

PEZINSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

ČESTNE ZA VÁS

Voľby do EP sú tentokrát **mimoriadne dôležité**. Ak Európu ovládnu kolaboranti s vrahom Putinom, postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia. Preto je veľmi dôležité voliť ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nezapredajú. **My ľudia nikdy nezrádame.**

ĎAKUJEM za Vašu podporu

HNUTIE SLOVENSKO



Marius Pedersen

prijme do pracovného pomeru na pozíciu:

ZÁVOZNIK na smetiarske vozidlá
pre lokalitu Pezinok a okolie

Požiadavky: spoľahlivosť, fyzická zdatnosť **Mzda:** od 1 129 € do 1 355 € brutto
Pracovná doba: od 06:00 do 14:30 hod. **Termín nástupu:** ihneď

Žiadosti so životopisom zasielajte na adresu:

Marius Pedersen, a. s., Viničianska cesta 25, Pezinok 902 01, alebo e-mail:
turanska.m@mariuspetersen.sk, kontaktná osoba: p. Turanská, 0902 999 489

PALIVOVÉ DREVO

BUK - DUB ☎ 0918 519 400

SYPANÉ

METROVICA



ODVOZ ODPADU KONTAJNERMI

stavebný • bio • komunálny • zmiešaný
ZEMNÉ, VÝKOPOVÉ PRÁCE
MINIBÁGROM

DOVOZ: štrk • piesok • makadam • zemina
0917 373 326 www.pemont.sk

HODINOVÝ MANŽEL

> murárske práce
> voda > električka **0908 698 322**

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávajúce písma

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

ELEKTROINŠTALÁCIE

bleskozvody, prípojky
0903 908 807

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | ŽLÁBY - HLINÍK 20€/m

MACH

MACH HYDINA BUDMERICE s.r.o.

prijme pracovníka s nástupom ihneď do trvalého pracovného pomeru na pozíciu:

OŠETROVATEĽ HYDINY NA FARMU BUDMERICE

NÁPLŇ PRÁCE:
- kompletná starostlivosť o kŕdel hydiny

POŽIADAVKY:
- samostatnosť, flexibilita, zodpovedný prístup k práci
- svedomitie plnenie príkazov nadriadeného pracovníka

PONÚKAME:
- prídel hydiny a vajec za výhodné zamestnanecké ceny
- mesačné odmeny za splnenú produktivitu
- mesačné odmeny za pracovný výkon
- mesačné odmeny za podstielku
- odmena za úspešne ukončený turnus
- vernostné odmeny

MZDA: 750 - 1200 € / mesiac

Kontakt pre záujemcov: telefón: **0901 905 521**
e-mail: **krchnava@machhydina.sk**



KURZ SBS
V BRATISLAVE
kurz začína
10.06.2024
Volajte: **0904 001 475**
Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz **ZADARMO!**

WINDOR
NAJLEPŠIE CENY V MESTE
PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ a DVERE
ŽALÚZIE • SIEŤKY • ROLETY • SERVIS OKIEN
0905 425 790, 0903 82 82 30
windorpezinok@gmail.com
Holubyho 35, PEZINOK
(po schodoch nad hodinárstvom HOFI)
www.windorpezinok.sk
TROCAL SALAMANDER PREDAJ AJ NA SPLÁTKY Quatro
Doučovanie slovenského jazyka 0905 425 790

BÚRACIE A VÝKOPOVÉ PRÁCE

s pásovým minibágom a traktorbágom

- Vývoz, nakládka, likvidácia odpadu 5 m³, 7 m³ a 8 m³ kontajnermi
- Čistenie a planírovanie pozemkov s UNC + kladivo
- Dovož štrkopieskov a makadamu

martinheriban7@gmail.com
0904 527 658



INZERCIA

0910 922 916

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE ČISTENIE KANALIZÁCIÍ MONITORING KAMEROU
DOPRAVA ZDARMA
0918 907 920
www.kanalservis.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIEŇKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY
Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!
0917 649 213

Kamenárstvo GRANIT

VÝROBA - hrobových základov
- náhrobných pomníkov
- hrobových rámov
- krycích a epitafných dosiek z prírodného kameňa

OPRAVY A REKONŠTRUKCIE STAVEBNOKAMENÁRSKE PRÁCE

Ivan Loipersberger
lojivan1@gmail.com
Jozef Rybecký
jozefrybecky@gmail.com

0905 872 289
0904 877 359

www.kamenarstvo-granit.sk Holubyho 73



PEZINOK

Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník 1, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

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

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:

Grinava, Pezínok, Báhoň, Dolný,
 Dubová, Jablonec, Modra,
 Svätý Jur, Viničné, Budmerice,
 Častá, Slovenský Grob, Harmónia



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANJSKO-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	PIEŠŤANSKO-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	LUČENEC-KV-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
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GU	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HE	27.190	HUMENSKO-VT-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

kamenárstvo
GAPČOvýroba pomníkov
oprava starých hrobov

Dušan Gapčo | Igram 117
 0905 663 786 | Reča 375



Možnosť AJ NA SPLÁTKY

gapco64@gmail.com

Kamenárstvo Gapčo

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877



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, www.grafia.sk

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ODKÚPIM STARY PIONIER
 BABETU SIMSONA STELU
 SOM ZBERATEL PONUKNITE
 0915 215 406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel.
 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám pšenicu 0948 191
 090

11 HOBBY A ŠPORT

»KUPIM LUDOVE KROJE 0902
 708 047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKA 57 R HLADA
 PRIATELA NA ZOZNAMENIE
 0907 277 466

Chcete si
poďať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera PK medzera
 Číslo rubriky medzera Text
 inzerátu

Príklad:

RP PK 12 Predám kočík,
 0987 654 321.

Riadková inzercia realít
 je od 26.10.2023 zrušená,
 inzerát si môžete poďať
 len cez 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, PK zameňte za skratku
 novín, ktorú nájdete v tiráži.
 Službu PlatbaMobilom.sk tech-
 nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS NA ZÁHRADNÉ OSLAVY.

2,5 kg



Top cena

34,9 2,5 kg

GRILOVACIE BRIKETTY

Balenie 2,5 kg. OBI č. 4376620 (1,4 €/kg).



Top cena

116,99

POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Rozmery 104,5 × 103 × 63 cm, kvalitný grilovací rošt zo smaltovanej liatiny, teplomer na veku. OBI č. 1974013

Enders



Top cena

239,99

PLYNOVÝ GRIL „CHICAGO NEXT 3 R TURBO“

3 horáky z nerezovej ocele pre výkonné priame a nepriame grilovanie/pečenie, TURBO ZONE 800 °C (4,1 kW) s infračervenou mriežkou. OBI č. 24128728



Top cena

119,99 od

PIVNÝ SET

Stôl 220 × 50 cm alebo 220 × 70 cm, borovicové drevo/ocel, 3-dielny. OBI č. 1531029 a i.



Top cena

177,99

SÚPRAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „SURINAME“

3-dielna súprava záhradného nábytku - 2× kreslo, 1× stôl, vhodná na balkón či terasu. OBI č. 2343812



Top cena

179,99

ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „CANERA“

Oceľová konštrukcia s ručne vyplateným polyratanom v čiernej alebo hnedej farbe. 2 kreslá: cca š 62 × v 85 × h 61 cm, pohovka: cca š 108 × v 85 × h 63 cm, stôl s doskou z bezpečnostného skla: cca š 47 × v 38 × d 78 cm. Vráťane poťahov v béžovej farbe. OBI č. 4866141, 4597340

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 24. 5. do 6. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Čistenie kanalizácie

- Rekonštrukcie kanalizačných a vodovodných sietí
- TV - monitoring kanalizácie
- Oprava kanalizácie
- Lokalizácia stavu a poruchy na kanalizácii



www.upchatykanal.eu

Pezinská havarijná služba
NON - STOP 0949 177 200

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

- Výroba schodov z dreva
- Výroba zábradlí z dreva a nerez

0903 419 620 www.schody-zabradlia.sk

Čujte.sk

Dajte kvetináčom nový šat

www.cujte.sk

Letná 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 kliečke 1 prm / 172€ 1,7 prm / 210€
---	---	--

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

KAMENÁRSTVO KAMEX

FRANTIŠKÁNSKA 4, TOPONAVA

NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE

VÝRAZNÉ ZĽAVY A AKCIE AŽ DO -40 %

ZADARMO: DOPRAVA, ZAMERANIE, MONTÁŽ, VÁZA + SVIETLIK, IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY

PO - PIA: 9.00 - 16.00 H

0903 792 674 KAMEX.SK

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

AKCIA Garantujeme Vám

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

MYSLENICKÁ 23, PEZINOK 0907 724 351

www.kamenarstvo-petrovic.sk ... kvalita, tradícia

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, vajčička, 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
- osobne v laboratóriu



www.bpbmed.com

ZENIT JARNÁ AKCIA

Exolon® Ultralight 2/10 číra 30% 9,50 €/m²	Frost 2/10 číra 10% 10,73 €/m²
--	--

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.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.: Čo je to predný skrížený väz

Čo je to predný skrížený väz a ako si ho vieme najčastejšie poraniť?

Predný skrížený väz sa označuje skratkou ACL (Anterior Cruciate ligament). Predný skrížený väz spája stehennú kosť s pišťalou predkolenia. Je jedným z hlavných väzov, ktoré pomáhajú stabilizovať kolenný kĺb. Ku najčastejšiemu poraneniu predného skríženého väzu dochádza najmä počas športových aktivít, ktoré vyžadujú ostré pohyby a zmeny smerov či rýchlosti. Najčastejšie zranenia pozorujeme vo futbale, hokeji, basketbale alebo pri lyžovaní. Kĺb sa dostane do neobvyklej polohy s atypickou rotáciou, pri ktorej sa zraní jeden, prípadne viac väzov. Poranenie kĺbu môže vzniknúť aj v dôsledku podvrtnutia po doskoku či dopade. Pri poranení predného skríženého väzu máva pacient často aj iné závažné poškodenie kolena a okolitých svalov. Koleno pacienta bolí pri chôdzi, zasahuje do postavenia nôh, panvy, chrbtice, nestabilné sú menisky a chrupavky. Predný krížový väz sa poraní priamym nárazom do kolena.

Aké sú príznaky poškodenia predného skríženého väzu?

Pacient má pocit, že mu koleno vyskočilo zo svojej pozície (giving way). Niekedy si môže až myslieť, mu praskol kĺb. Zranenie je bolestivé, môžete sa pohybovať len veľmi obmedzene. Koleno je opuchnuté vďaka krvnému výronu, chodza je veľmi bolestivá s obmedzením rozsahu pohybov, ktorý je blokovaný náplňou v kolennom kĺbe.

Kto stanoví diagnózu? Za kým treba prísť?

Pacient po úraze príde väčšinou na urgentný príjem v nemocnici, kde mu je poskytnutá prvá pomoc. Väčšinou úrazový chirurg alebo ortopéd odsaje krvný výron z kolena a uskutoční sa základná diagnostika kostného aparátu. Pacient prichádza následne na kontrolu za ortopédom, ktorý pokračuje v diagnostike ďalej. V prípade klinickej nestability kolena je pacient odoslaný na vyšetrenie magnetickou rezonanciou. V prípade, že sa potvrdí komplet-

né pretrhnutie predného skríženého väzu, ortopéd – operatívne následne zvažuje prípadné operačné riešenie. Pri zvažovaní operačného riešenia je veľmi dôležitý vek pacienta, stav ostatných mäkkých vnútrokĺbových štruktúr a fyzická dispozícia pacienta.

Čo ak má pacient po 40-ke?

V takom prípade je dôležité zhodnotiť stav ostatných vnútrokĺbových štruktúr a to hlavne meniskov a chrupaviek. Taktiež je dôležité zväziť fyzickú dispozíciu a konštitúciu pacienta s ohľadom na voľnočasové športové aktivity. Ak je pacient aktívny športovec, je svalovo dobre konštituovaný a nemá poškodenie na meniskoch prípadne chrupavkách, ktoré by viedli časom ku zhoršovaniu celkového stavu kolena, určite pristupujeme ku rekonštrukcii predného skríženého väzu.

Ako prebieha samotná operácia?

Cieľom operácie je, aby sa plne obnovila stabilita kĺbu aj rozsah pohybu, sila, funkcia a spoľahlivosť kĺbu. Priebeh operácie sa líši vo výbere štepu a vo fixácii v kolennom kĺbe. Operácie sú vykonávané technikou pomocou šliach hamstringov, alebo patelárnej šľachy, prípadne pomocou šľachy štvorhlavého svalu. Všetky metódy majú svoje klady a zápory. Voľba štepu sa vyberá podľa veku a typu pacienta. Záleží na športovom zaťažení, pohlaví a veku pacienta.

Štep sa fixuje vstrebatelnými skrútkami, prípadne ďalším vstrebatelným materiálom. Pacient potrebuje barle a fixáciu kolena ortézou do vybratia kožných stehov teda na 10 až 12 dní po výkone, ak sa neobjaví komplikácia. Po vybratí stehov pacient začne aktívne rehabilitovať a posilňovať ochabnuté svalstvo, hlavne štvorhlavý sval stehna. Prestavba štepu trvá približne jeden rok po plastike ACL.

Viete nám popísať veľmi stručne ako prebieha operácia pri použití šliach hamstringov, patelárnej šľachy a šľachy štvorhlavého svalu stehna? Pri akom pacientovi sa rozhodujete pre jednotlivé spôsoby operácie?

Plastika použitím patelárnej šľachy prebieha použitím prednej časti patelárnej šľachy s dvoma kostnými bločkami (jeden z jabĺčka a druhý z prednej časti pišťaly v mieste úponu šľachy na kosť.) Táto šľacha sa označuje ako BTB (Bone-Tendon-Bone). Dlhá je 10 centimetrov, široká 9 až 10 milimetrov. V mieste kostných bločkov sa upraví, monoštep sa zavedie do kolena na pôvodné miesto predného skríženého väzu. V kolene sa zafixuje. Prejde histologickú prestavbu postupne, zahojí sa do jednotlivých kostí. Okolo 8 až 12 mesiacov vznikne takmer plnohodnotná náhrada skor roztrhnutého väzu. Uvedený spôsob používam u veľmi aktívnych športovcov, nakoľko sa jedná o veľmi pevný spôsob ukotvenie väzu. Keďže kostné bločky sa prihoja priamo ku kosti, čiže sa jedná o kostné hojenie a teda spojenie je veľmi pevné. Záporným efektom sú väčšie pooperačné bolesti hlavne v mieste odberu kostných bločkov, ktoré môžu pretrvávať aj niekoľko mesiacov od operácie.

Pri plastike použitím šliach hamstringov sa odoberie jedna až dve šľachy zo skupiny hamstringov (sval m. Semitendinosus a m. Gracilis). Šľacha sa označuje ako ST - G (semitendinosus - gracilis). V drúvej väčšine výkonov sa odoberá šľacha ST. Tá je dlhá 27-30 cm a upraví sa na štep do tvaru štvorlícenka tzv. Quadruple štepu s dĺžkou 8 cm a hrúbkou 8 až 10 mm. Štep sa zavedie do kolena práve na miesto poškodeného predného skríženého väzu. Zafixuje sa a postupne sa histologickú prestavbu zhojí do kostí. Tento proces trvá od 8 do 12 mesiacov. Uvedený spôsob používam väčšinou u menej aktívnych ľudí a u žien, nakoľko veľkým pozitívom uvedenej techniky sú menšie pooperačné bolesti a možnosť aktívnej rehabilitácie hneď po vybratí kožných stehov. Záporným faktorom je, že fixujeme šľachu ku kosti a teda prihojenie šľachy ku kosti trvá dlhšie a nie je takým plnohodnotným a pevným spojom ako kosť s kosťou.

Pri plastike použitím šľachy štvorhlavého svalu

stehna používam šľachu uvedeného svalu s kostným bločkom úponu šľachy na jabĺčko. Uvedená technika spája výhody prvej možnosti a to že fixujeme kostný bloček o kosť v stehnovej kosti a výhody druhej techniky menších pooperačných bolestí s možnosťou skoršej aktívnej rehabilitácie.

Aké sú po operácii komplikácie a bolesti?

Úspešnosť operácie sa pohybuje okolo 90%. Po operácii sa môžu objaviť komplikácie ako napríklad zhrubnutá jazva, bolesti, obmedzenie hybnosti, mierna laxita kĺbu. Bolesti použitím patelárnej šľachy bývajú väčšie, hlavne v mieste odberu šľachy a môžu pretrvávať aj niekoľko mesiacov. Použitím šľachy hamstringov a šľachy štvorhlavého svalu bývajú podstatne menšie, čo umožňuje skoršiu aktívnu rehabilitáciu.

Ako na rehabilitáciu po operácii ACL?

V prípade, že celý priebeh operácie bol štandardný s dobrou fixáciou šľachy štepu, pacienta po plastike odosielam na rehabilitáciu hneď po vybratí kožných stehov. Dobrá rehabilitácia po plastike predného skríženého väzu je rovnako dôležitá, ako dobre vykonaná operácia. Je dôležité dosiahnuť plný rozsah pohybu v kolennom kĺbe a vybudovať späť svalovú hmotu štvorhlavého svalu stehna.

Fixujete koleno po operácii ortézou?

V 90% prípadov fixujem koleno len na 2 týždne po operácii a teda do času vybratia kožných stehov. Ak celá operácia prebehla štandardným spôsobom, ďalšia fixácia je kontraproduktívne v zmysle stuhnutia kolenného kĺbu a ochabnutia štvorhlavého svalu stehna.

Ako sa k Vám môže pacient objednať?

Na mojej webovej stránke www.vladimirvozar.sk, facebooku mám kontaktné údaje. Objednať sa ku mne na ambulanciu môžete cez telefón 0948 262 224, mail ortoped@vladimirvozar.sk. Akútne prípady sa snažím vybrať v čo najkratšom čase, elektívne operácie (plánované) viem operovať do 4-6 týždňov.

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Darí sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre prepuštnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlien, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poľudnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masť, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namáčať štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» [ren](#)

Odborníci radia ako predchádzať vysokému krvnému tlaku

Strážte si svoj krvný tlak

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň hypertenzie. Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priblížil pri tejto príležitosti na sociálnych sieťach význam hypertenzie a jej závažných zdravotných komplikácií a poskytol informácie o tom, ako predchádzať, rozpoznať a liečiť vysoký krvný tlak.

„Predstavte si, že hadicou polievate záhradu. Ak ju prišliapnete, prúd vody sa zmenší, no tlak v hadici pred prekážkou - vašou nohou - stúpne. Podobne sa zvyšuje aj tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev,“ popisujú odborníci a objasňujú, že hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. V počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte pociťovať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie až 46 % dospelých netuší, že trpia hypertenziou. Komplikácie sa začínajú objavovať postupne, vedú k vážnym zdravotným následkom a odvrátiteľným predčasným úmrtiam.

Zasiahnutý je celý krvný obeh

Hypertenzia nadmerne zaťažuje srdce, ktorého svalstvo musí vyvíjať viac námahy, aby dokázalo pumpovať krv v tele. Trpia aj cievy, ktorými sa krv v tele prepravu-

je - poškodzuje sa ich vnútorná výstelka, v dôsledku čoho sa v nich môžu usádzať tuky a vznikajú krvné zrazeniny. „Vysoký krvný tlak tak spôsobuje okrem poškodenia srdca aj poškodenie mozgu, obličiek alebo očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi, a tým aj kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčas nepride a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemickú chorobu srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu,“ upozorňujú odborníci. Vysokému krvnému tlaku sa často hovorí aj tichý zabijak, pretože značná časť ľudí zistí, že má vysoký krvný tlak, až keď ich nečakane postihne srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica. Ak sa príznaky objavia, podľa WHO môžu byť varovaním prejavy ako ranné bolesti hlavy, krvácanie z nosa, nepravidelný tlkot srdca, zhoršenie zraku a bzučanie v ušiach. „Pred vážnymi následkami vysokého krvného tlaku sa môžete chrániť jedine tak, že ho včas zachytíte pomocou merania tlakomerom a podniknete kroky, ktorými znížite riziko zdravotných následkov hypertenzie,“ zdôrazňujú odborníci a prinášajú nasledovné rady:

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku:

- Udržiavajte si primeranú telesnú hmot-



Ilustračné foto.

zdroj foto geraldswald62 pixabay

nosť - pozor na nadváhu a obezitu.

- Výrazne obmedzte príjem soli - dospe- lí by mali denne prijať najviac 5 gramov soli, čo je približne ekvivalent jednej čajovej lyžičky.
- Nefajčite, minimalizujte príjem alkoholu.
- Chráňte sa pred stresom, doprajte si dostatok oddychu a priestoru pre regeneráciu.
- Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny sedavý životný štýl obohaťte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
- Upravte si jedálniček - mastné či vyprá- žané jedlá, polotovary, sladkosti a pochu-

tiny vymeňte za stravu bohatú na čerstvú zeleninu, ovocie či orechy.

- Dbajte na dostatok pohybu - činnosti ako pravidelné prechádzky, turistika, cyklistika, korčuľovanie či plávanie zlepšujú kvalitu života a podporujú zdravie.
- Pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, vždy v rovnakú dennú hodinu.
- Dodržiavajte liečbu, ktorú vám nastavil lekár - to sa týka nielen liečby vysokého krvného tlaku, ale aj iných ochorení.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Fb

» [ren](#)

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celú poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vypupparoziaeu@gmail.com



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

WINEPOOL



PONUKA ŠIROKÉHO SORTIMENTU CHEMIKÁLIÍ NA ÚPRAVU A OŠETROVANIE BAZÉNOVEJ VODY

ŠPECIÁLNA CHÉMIA PRE DOMÁCNOSTI

WinePool s.r.o.

Vajnorská 137, 831 04 Bratislava, Tel.: +421 2 5341 4156

e-mail: winepool@winepool.sk

osobný odber: Vajnorská 137, 831 04 Bratislava

www.winepool.sk

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

PEŠKO KAMENÁRSKO

www.kamenarstvopesko.sk

0908 588 877 Hlavná 421, Vištuk

KVALITA • SPOLAHLIVOSŤ • DISKRÉTNOSŤ • PROFESIONALITA • INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP

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

Spokojný zákazník je našou prioritou.

25-ROČNÁ
PRAX

Obchodná verejná súťaž na nájom majetku

Bratislavského samosprávneho kraja – druhé kolo obchodnej verejnej súťaže

NÁVRHY
DO
10. 06. 2024

Bratislavský samosprávny kraj, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava, IČO: 36 063 606 vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž s použitím systému elektronickej aukcie o najvhodnejší návrh na uzatvorenie nájomnej zmluvy, ktorej predmetom sú pozemky a stavby evidované na LV č. 2258 a LV č. 4265 v k. ú. Rača ako aj stavby nepodliehajúce evidencii v katastri nehnuteľností nachádzajúce sa v k. ú. Rača.

Do dlhodobého nájmu sa poskytuje majetok vo výlučnom vlastníctve Bratislavského samosprávneho kraja, nezapísaných na liste vlastníctva ako aj zapísaných na LV č. 2258 a LV č. 4265, vedené Okresným úradom Bratislava, katastrálny odbor, okres Bratislava III, obec Bratislava-Rača, v k.ú. Rača, a to:

STAVBY:

- stavba: Spol. Techn. Vybavenie kotolňa so súp. č. 9362, postavená na pozemku s parc. č. 3282/35,
- stavba: Škola so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/31, 3282/32, 3282/33,
- stavba: Stravovacia časť so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/34,
- stavba: Výmenníková stanica, postavená na pozemku s parc. č. 3282/23 (nevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie areálu SOŠ (nevidovaná na LV)

- stavba: Oplotenie tenisového dvorca (nevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie tenisového ihriska - bežeckého areálu (nevidovaná na LV)
- stavba: Rozvody vody areálu (nevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačný rozvod areálu (nevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačné šachty areálu - napájacie (nevidovaná na LV)
- stavba: Elektrický rozvod areálu (nevidovaná na LV)
- stavba: Rozvod plynu areálu (nevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy areálu (nevidovaná na LV)
- stavba: Tenisový areál, postavený na pozemku s parc. č. 3282/23 (nevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy - vnútroareálová komunikácia (nevidovaná na LV)
- stavba: Bežecký areál - ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (nevidovaná na LV)
- stavba: Futbalové ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (nevidovaná na LV)

POZEMKY v rozsahu plochy nájmu 53.511 m² tvorenej z nasledovných pozemkov:

- pozemok parc. č. 3282/23, druh: Ostatná plocha, o výmere: 46 776 m²
- pozemok parc. č. 3282/31, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 1 804 m²
- pozemok parc. č. 3282/32, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 916 m²
- pozemok parc. č. 3282/33, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 675 m²

- pozemok parc. č. 3282/34, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 3 378 m²
- pozemok parc. č. 3282/35, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 866 m²
- pozemok parc. č. 3282/141, druh: Ostatná plocha, o výmere: 15 894 m²
- pozemok parc. č. 3282/142, druh: Ostatná plocha, o výmere: 630 m²

Záväzným kritériom pre vyhodnotenie ponúk je cena. Návrhy môžu záujemcovia zaslať do 10. 06. 2024 do 12.00 hod., na adresu:

Úrad Bratislavského samosprávneho kraja
Sabinovská 16, 820 05 Bratislava.

Rozhodujúci je dátum doručenia návrhu v podateľni Úradu BSK.

Možnosť prenájmu Ubytovacieho zariadenia so súp. č. 7700 a okolitých pozemkov spoločne s predmetom súťaže v zmysle podmienok uvedených v obchodnej verejnej súťaži.

Bližšie informácie a podmienky obchodnej verejnej súťaže sú zverejnené na úradnej tabuli BSK a na internetovej stránke www.bratislavskykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/

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

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

♥ Helena Soťáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024

galerica

UŽ OD 379 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONSULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

11 ROKNÉ SKÚŠENOSTI

NAKUPOUJE OD VÝROBCU!

LETŇO SA BLIŽI!

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

Drevo

Hliník

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

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

TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA

BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR
SPIRÁLA
MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY 4370€

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRANEJ FASÁDY