

MALACKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 25 500 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nech sú deti šťastné

Prvého júna oslávim Medzinárodný deň detí. Pri tejto príležitosti si isto všetci želáme jediné, aby boli všetky deti šťastné.

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešné detúrence popasovať. Najskôr nás ako blesk z jasného neba zasiahol koronavírus, a ešte sme sa z neho ani nestihli poriadne spamätať, čelili sme ďalšej výzve. Hlboko nami otriasla vojna na Ukrajine. V týchto dňoch sme všetci zhrození opäť. Atentát na premiéra našej krajiny má vážny dosah na celú spoločnosť.

Aj my dospelí máme čo robiť, aby sme spracovali také závažné udalosti, ešte náročnejšie je to pre deti, ktoré sú veľmi vnímavé a chcú byť súčasťou toho, čo sa okolo nich deje. Nemôžeme sa vyhýbať tejto téme, nemôžeme sa tváriť, že sa nič nestalo, musíme o tom s nimi hovoriť. Aj preto si mnohí dnes kladieme otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa nanajvýš dôležité vypočúť ich a dať im priestor na vyjadrenie emócií, ale tiež ich uistiť, že sme tu pre ne, ak potrebujú

podporu.

Rovnako by sme sa však mali podľa môjho názoru pýtať samých seba, čo môžeme urobiť preto, aby k podobným hrozivým udalostiam vôbec nedochádzalo. Myslím si, že je nutné ísť našim deťom príkladom. Ukázať im, že agresia, násilie či šírenie dezinformácií nemajú v našich životoch miesto. Vedme ich k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti. Nech vidia, že napriek nesúhlasu s opačným názorom ho dokážeme rešpektovať, že si vážime každú živú bytosť, ale aj pestrosť sveta či inakosť ľudí a učme ich, že bez ohľadu na rasu, národnosť, farbu pleti, jazykový pôvod, sociálne pozadie, výzor, vek, politickú príslušnosť, úroveň výkonu, zdravotné znevýhodnenie, svetonázor, tradície či vierovyznanie sme si všetci rovní. Možno potom si budú môcť naše deti užívať radostné a šťastné detstvo, aké si isto všetky zaslúžia.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



REKONŠTRUKCIE RD, BYTOV A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV

fasády × maliarske práce × zateplovanie × sádkartóny × zámkové dlažby

0905 297 980 | info@legendsk.sk

VYCVIČÍM vášho PSA, profesionál
☎ 0908 728 081



PREDAJ KVALITNÝCH KRMIV

afeed KRMIV TOMAS

PREDAJ LIAHNÍ ROZVOZ AŽ K VÁM DOMOV

KRMIVÁ HAPPY DOG PREDAJ KRMIV, SENA, SLAMY A VŠETKÝCH DRUHOV OBILNÍN

MALACKY, Kožia 46/B
0917 568 470

OTVORENÉ:
Po-Pia 8.00 - 19.00
So 8.00 - 13.00

ČESTNE ZA VÁS

Volby 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.**

22 HNUTIE SLOVENSKO

ĎAKUJEM za Vašu podporu



KRTKOVANIE / ČISTENIE KANALIZÁCIE

NON STOP

VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE 0915 213 700 www.upchaty-odpad.sk



PÁNSKE KADERNÍCTVO BARBER

NOVOOTVORENÉ

0911 376 076

Malacky
Mierové nám. 11
(Zlatá Ruža II)
po - so: 9 - 19, ne: zatvorené

OKNÁ a DVERE



JARNÁ ZĽAVA

AŽ DO

40%

do 31. 5. 2024

DOPLNKY: ROLETY × SIETE × ŽALÚZIE × PARAPETY

DATOM

MALACKY
BŘECLAVSKÁ 3

0911 690 217
0905 690 217

datom@datom.sk
www.datom.sk

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

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

Ročník 1, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

Redakcia: Bernoláková 1 A
MALACKY
malacko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Vladislava Ufrlová 0908 979 469
Katarína Siváková 0907 779 019

Distribúcia:
Silvia Lukúvková 0908 979 377
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (29.680 domácností)

Každý týždeň:

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



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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SÁLANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TREŇČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO	BR
KY	29300	KYSUCKO	CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO	LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO	VK-PT
MT	38570	MARTINSKO	TR
OR	34980	ORAVSKO	DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO	PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO	DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO	ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO	BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO	SK-SP
GE	30830	GEMERSKO	RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO	VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO	okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO	TV-SO
PP	41520	POPRADESKO	KK
PO	49940	PRAŠOVSKO	SB
SN	32540	SPIŠSKO	LE-GL

Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Otázkou ako ochrániť úrodu pred škodcami bez použitia chemikálií rieši pravdepodobne z času na čas každý záhradkár a úloha to nie je vôbec jednoduchá. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým by sa ju mohlo podariť zvládnuť ľahšie.

Z roka na rok pribúda záhradkárov, ktorí nechcú vo svojich záhradách používať rôzne chemické postreky či prípravky. Našťastie existujú spôsoby, ako sa zbaviť neželaných hostí v našich záhradách aj bez zbytočných chemikálií. Zväčša to však dá viac námahy a spravidla to vyžaduje tiež väčšiu dávku trpezlivosti. Príroda sa nám však za to poďakuje, o našom zdraví ani nehovoriac.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadiky vysaďte nechtík lekársky a akamsietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Akamsietnica pôsobí proti hádatkám, nitkovitým červíkom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčiam a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazuľu a cibuľu ochráni saturejka, kapustu zasa levanduľa.

Na mravce tabakom - Ovocné stromy zbavíte mravcov pomocou tabaku.

Postup: tabak vložte do vedra, zalejte vodou a niekoľko dní nechajte lúhovať. Potom do takto pripraveného roztoku

namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

Vaječnými škruplinami proti slimákom - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škruplin. Rozdrvte ich a vzniknutý prášok nasypete okolo rastlín, ktoré si obľúbili slimáky.

Sódou bikarbónou proti múčnatke - Pred múčnatkou rastliny chráni roztoč, ktorý pripravíte z dvoch lyžičiek sódy bikarbóny a dvoch litrov vody. Následne striekajte na listy rastlín dvakrát do týždňa, vždy ráno aj večer.

Na vošky žihľavou - Postrek, ktorý si pripravíte zo žihľavy, vám pomôže zbaviť sa vošiek. Aplikovať ho však treba viac dní za sebou.

Postup: Nazbierajte čo najviac žihľavy, natrhajte ju na menšie kúsky a vložte do vedra. Následne zalejte vodou. Potom vedro s vodou a kusmi žihľavy odložte na tienisté miesto. Nechajte žihľavu lúhovať 24 hodín a potom takto získaný výluh prelejte cez sitko do záhradného postrekača.



» ren
Ilustračné foto, zdroj foto congerdesign pixabay

PRIVESY.SK

VOZÍKY, SKLÁPAČE, AUTOPREPRÁVNIKY A INÉ

Viac ako 30 modelov ihneď k odberu v Holíči

martz

WWW.PRIVESY.SK • 0949 000 007

Asparagus s.r.o.
400 73 VEĽKÉ LEVÁRE, 6 1135

cena **3,50 €** / kg

Samozber jahôd

Asparagus Veľké Leváre
07:00 – 17:00 hod.

zverejnené na www.bioaspa.eu

Bioaspa Hollého 406, Kúty
08:00 – 18:00 hod.

Letné denné tenisové tábory

Tenisový areál s bazénom
Tenisové lekcie s trénermi
Strava a pitný režim
Klubovňa

TK Tie-Break Malacky

Termíny turnusov:
08.07. – 12.07.2024
15.07. – 19.07.2024
05.08. – 09.08.2024
19.08. – 23.08.2024

Info: 0905 421 617, www.tenismalacky.com

LÁBSKA 16, ZOHOR

KAMENÁRSTVO

KAMEX

NAJVEČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE

VÝRAZNÉ ZĽAVY A AKCIE AŽ DO -40 %

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

PO - PIA: 9.00 - 16.00 H

0903 792 674 KAMEX.SK

MP TAXI JAZDI S NAMI A UŠETRI

ODVEZ SA **5 KRÁT** A ĎALŠIU JAZDU MÁŠ

ZADARMO

0911 342 742 ■ 0910 720 910

Frézovanie komínov

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

ZĽAVA NA NEREZ

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

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 nepríde 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 geraldoswald62 pixabay

nosť - pozor na nadváhu a obezitu.

- Výrazne obmedzte príjem soli - dospelí 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 obohatte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
- Upravte si jedálniček - masťné či vyprážené 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

PRACOVNÉ ODEVY A POMÔCKY

KASTA PLUS



Zdravotné šľapky

MALACKY, PEZINSKÁ 11 • 0903 742 222
pon - pia 7:30 - 18:00 h, so 8:00 - 12:00 h

www.kastaplus.sk

Občianska riadková inzerca

SPOMIENKY

Dňa 19. 05. 2024 uplynulo 6 rokov, kedy nás navždy opustila naša mamička, babička a prababička **Jana Valentová** z Malaciek. So žiaľom spomínajú dcéry a syn s rodinami. Kto ste ju poznali, venujte jej tichú spomienku.



Dni utekajú, roky pribúdajú, ale spomienky na Teba zostávajú. Dňa 27. 05. 2024 uplynú 10 rokov, kedy nás navždy opustil manžel, tatko a dedo **Ján Škoda** z Veľkých Levár. S láskou spomínajú manželka, deti s rodinami a ostatná rodina. Ten kto ho poznal, si spomenie, ten kto ho mal rád, nikdy nezabudne!



S vety, ktoré mu už nikdy nepoviem, sú chvíle, na ktoré nikdy nezabudneme, sú okamihy, na ktoré stále spomíname. Dňa 29. mája 2024 si pripomíname 7 rokov, kedy nás navždy opustil náš drahý **Štefan Ďuriš** z Malaciek. S láskou a úctou spomína manželka, dcéra, vnučka s rodinou, pravnúčatá a ostatná rodina.



01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám 2 ks motocyklov Korado, Stupava.Tel. 0902600849

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie.Tel. 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám brojlerové kurčatá na chov od 1 týždňa, kurčatá vykrmené živé a očistené s drobkami, M. Cauner, Kostolište 152. Tel. 0911206783.Tel. 0908151966

» Predám pšenicu 24 €/q, hrach 10 €/25 kg, kukuricu 29 €/q, M. Cauner, Kostolište 152. Tel. 0911206783.Tel. 0908151966

» Predám jačmeň 22 €/q, Láb.Tel. 0918355461

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 6.

ESTD **WOODSTORY** 2019

• **WOODSTORY** •

Malacky, L. Zúbka | 0907 636 302 | www.woodstory.sk

KUCHYNSKÉ A INTERIÉROVÉ ŠTÚDIO

KAMENÁRSTVO

ROBÍME NAJLACNEJŠIE

Záhorácka 30 (AFK), Malacky
Po-Pia: 10-15, So: 9-12
(len po tel. dohovore)

MÁJ 50% ZĽAVA na všetky kamenárske práce

ZÁMKOVÁ DLAŽBA OKOLO HROBU, DOPLNKY A SEKANIE PÍSMO ZDARMA pri objednaní kompletného pomníka

0948 650 959 | jankebis@gmail.com | www.kamenarjanko.estranky.sk

MAS TREND

Maloobchod / Veľkoobchod
Poľná ul. 5626, Malacky (vedľa pneuservisu)
tel.: 034 202 1323 » otv.: po - pia: 7-17, so: 8-12

- Kúpeľňové štúdio
- Zariadenie kúpeľne od A po Z
- Obklady a dlažby

Závlahové systémy | hadice na polievanie | pračkové hadice | WC | náhradné diely do WC | tesnenie | filtre | radiátory | drezy | umývadlá | sprchovacie kúty | sprchovacie žlaby | sprchovacie hadice | batérie | kúpeľňové doplnky | čerpadlá | vodoinštalatérsky materiál | ohrievače | kotly | a iný tovar

Vaša nová kúpeľňa...

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

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

V centre MA dám do prenájmu ihneď 2-izbový zariadený byt v RD, samostatný vchod, dvor. Vhodný pre 1-2 zamest. os. 0903 322 528

Dám do prenájmu 1,5-i byt v MA voľný ihneď, v centre mesta | 0903 482 310

PRENAJMEM ZARIADENÚ IZBU so soc. zariadením v Zohore | 0903 361 804

VSTAVANÉ SKRINE

montáž do 15 dní

NAJLEPŠIE CENY V REGIÓNE

0908 739 902 - viktor.ondrus23@gmail.com

- ✓ Obklady a dlažby
- ✓ Zámková dlažba
- ✓ Maľovanie
- ✓ Sádrokartón
- ✓ Drobné stavebné práce
- ✓ Doprava materiálu

0907 721 667 • MA

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

CENA 209 €

SECURITY

KURAM

KURZ SBS

V BRATISLAVE kurz začína 10.06.2024

Volajte: 0904 001 475

Evidovaný na Úrade práce môžu mať kurz ZADARMO!

UPCHATÝ ODPAD?

KANALIZÁCIA?

NETRÁPTE SA!
POMŮŽEME VÁM!

NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!

0917 649 213

INZERCIA

0907 779 019

Pripravte si chutnú nátierku alebo šalát

Redkovka prospieja nášmu zdraviu

Nenápadná zelenina s mierne ostrou chuťou. Reč je o redkovke, ktorá má vďaka obsahu vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok veľa priaznivých účinkov na naše zdravie. Využitie tejto chrumkavej zeleniny plnej vitamínov je v našej kuchyni mnohoraké a príprava chutných šalátov či nátierok z nej nezaberie veľa času. Prinášame zopár námetov v podobe jednoduchých receptov.

Redkovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky redkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, redkovku na zdobenie pokrájanú na kolieska



Ilustračné foto.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté redkovky a na tvrdo uvarené vajčička a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami redkovky.

Zemiakový šalát s redkovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 redkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané redkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

Šalát s redkovkami, jarnou cibuľkou a pažitkou

Suroviny na šalát: 2 ks hlávkového šalátu, viazaničku redkovky, 2 vajcia, 1PL nasekanej petržlenovej vňate, 1PL nasekanej pažitky

Suroviny na zálievku: 150 g syra s modrou plesňou, 2PL citrónovej šťavy, 2PL majonézy, 125 ml kyslej smotany prípadne bieleho jogurtu, soľ

Postup zálievka: Syr s modrou plesňou pretlačíme cez sitko, prípadne poriadne pomrvíme medzi prstami, dáme do misky a vymiešame s citrónovou

šťavou dohľadka. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, prípadne biely jogurt, podľa potreby soľ.

Postup šalát: Šalát rozoberieme na jednotlivé listy, opláchneme ich a necháme odkvapkať. Redkovku pokrájame na kolieska, vajcia na osminky. Šalátové listy rozložíme na väčší tanier, na ne navrstvíme redkovku aj vajcia, prelejeme pripravenou zálievkou a posypeme petržlenovou vňaťou a pažitkou. Podávame s tmavým pečivom.

» ren

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/

POĎME FANDIŤ SPOLU!



OBJEDNAJ
klimatizáciu
a na konci MS
VYHRAJ
ešte jednu



VIAC O AKCII
oskenuj QR kód

SAMSUNG
DAIKIN
KAISAI
mitsubishi
ELECTRIC

AFK MALACKY
0911 122 070 mdmgroup.sk

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

NONSTOP! AZ kanalizácie



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

0904 631 295 • www.azkanalizacie.sk

e-mail: azkanalizacie@azkanalizacie.sk

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

- ZÁKLADOV BUDOV
- BAZÉNOV • TERÁS
- BALKÓNOV



KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0907 211 797 • www.hydroizolacie-senica.sk

Občianska riadková inzercia

» Predám jačmeň. Tel. 0905 695 828

11 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

» Hľadám brigádu - 61 ročný invalidný dôchodca, Veľké Leváre. Tel. 0918036173

16 ZOZNAMKA

» Hľadám priateľku vo veku okolo 55 rokov. Tel. 0949622501

» Hľadám si priateľku od 45 do 52 rokov, aj invalidnú. Tel. 0915204433

» SYMPATICKA 57 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

Chcete si podať inzerát? Návod nájdete na tejto strane.

INZERCIA

0908 979 469

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera MA medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:
RP MA 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou 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. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátora o2 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 novinách, MA zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo doľu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

R&T TRADE

SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ
NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

Vonkajšie hliníkové rolety



1500
1005
599 €

2100
1005
649 €

1200
800
2300
899 €

cena zahŕňa: demontáž, montáž, parapety, žalúzie, murárske práce a DPH

10% ZĽAVA

vymalovanie
interiéru
pri výmene okien

0903 342 475 | rttrade11@gmail.com

UHOĽNÉ SKLADY ŠAŠŤÍN, s. r. o.

Pri bitúnku 610, Šaštín - Stráže

LETNÉ
ZNIŽENIE
CIEN

HNEDE UHLIE od 255 €/t

ČIERNE UHLIE od 299 €/t

BRIKETY REKORD od 275 €/t

Ceny s DPH

**PREDAJ ŠTRKU A OKRASNÝCH KAMEŇOV
(LOMOVÉ, AJ RIEČNE) OD 16 €/t.**

ZABEZPEČUJEME DOPRAVU

Vaše objednávky prijímame na tel.: 0905 471 325

Realizujeme rekonštrukciu rodinných domov a bytov

Naši majstri sa špecializujú na všetky možné murárske práce, hydroizlácia striech a omnoho viac...

0902 272 708

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONUKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ

RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ

BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ

MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ

HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ

MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽDŇOVÉ

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

[facebooku](https://www.facebook.com/hydinarska-farma-topolnica) HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOJ ZABEZPEČÍME

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



METIRON

SPOL. S R. O.

KVALITA PRE REMESELNÍKOV

JARNÁ AKCIA



DEWALT

STIHL **Husqvarna**

METIRON

SPOL. S R. O.

KVALITA PRE REMESELNÍKOV

Malacky, Brezová 2,
časť Padzelek (HOBBI)
tel.: 0911 914 813

e-mail: predajna@metiron.sk

Po - Pia: 7:30 - 18:00, So: 7:30 - 13:00

www.metiron.sk

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 priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmierňuje kŕčové žily, zápal 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 hlienu, zmierňuje 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 masťi, 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 precedte 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 precedte 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

doctor optic

SLNEČNÉ
DIOPTRIKÉ
OKULIARE

IBA

89 €

ŠTEFÁNIKOVA 514
VELKÉ LEVÁRE

0918 237 833

AKCIA PLATÍ OD 1.4. DO 30.6.2024
NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ RÁMY A SKLÁ.



DR.OPTIK_SK



OPTIKADROPTIK

WWW.DROPTIC.SK

f KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

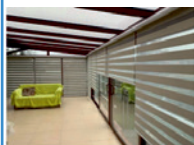
Prevádzky: ČÁRY
GBELY (objekt tehelne)
HOLIČ (pri smaltovni)

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

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

ŽALÚZIE OKNÁ DVERE
ZÁHORIE PÔSOBÍME NA CELOM ZÁHORÍ

www.zaluzie-zahorie.sk • info@zaluzie-zahorie.sk

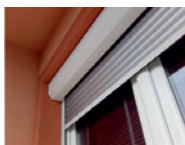


žalúzie · siete · rolety · roletky · roletky deň a noc
okná · dvere · zasklenie balkónov · zimné záhrady

AKCIA -25% zľava na látkové roletky,
interiérové žalúzie a siete

Krátke dodacie termíny, široký sortiment kvalitných výrobkov.
Moderné vonkajšie žalúzie na staršie domy - manuál, vypínač,
alebo diaľkové ovládanie - všetko je s nami možné!

ZAMERANIE · MONTÁŽ · OPRAVY
0903 526 876 | 0910 114 407



**Výberové konanie na obsadenie miesta
riaditeľa / riaditeľky Materskej školy
v Kostolíšti**

Obec Kostoliste, Obecný úrad č. 66, 900 62 Kostoliste
v zmysle §3 a §4 zákona č. 596/2003 Z.z. o štátnej správe
v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení
niektorých zákonov vyhlasuje

výberové konanie

na obsadenie funkcie riaditeľa/riaditeľky Materskej školy
v Kostolíšti s predpokladaným nástupom
od 2.9.2024

Kvalifikačné predpoklady:

- Odborná pedagogická spôsobilosť podľa zákona
č. 317/2009 Z.z. o pedagogických a odborných
zamestnancoch a v zmysle vyhlášky č. 437/2009 Z.z.,
ktorou sa ustanovujú kvalifikačné predpoklady a osobitné
kvalifikačné požiadavky pre jednotlivé kategórie
pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov
v znení neskorších predpisov
- minimálna 5 ročná prax

Všetky podmienky a náležitosti k výberovému konaniu
nájdete na www.kostoliste.sk

Písomnú žiadosť aj s požadovanými dokladmi žiadame
zaslať do 13.6.2024 na adresu: Obec Kostoliste, Obecný
úrad Kostoliste č. 66, 900 62 Kostoliste v uzatvorenej
obálke s označením „Výberové konanie – Materská škola
Kostoliste – Neotvárat“.

29. mája 1919

Výročia a udalosti

počas zatmenia Slnka **Arthur Eddington** po prvý-
krát testoval platnosť všeobecnej teórie relativity



KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

Ponúka kontrolu a čistenie komínov
na tuhé a plynne palivo, pravidelnú
kontrolu plynového kotla (spotrebiča)
a revíziu plynových rozvodov.

**Naši technici budú vykonávať
čistenie, kontroly a revízie
v dňoch: 3. - 7. 6. 2024**

- Pripomienkovú SMS zasielame 1 deň pred realizáciou služby aj s približným časom príchodu,
- Potvrdenie/kontrolu/revíziu správu Vám vystavíme priamo na mieste
- Služby poskytujeme celoročne
- Všetky potvrdenia Vám archivujeme
- V prípade straty (poškodenia), znehodnotenia,
Vám kópiu opäť zašleme poštou alebo na e-mail.

Poskytujeme bezplatné obhliadky
na vložkovanie - frézovanie komínov,
výstavbu nového komína, výmenu
plynového kotla a iné služby.

Cena za pravidelnú kontrolu
a čistenie komína **33€**

Cena za pravidelnú revíziu
plynových rozvodov **89€**

Cena za pravidelnú kontrolu
plynového kotla (spotrebiča) **99€**

Pre dohodnutie termínu nás kontaktujte minimálne 2 dni pred realizáciou služby.

+421 914 706 703

info@komtech.sk

www.komtech.sk

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhlíadok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Koľko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatého v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?

„Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» ren

zdroj foto mkupiec7 pixabay

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 ZĽAVA



WORK
invest s.r.o.

Spoločnosť pôsobiaca v automobilovom a strojárskom priemysle

prijme s nástupom ihneď do logistického skladu:

Skladník/picker
Expedient

Manipulant
Vodič VZV

Práca na živnosť. Miesto výkonu práce Lozorno.
Ponúkame zaujímavú hodinovú mzdu, možnosť čerpania záloh.
Bližšie informácie na osobnom pohovore.

Životopis zasielajte na: office@workinvest.sk,
034/778 20 90, 0911 226 166 alebo osobne
Radlinského 23, Malacký (po - pia 8:00-12:00 / 12:30 - 16:00)



PRÁCA NA LETO

PREDAVAČ - POKLADNÍK (M/Ž)

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA

1370 €

38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY



Možnosť predĺženia pracovného pomeru na dobu neurčitú.



Prihlás sa ešte dnes na
www.lidl.sk - sekcia kariéra



Správna voľba



62,19€

Calvin Klein Eternity
Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk



390,00€

Pánske hodinky casio g-shock
gst-w310d-1aer

ZlatnictvoLion.sk



34,99€

Škrabadlo zoofari®
pre mačky, 84 x 139 x 42 cm

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 EIL

ZlavneneSpotrebice.sk



27,90€

Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg

Domkavy.sk



30,55€

Dekoratívne nástenné hodiny
Town šedé

Houseland.sk



451,60€
465,70€

Kosačka Worcraft RLM-20Li,
20V 4ah, Li-Ion, robotická

ZEPA.sk



249,00€

Nafukovací paddleboard
Allround SUP Aquaview

Lidl.sk



66,00€

Drevená zateplená búda
Profitent pre psa-M

Profitent.sk



29,89€

Forma na pečenie Marissa
biskup.chlebíček 26x15 cm

Hausmarket.sk



129,00€

Elektrická kosačka PARKSIDE®
PRM 1500 B2

Lidl.sk



63,50€

TRAMP kempingový skladačí
turistický set 120x60 cm loft

Wellhox

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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

46-0009

CK ZÁBOJNÍK happy holiday travel

TERMÁLY, MESTÁ, SKLEPY, MORE

JEDNODŇOVÉ ZÁJAZDY
01.06. **Polný Kesov** termál 26 €
02.06. **Dunajská Streda** termál 24 €
04.06. **Čejkovice** hudba, tanec, sklep 25 €
09.06. **Mosonmagyórvár** termál 23 €
11.06. **Győr** termál 25 €
15.06. **Velký Meder** termál 25 €
16.06. **Lipót** termál 24 €
18.06. **Čejkovice** hudba, tanec, sklep 25 €
22.06. **Praha centrum** sprievodca 49 €
23.06. **Győr** termál 25 €
29.06. **Laa An Der Thaya (Rakúsko)** termál 22 €
30.06. **Milotice zámok, Kyjov** pivovar, hudba tanec 26 €

magdalena.zabojnikova@azet.sk 0918 191 141

ZÁJAZDY luxusným autobusom - WC, TV, KLÍMA, BUFET
Odchody z miesta bydliska trasy: od Skalice po Bratislavu
Trasy: z Bratislavy po Skalicu, a iné. PLATBA V AUTOBUSE

VIACDŇOVÉ ZÁJAZDY
23.06. - 24.06. **Maďarsko, Kormend, hotel Mjus World ****** termál, polpenzia, **Sárvár 149 €**
05.07. - 14.07. **Taliansko, Palmová riviéra, Martinsicuro** apartmány 290 €
19.07. - 28.07. **Grécko, Parália Hotel***** polpenzia, apartmány 349 €
30.07. - 08.08. **Taliansko, Palmová riviéra, San Benedetto** apartmány 290 €
09.08. - 11.08. **Maďarsko, Pápa, hotel ****** polpenzia, bufet, termál, **Győr termál 199 €**
16.08. - 18.08. **Šoproň, Hotel Lovér***** polpenzia, termál Hegykő 199 €
20.08. - 27.08. **Taliansko, Palmová riviéra, Alba Adriatica** apartmány 290 €
21.08. - 23.08. **Turčianske Teplice, hotel Rezident****** polpenzia 199 €
29.08. - 31.08. **Balatonfured, Hotel Marina all inclusive, Győr** termál 199 €
08.09. - 09.09. **Maďarsko, Kormend, hotel Mjus World ****** termál, polpenzia, **Sárvár 149 €**
14.09. - 15.09. **Turčianske Teplice, hotel Rezident****** polpenzia 139 €
14.09. - 23.09. **Španielsko, Lloret de Mar hotel** polpenzia, doprava 690 €
21.09. - 22.09. **Maďarsko, Pápa, hotel ****** polpenzia, bufet, termál, **Győr termál 149 €**
27.09. - 29.09. **Balatonfured, Hotel Marina all inclusive, Győr** termál 199 €

15-0067

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum



DETSKÁ STOLNÁ LED LAMPA PSÍK

-10%

decoreum



SOLÁRNA LED GIRLANDA SOLI 7,7 METROV -30 ŽIAROVIEK

-10%

decoreum



6X SOLAR LED ZÁHRADNÉ SVIETIDLO LANTERN FILAMENT

-10%

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 jedinca 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 rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA
2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 45,90 EUR /1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 38,90 EUR /1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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

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

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

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



MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

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

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

33-0028

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 Sotáková

Trustpilot



Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

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

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.

galerica

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

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

11 ROČNÉ SKÚSEBNOSŤ!

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

LETO SA BLÍŽI!

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.MONTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTER.SK**

TEPELNÉ ČERPADLÁ VODA-VODA

BEZPROBLÉMOVÝ PRIMÁR SPIRÁLA

MOŽNÁ DOTÁCIA DO VÝŠKY 4370€

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

PREDAJ ODVETRAanej FASÁDY