od vekov



Manínska tiesňava.

zarezoval Manínsky potok, ktorý má na svedomí aj Manínsku tiesňavu. Zarezával sa, prekvapkával, tiekol, a až po veľmi dlhej dobe vznikla táto prírodná rarita. Bralo, na ktorom je vytesaná tiesňava, sa nazýva Kavčia skala podľa výskytu Kavky tmavej. Na ľavej strane môžete postrehnúť skalný útvar pripomínajúci vlasy.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Trenčín región

» ren

**kamenárstvo** výroba pomníkov  
oprava starých hrobov

**GAPČO**

Dušan Gapčo | Igram 117  
0905 663 786 | Reca 375

Možnosť AJ NA SPLÁTKY

gapco64@gmail.com | Kamenárstvo Gapčo

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku v BERNOLÁKOVE

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

**Zateplenie domov-fasády**

rekonštrukcie bytov-domov,  
omietky, sadrokartóny,  
dlažby, maľovanie, výmena rýn,  
altánky a prístrešky.

**0907 382 062**

0905 111 444

NAŠE SÚRADNICE

MAKADAM  
ŠTRK - PIESOK  
OKRASNÉ KAMENE

DOVOZ kameniva až k Vám domov

Predajňa otvorená aj v sobotu

**OutletStone**

NOVINKA hydraulická ruka do 4 ton

najnižšie ceny v okolí

VA-SI, spol. s r.o.

**Pohrebná služba v Senci**

NON STOP Služba

Tel.: 0911 011 020, 0903 653 930

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

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

ZENIT

**JARNÁ AKCIA**

30% NOVINKA 10%

StartLine 2/10 Frost číra  
**10,73 €/m<sup>2</sup>**

Exolon® 5X/16 šedá  
**21,22 €/m<sup>2</sup>**

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk  
WWW.ZENITSK.SK

Organizátor



# SÚŤAŽ VO VARENÍ

18. MÁJA 2024 - Senec

## Slnčné jazerá - JUH

(karavanový kemp)

Registrácia na mieste: 8:00 hod.  
Začiatok: 9:00 hod.  
Štartovné: 50 €  
Odozvdanie vzoriek: 12:00 - 13:00 hod.

Moderátor:  
Igor Balla

**HASAS  
PASASOK**

Súťažiť môžu min. 3-členné tímy,  
variť môžu akékoľvek jedlo

Predaj jedla si súťažné tímy riadia sami



Variť môžete na plyne a na dreve, kto bude variť na dreve si zabezpečí kotol alebo ohnisko, aby nedošlo k vypáleniu trávy. Organizátor zabezpečí chlieb, drevo, vodu, misky, lyžičky a dobrú náladu. Súťažiaci si zabezpečia suroviny.

**Tešíme sa na všetkých ochutnávačov aj súťažné tímy**

Spríevodný program: vystúpenie seneckých amatérskych rockových kapiel

Prihlasovanie do súťaže: 0905 554 812 | zoltan.polak@gmail.com  
najneskôr do 17.5.2024 do 12:00



SPRÁVA  
CESTOVNÉHO  
RUCHU  
SENEC



Súťaž sa bude konať s podporou  
Mesta Senec a SCR Senec

Mediálny partner: **SENECKO**

## KAMENÁRSTVO PETROVIČ

**AKCIA** Garantujeme Vám

- precíznosť, profesionalitu, serióznosť
- práce prevedené v najvyššej kvalite
- maximálnu spokojnosť
- prijateľné ceny



BRATISLAVSKÁ 1/B, SENEC

0905 100 134

www.kamenarstvo-petrovic.sk

... kvalita, tradícia

**SBS  
LAMA SK**

prijme bezpečnostného  
pracovníka na objekt  
v Senci  
(log. park Alza)

1 400 € brutto / mesiac  
POS nutný!

0948 355 034

## ČALÚNNICTVO

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

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

**INZERCIA**

0905 915 040

**PLOCHÉ  
STRECHY**

0905 662 229

**Strecha S&A s.r.o.**

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

Oprava eternitových plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

**ROVAMI**

Vášho starého tátoša  
ODVEZIEME A VYRADÍME  
priamo u Vás doma

Predaj použitých  
náhradných dielov  
na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

## RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

eko

## Jarná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava  
v rámci celej SR  
ZDARMA



- ✳ **Bukové brikety**  
960 kg / -285€ 252€  
600 kg / -285€ 195€
- ✳ **Smrekové peletky A1**  
1005 kg / -310€ 292€  
780 kg / -265€ 249€
- ✳ **Drevo v kletke**  
1 prm / 172€  
1,7 prm / 210€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

DREVENÉ konštrukcie



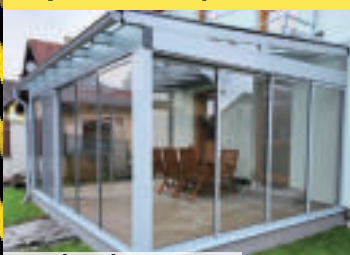
ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIE TERASY  
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU  
PRÍSTREŠKY  
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY  
BALKÓNY a LODŽIE  
SCREENOVÉ ROLETY  
BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK

0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.  
My sa o všetko postaráme.



HLINÍKOVÉ konštrukcie

BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

# Výbornou voľbou je dekupáž i mozaika

## Dajte kvetináčom nový šat

Nahromadili sa vám doma rozličné kvetináče, ktoré už akosi stratili glanc? Nemusíte ich vyhadzovať. Vyroberte im nový šat, aby mohli opäť zažiariť. Dnes si predstavíme techniku dekupáž a tiež ďalšiu z možností, ktorou je mozaika.

### Dekupáž

Servítková technika či dekupáž je pomerne dobre známa a zvládnú ju aj začiatočníci. Ak ste sa s ňou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

#### Budete potrebovať:

- kvetináče
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvé
- ostré nožnice
- štetec

#### Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistíte a osušíte
- ak má kvetináč tmavú farbu, je lepšie ho ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na kvetináč naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spod-

né vrstvy papiera, zvolený motív priložte na kvetináč a naneste lepidlo

• obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť

**Náš tip:** Technikou dekupáž si môžete vyzdobiť akékoľvek predmety, či už to bude podnos, svietnik, zápisník alebo dokonca nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú, je to len na vás.

### Mozaika

Vyrobiť si jedinečný mozaikový kvetináč dokážete len s pomocou zopár vecí, ktoré si budete musieť zadovážiť v obchode. Výsledok však isto bude stáť za to a zároveň získate originálny doplnok pre váš dom, byt či záhradu.

#### Budete potrebovať:

- kvetináče
- dlaždice
- lepidlo na obklady a dlažby
- nádoby na zarobenie lepidla a škárovacej hmoty
- škárovaciu maltu
- náradie - kladivo, murársku špachtľu, pinzetu, plastovú stierku, gumenú stierku



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

#### Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistíte a osušíte
- dlaždice roztlčte na menšie kúsky a to tak, že dlaždicu vložíte pod látku a následne po nej niekoľkokrát udrite kladivom
- rozbité dlaždice vložte do nádoby s vodou a nechajte ich vodu nasiaknuť, potom ich mierne osušíte
- v nádobe zarobte lepiacu maltu, podľa návodu, mala by byť tak hustá, aby nestekala
- na kvetináč naneste lepiacu maltu a rukou alebo pomocou pinzety do nej

vtlačajte kúsky dlaždíc

- na druhý deň si zarobte škárovaciu maltu a stierkou ju povtláčajte medzi dlaždice
- na záver odstaňte prebytočnú škárovaciu maltu gumenou stierkou a kvetináč pretrite vlhkou utierkou

**Náš tip:** Ak máte doma rozbité šálky, pokojne črepiny z nich do mozaiky zakomponujte. Rovnako môžete využiť aj koráliky rozličných tvarov, veľkostí a farieb.

» ren

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**

**NAJLACNEJŠIE  
VYPRATÁVANIE  
DOMOV-BYTOV,  
ZÁHRAD, POVÁL  
BÚRACIE PRÁCE**

**0949 506 153**

**f**  
**Senecko**

**KAMENÁRSTVO KAJAL**  
0948 312 754 / 0948 665 377

**TRADIČNÁ  
VÝSTAVA**  
náhrobných kameňov  
v Kajali vedľa cintorína

Počas výstavy  
znižené ceny **o 20%**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž

**100% odstránenie vlhkosti**

**www.akhydroizol.sk** Tel.: 0908 124 331

**REZANIE BETÓNU**

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

**0908 447 006**

**www.jadrovevrtanie.sk**

**PEŠKO  
KAMENÁRSTVO**

**www.kamenarstvopesko.sk**

**0908 588 877** Hlavná 421, Vištuk

KVALITA • SPOĽAHLIVOSŤ • DISKRÉTNOSŤ • PROFESIONALITA • INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP

- ✓ kompletné zhotovenie pomníkov
- ✓ široký výber rôznych druhov kameňa
- ✓ vybetónovanie základov
- ✓ odstránenie starých pomníkov
- ✓ doplnky - krížiky, lampáše, vázy ...

**25-ROČNÁ  
PRAX**

*Spokojný zákazník je našou prioritou.*

Ku každej objednávke žulové  
nástenné hodiny **zadarmo**

**Mesačné splátky**  
počas celého roka od spoločnosti  
**ZINC** aj pre dôchodcov

Platba možná  
aj cez  
**platobný  
terminál**

**f** Celý ponúkaný sortiment nájdete na  
**Kamenosocharstvo Kajal**

**čujte.sk**

**Pestujeme  
levanduľu**

**www.cujte.sk**



# W

**PhDr. MUDr. Vladimír Vozár, MHA., MBA., MPH.**

ORTOPÉD - ÚRAZOVÝ CHIRURG

- » Totálna endoprotéza (TEP) kolenného kĺbu
- » Totálna endoprotéza (TEP) bedrového kĺbu
- » Artroskopia kolenného kĺbu
- » Artroskopia ramenného kĺbu
- » Členok
- » Laket
- » Nanoskopia



-  Hlavná 135, 900 89 Častá
-  +421 948 262 224
-  ortoped@vladimirvozar.sk
-  www.vladimirvozar.sk

## MUDr. PhDr. Vladimír Vozár, MBA., MPH., MHA.: Začína leto. Pozor na úrazy!

### Začína sa leto, aké sú najčastejšie úrazy počas leta?

Začali sme leto pociťovať na klinickom pracovisku, kde vykonávam operačné výkony nástupom prvých slnečných dní. Každým dňom pribúdajú minimálne 2-3 úrazy. Väčšinou sa jedná o pády na kolieskových korčuliach, z bicykla, kolobežky. Ľudia si v drvinej väčšine prípadov spôsobia úrazy na hornej končatine – a to zlomeniny vretenej kosti, ktoré často vyžadujú operačnú liečbu. Ďalším častým úrazom sú zlomeniny členkov. Dôsledkom uvedeného úrazu sú podvrtnutia pri behaní a turistike, pri spoločenských hrách ako sú futbal, volejbal, ktoré takisto končia väčšinou operačnou liečbou. Aj rozhovor, ktorý momentálne vedieme, je po mojej službe, v ktorej som operoval zlomeninu členka. V neposlednom rade sú časté úrazy na mäkkých štruktúrach v kolene a to poškodenie meniskov, prípadne predného skríženého väzu.

### To znamená, že letné úrazy sa týkajú najmä detí a mladých ľudí?

Áno, najmä mladých ľudí, ktorí aktívne športujú vo voľnom čase.

Nevynímajúc deti, ktoré pri letných hrách nepoužívajú ochranné prostriedky. Takéto úrazy môžu mať aj fatálne následky, keď napríklad po zranení hlavy je potrebný okamžitý neurochirurgický zákrok.

### Spomínali ste, že idete zo služby. Operujete všetky druhy úrazov?

Všetky nie. Klinické pracovisko, kde pracujem sa venuje úrazom hornej a dolnej končatiny. Chrbtica a panvy riešime v spolupráci s vyšším pracoviskom v Bratislave. Ja sa venujem komplexnej operačnej liečbe akútnych úrazov skeletu hornej a dolnej končatiny, konkrétne zlomeniny v oblasti ramena, lakťa, zápästia a ruky. Zlomeninám v oblasti stehnovej kosti, kolena, predkolenia a členka.

Mojou úzkou špecializáciou je poranenie mäkkých štruktúr v oblasti kolenného a ramenného kĺbu. A to poranenie kolenných meniskov, predného skríženého väzu, poranenia chrupaviek, poranenia v oblasti rotátorovej manžety v ramene, ako aj riešenie vyklbení ramenného kĺbu.



### Ako sa pacienti k Vám dostanú?

V prípade akútneho úrazu dokážem pacientom poskytnúť akútne termíny na svojej ambulancii. V prípade zistenia nutnosti operačnej liečby sa s pacientom dohodnem na operačnom riešení na pracovisku, kde vykonávam operačné výkony. Je nutné, aby si pacient priniesol kompletnú dokumentáciu, ktorú má. V prípade, že sa jedná o akútny úraz, pacienta posielam na ďalšie vyšetrenia – RTG, MRI. Následne ho čaká interné predoperačné vyšetrenie a termín operácie.

### Blížia sa prázdniny, ošetrujete aj akútne úrazy detí?

Áno, ošetrujem akútne úrazy detí, ale iba tie, ktoré nevyžadujú operačnú liečbu. V prípade, že dieťa vyžaduje operačnú liečbu, posielam dieťa na ďalšiu konzultáciu do NÚDCH v Bratislave. Pokiaľ nie je nutné dieťa operovať, dieťa si doriešim na našej ambulancii.

### Úzko sa špecializujete na úrazy mäkkých štruktúr ramena a kolena. Môžu sa k Vám hlásiť aj pacienti už s hotovými výsledkami vyšetrení priamo na konzultáciu k operácii?

Áno, samozrejme. Pacienti sa môžu ku mne objednať na konzultáciu, kedy si s pacientom prejdem možnosti operačnej liečby. Zároveň, v prípade, že bude súhlasiť s operačným riešením, pacienta rovno objednam na presný termín operačného zákroku. Termíny mám do 6 týždňov. Ak sa však jedná o akútny úraz, ktorý si vyžaduje operáciu v krátkom čase, dokážem poskytnúť termín v priebehu niekoľkých dní.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

# Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

**Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.**

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

## Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

## Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorení kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Priebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanebávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

Medzi tieto návyky patrí napríklad: • dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

• Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

• Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

• Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

# Naučme deti ako si správne umývať ruky

**V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.**

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výtahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,“ pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

## Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti hľadajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,“ vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

## Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygiene všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,“ zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použiť farebnú encyklopédiu, alebo spolu s deťmi vykresľovať farebne obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,“ dodáva Jana Hamade.

## Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

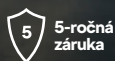
Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

SKODA

Získajte  
akčné modely

DRIVE

**Octavia**Cenový bonus až do  
**3 000 €**Na splátky už za  
**392 €/mes.**  
vrátane poistenia**Karoq**Cenový bonus až do  
**2 500 €**Na splátky už za  
**321 €/mes.**  
vrátane poistenia5-ročná  
zárukaNajbližšie  
k vámFinancovanie  
s nízkymi  
splátkamiRýchle  
dodanieAkčné  
ceny

Vyberte si z limitovanej edície modelov **Fabia, nová Scala a Kamiq, Karoq** alebo **Octavia** s cenovým bonusom, bohatou výbavou a financovaním s nízkymi splátkami.



KARIREAL SLOVAKIA, a.s.  
Nová 17, 902 03 Pezinok  
Galvaniho 13, 821 04 Bratislava  
[www.karireal.sk](http://www.karireal.sk)

KARIREAL  
**KR**  
SLOVAKIA

SKODA Financial Services [www.skoda-auto.sk](http://www.skoda-auto.sk)

Kombinovaná spotreba a emisie CO<sub>2</sub> automobilov Škoda Octavia a Škoda Karoq podľa cyklu WLTP: 4,2 – 7,4 l/100 km, 109 – 167 g/km. Uvedené informácie a fotografie majú len informatívno-ilustračný charakter. Podrobnosti o ponuke, konečných cenách, špecifikácii vám poskytne autorizovaný predajca značky Škoda. Reprezentatívny príklad – ponuka platí pre fyzickú osobu. Modelový príklad financovania Škoda NaMieru pre model Karoq TSI EVO 81 kW (110 kJ) 6<sup>o</sup> MP Drive v cene: 26 760 € vrátane DPH, pri úrokovej sadzbe 5,49 %, dĺžke úveru 60 mesiacov, výške poskytnutého úveru 16 056 € a pri 40 % akontácii (10 704 €), s ročným nájazdom 20 000 km. Počet splátok je 60, prvých 59 splátok je vo výške 320,63 €, posledná splátka je vo výške 6 976,62 €. Splátka zahŕňa povinné zmluvné poistenie a havarijné poistenie. Spracovateľský poplatok je 0 % z financovanej hodnoty, RPMN vrátane poistenia 13,83 %. Celková suma k úhrade 36 597,99 €. Uvedené sumy sú s DPH. Financovanie zabezpečuje spoločnosť VOLKSWAGEN Finančné služby Slovensko, s.r.o. Mesačná splátka sa môže zmeniť pri zmene ceny vozidla alebo aktuálnej úrokovej sadzby. Príklad financovania má informatívny a názorný charakter a nie je právne záväzný, nejde o verejný prísľub.

51-0092

doctor optic  
OČNÁ OPTIKA

MULTIFOKÁLNE  
SKLÁ  
ZĽAVA 40%

JEDNY OKULIARE NA VŠETKY VZDIALENOSTI

LIČNEROVA 37  
SENEC  
0918 237 839



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



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK\_SK

75-006

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY

**gszasklenie.sk**  
0800 333 223

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**



**Stannah**

**-10%  
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.  
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na dušu. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radostné a pohodlné miesto.

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

Služby  
**Špičkovej  
Kvality**

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ**

**ČISTENIE FASÁD**

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

**BombaFasada**  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA



**galerica**

**UŽ OD 379 €**

**DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
<b>GNOM</b>	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
<b>GRETA</b>	2 x 2 x 4 m	479 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	579 €
<b>GENIO</b>	3 x 2 x 4 m	479 €
<b>GARANT</b>	3 x 2 x 4 m	579 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2 x 4 m	649 €
<b>GOLIAŠ</b>	3 x 2 x 4 m	729 €
<b>GOLEM</b>	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
<b>GIGANT</b>	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** **galerica.sk**

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

**Výkup mincí do roku 1945**

**Celá SR**

**0904 474 597**  
vykupparoziaeu@gmail.com

**MONTTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11 ROČNÉ SKÚSENOSTI**

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI**

**ANTRACIT 7016**  
**HNEDÁ 8003**  
**HNEDÁ 8017**  
**BIELA 9016**

**LETO SA BLIŽI!**

**Hliník**

**Drevo**

**POZOR! na podvodné firmy**  
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme po celom Slovensku**

**WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730** **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**