



Senecko

# SENECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0944 842 953



**ARBOR - okrasné a ovocné škôlky, s.r.o.**  
Polná 6, 903 01 Senec

Telefonická objednávka trávniká 0905 948 487



Záhradné centrum - 0905 942 740, 0907 729 239

[www.arbor.sk](http://www.arbor.sk)

po - pia: 8 - 17 h., so: 8 - 12 h.

**STRECHY SC**

Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

Tondach MASLEN FAKRO KRO TERRAN BRAMAC

Využite  
**JÚNOVÚ AKCIU:** až do **45%**  
krytina Terran s až 45% zľavou

Nezmeškajte túto jedinečnú príležitosť!

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

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

0908 186 129 [www.strechysc.sk](http://www.strechysc.sk)ZADARMO!  
Cenová ponuka**PALIVOVÉ DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
0917 649 213

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

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

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

tel.: 0904 697 765 [mancalcaluvnictvo@gmail.com](mailto:mancalcaluvnictvo@gmail.com)  
Tureň 442, 903 01VYCVIČÍM vášho  
PSA, profesionál  
0908 728 081

**PROFESIONÁLNE  
VYŠETRENIE ZRAKU  
BEZ ČAKANIA**

čná  
ptika  
**SENEC**

0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC  
[WWW.OPTIKASENEC.SK](http://WWW.OPTIKASENEC.SK)**OPTIK MORVAY**

Nová kolekcia

**SLNEČNÝCH  
OKULIAROV**

0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

[www.OPTIKMORVAY.sk](http://www.OPTIKMORVAY.sk)**Súkromná materská škola  
ZÁZRAČNÝ SVET**

Trnavská 11, Senec

Celodenná starostlivosť  
pre deti vo veku od 2 rokovZápis detí na školský rok 2024/2025  
prebieha elektronicky alebo osobne  
počas celého roka

Bližšie info: 0917 602 817

[www.dczazracnysvet.sk](http://www.dczazracnysvet.sk) [info@dczazracnysvet.sk](mailto:info@dczazracnysvet.sk)

Bezplatný týždenník

**SENECKO**

EV 6227/24

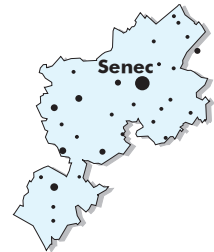
vydáva spoločnosť

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Trnavská 11  
903 01 SENEK  
senecko@regionpress.sk**INZERCIA**Peter Bukovinský 0905 915 040  
Zora Kováčová 0905 719 132  
Edita Schubertová 0910 922 916  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657Distribúcia:  
Zora Kováčová 0905 719 132  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/Senecko.skVychádzame  
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 DunajiVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANJSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-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	LUČENCKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-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	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAVDKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

**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 KOVOV**
- **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 €

- **ŠPECIALISTU BOZP a PO**

**Mzda: min. 1 500 €**

od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

- vzdelanie stredoškolské s maturitou alebo vysokoškolské
- Word, Excel - pokročilý

- **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**»ČZ-JAWA Odkúpim Moto-  
cykel / Diely - SERIÓZNA DO-  
HODA 0908 205 521»ODKÚPIM BABETU STELU  
MANET KORADO AJ POKAZE-  
NE PONUKNITE 0915 215 406**08 STAVBA**»Kúpim haki lešenie. Tel.  
0908 532 682**09 DOMÁCNOSŤ****10 ZÁHRADA A ZVERINEC****11 HOBBY A ŠPORT**»KUPIM LUDOVE KROJE 0902  
708 047**12 DEŤOM****13 RÔZNE / predaj****14 RÔZNE / iné****15 HĽADÁM PRÁCU****16 ZOZNAMKA**»Hľadám diskř zenu 0910  
652 020**Chcete si  
podať  
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo

**8866 v tvare:****RPmedzera SC medzera**  
**Číslo rubrikymedzera 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)**Spätnou SMS vám potvrdíme  
prijatie inzerátu a jeho cenu,  
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný  
operátor. Cena je **0,60 € s DPH**  
za každý 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 Ľubovlných iných našich no-  
vinách, **SC** zameňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
 - podrezávanie **-20%**  
 - chemická injektáž **STOP VODA**  
**100% odstránenie vlhkosti**  
[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

kamenárstvo výroba pomníkov  
 oprava starých hrobov  
**GAPČO**  
 Dušan Gapčo Igram 117  
 0905 663 786 Reča 375 Možnosť AJ NA SPLÁTKY  
[gapco64@gmail.com](mailto:gapco64@gmail.com) Kamenárstvo Gapčo

**DENTAL**  
 point  
 Dunajská Lužná

- Záchovná a estetická stomatológia
- Stomatochirurgia, RTG, CT, Implantáty
- Komplexné protetické riešenia
- Dentálna hygiena, bielenie



+421 910 980 114 [www.dentalpoint.sk](http://www.dentalpoint.sk)

**colormix** FARBY | LAKY | OMIETKY  
 MIEŠANIE FARIEB NA POČKANIE  
 PRIEMYSELNÉ, FASÁDNE  
 A INTERIÉROVÉ FARBY  
 MIEŠANIE AUTOLAKOV AJ DO SPREJA  
 PODĽA KÓDU FARBY A SPEKTROFOTOMETRA  
 LAZÚRY, LAKY, MORIDLÁ, MALIARSKÉ NÁRADIE  
 0904 057 156 | [f](https://www.facebook.com/colormixsenec) [i](https://www.instagram.com/colormixsenec) COLORMIXSENEC | KYSUCKÁ 14/A, 903 01 SENEC

**AGROMAČAJ a.s. prijme do TPP**

AGROMAČAJ

#### Traktorista – Pusté Úľany

Miesto práce: Pusté Úľany – Lúčny dvor  
 Termín nástupu: dohodou  
 Mzdové podmienky (brutto): od 6,5 € / hod. v závislosti od pracovných skúseností a zručností uchádzača + všetky zákonné príplatky  
 Vodičský preukaz: T  
 Vzdelanie v odbore: poľnohospodárske  
 Počet rokov praxe: 1

#### Traktorista – Veľký Grob

Miesto práce: Veľký Grob Termín nástupu: ihneď  
 Mzdové podmienky (brutto): od 6,5 € / hod. výška základnej mzdy bude upravená na základe praktických skúseností, zručností, znalostí a schopností uchádzača + všetky zákonné príplatky  
 Vodičský preukaz: B, T  
 Vzdelanie v odbore: poľnohospodárstvo  
 Počet rokov praxe: 3

#### Traktorista – Mostová

Miesto práce: Mostová Termín nástupu: ihneď  
 Mzdové podmienky (brutto): od 6,5 € / hod. výška základnej mzdy bude upravená na základe praktických skúseností, zručností, znalostí a schopností uchádzača + všetky zákonné príplatky  
 Vodičský preukaz: B, T  
 Vzdelanie v odbore: poľnohospodárstvo  
 Počet rokov praxe: 3

#### Oprávár poľnohospodárskych strojov

Miesto práce: Veľký Grob Termín nástupu: ihneď  
 Mzdové podmienky (brutto): od 8 € / hod. výška základnej mzdy sa odvíja od praktických skúseností, zručností, znalostí a schopností uchádzača  
 Vodičský preukaz: B, T  
 Vzdelanie v odbore: poľnohospodárstvo  
 Prax na pozícii / v oblasti: mechanik, oprávár poľnohos. strojov  
 Počet rokov praxe: 1

tel.: +421 908 810 069 • e-mail: [personalne@agromacaj.sk](mailto:personalne@agromacaj.sk)

## UPRATOVANIE TEPOVANIE

Ponúkame komplexný upratovací servis

Upratovanie domov, bytov, kancelárií, nebytové priestory

Umývanie okien, roliet a žalúzií

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



Tel.: 0910 144 086

## 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



Loyalitný bonus 200€ každý rok



Darčkové, zľavové poukážky aj na nákup About you



Edenred karta (stravovacia + darčková karta)

10€ kredit na občerstvenie v nápojových a stravovacích automatoch

## Vzdelávacie denné tábory pre deti: Spoznajte prírodu so sokoliarimi

Letné prázdniny sú ideálnym časom pre deti na objavovanie nových záujmov a získavanie vedomostí. Denné tábory organizované Sokoliarstvom Červený Rybník ponúkajú jedinečnú príležitosť pre deti z materských aj základných škôl ponoriť sa do sveta prírody a sokoliarstva.

Sokoliarstvo Červený Rybník, nachádzajúce sa v malebnom prostredí pri obci Lakšárska Nová Ves, ponúka vzdelávacie a zážitkové programy pre deti. Tento projekt sa zameriava na výchovu a vzdelávanie mladej generácie prostredníctvom priameho kontaktu s prírodou a starostlivosťou o dravé vtáčtvo. Organizácia pravidelne usporadúva exkurzie a vzdelávacie akcie pre školy, kde deti môžu na vlastné oči vidieť majestátne dravce v akcii. Programy sú navrhnuté tak, aby boli interaktívne a zábavné, pričom deti získavajú poznatky o biológii a ekológii dravých vtákov, ich význame v prírode a základných princípoch sokoliarstva. Deti si môžu vyskúšať aj praktické aktivity, ako je príprava krmiva a starostlivosť o vtáky.

Jednou z hlavných činností sokoliarstva je chov dravcov. Organizácia sa stará o rôzne druhy dravých vtákov, ako sú sokoly, jastraby, sovy a orly. Tím sokoliarov dbá na ich zdravie a pohodu, vrátane rehabilitácie zranených

jedincov a ich návratu do prírody. Táto činnosť významne prispieva k ochrane biodiverzity a udržaniu ekologickej rovnováhy.

Okolie ponúka množstvo možností na pozorovanie divokej prírody. Jedným z atraktívnych prvkov je bobria hrádza, kde deti môžu spoznať život bobrov a ich význam pre ekosystém. Prechádzky po okolí sú súčasťou vzdelávacích programov, ktoré deti oboznamujú s rôznymi prírodnými javmi a procesmi.

Programy sú prispôbené veku detí a ich schopnostiam, aby každý účastník získal čo najviac z tohto jedinečného zážitku. Deti sa zapájajú do rôznych hier a aktivít, ktoré podporujú ich zvedavosť a záujem o prírodu. Tábory organizované Sokoliarstvom Červený Rybník sú skvelou príležitosťou na nezabudnuteľné letné dobrodružstvo.



» red, foto: Roman Gabura

## Denné detské tábory

Lakšárska Nová Ves

**Práca s dravými vtákmi • Náuka o prírode**  
**• Športové a spoločenské hry • Kúpanie v bazéne • Jazda na koni • Ručné práce**

**Termíny denných táborov pre rok 2024:**

» 08. – 12. júla    » 05. – 09. augusta

» 22. – 26. júla    » 19. – 23. augusta

**0903 444 766 | www.sokoliarstvocervenorybnik.sk**

## Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

**\* 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€**

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

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

### OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

## Kamenárstvo KAM-MAN

### Veľké Úľany

Ponúkame rôzne druhy žulových pomníkov a kamenárske práce za akciové ceny!

Vyberte si kvalitu za prijateľnú cenu!

Doplňky a montáž ZADARMO!

Veľké Úľany, Dlhá 71  
0903 475 820, info@kam-man.sk  
www.kam-man.sk

## 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

## REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

### PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS

na obchodnú prevádzku v BERNOLÁKOVE

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

### VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVŮV, RÍN

Hydroizolácie striech

Tel.: 0917 114 686

### KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

### KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920

www.kanalservis.sk

# STAVEBNINY TUREŇ s.r.o.

Kompletný stavebný materiál

Stavebná chémia

Pracovné a voľnočasové odevy

CX5

pracovná dĺžka 4100 mm

KLAMPIARI POZOR!!!

OHÝBANIE PLECHU ZADARMO

0905 602 887 • bonamal@bonamal.sk

**HĽADÁME PRACOVNÍKOV**

VGP Park, BERNOLÁKOVO

0800 500 251

hr.sk@quehenberger.com

**Quehenberger**  
logistics**KAMENÁRSTVO  
PETROVIČ**

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

www.kamenarstvo-petrovic.sk

SENEC

Bratislavská 1/B (areál cintorína)

0905 100 134, 02 / 4564 6488

senec@kamenarstvo-petrovic.sk



... kvalita, tradícia

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

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

**0948 107 877****PLOCHÉ  
STRECHY**

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

**0904 644 980**<https://sites.google.com/view/strechygalis>**PIESOK-SK**  
EXPERT NA KAMENŠTRK · PIESOK · OKRASNÉ KAMENE  
DOPRAVA · PORADENSTVO  
VEĽKOOBCHODNÉ CENYTUREŇ 374 / BÝVALÉ PD (okr. SENEC)  
0902 555 333 · WWW.PIESOK-SK.SK

**ROVAMI**

Vášho starého tátoša  
ODVEZIEME A VYRADÍME  
priamo u Váš doma

Predaj použitých  
náhradných dielov  
na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

**RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV**Sládkovičovo | Bernolákovo » **0902 457 777**[www.AUTOVRAKOVISKO.sk](http://www.AUTOVRAKOVISKO.sk)**HODINOVÝ MANŽEL**

Opravy a údržba pre Váš dom, byt či kanceláriu

- » Inštalátorske práce - batérie, sprchové hadice, toalety
- » Elektro práce - svietidlá, žiarovky, spotrebiče, zásuvky, vypínače
- » Interiérové práce - tesnenie okien, žalúzie, sieťky, záclonové tyče, zámky, kovania, montáž nábytku
- » Drobné stavebné práce
- » Záhradné práce

Tel.: 0903 549 642 | [hodinovymanzel09@gmail.com](mailto:hodinovymanzel09@gmail.com)**ODKRY SVOJE  
KVALITY V BILLA**Hľadáme  
kolegov/kolegyne  
do Chorvátskeho  
GrobuObchodný  
pracovník (m/ž)  
so mzdou 1 150 €  
brutto/mesiac.Viac informácií na čísle  
+ 421 911 776 319, alebo  
priamo na predajni  
u vedúceho predajne.#KVALITAJEVNÁS  
[WWW.SIKOVNI.SK](http://WWW.SIKOVNI.SK)**BILLA**

# Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

## Limonáda s jahodami a medovkou

**Suroviny:** 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šľavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

**Postup:** Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šľavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánku dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

**Náš tip:** Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

## Jahodové smoothie s bielym jogurtom

**Suroviny:** 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škorice

**Postup:** Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škorice a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoriceou.

## Jahodovo-banánový nápoj

**Suroviny:** 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

**Postup:** Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

# Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

## Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

## Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

## Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

## Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

**Pozor!** Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.

## Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

## Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

## Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čeččinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» ren

**VŔTANÉ STUDNE**

www.vrtystudne.sk

tel.: 0948 522 974

mail: info@vrtystudne.sk

32-0032

**KRTKOVANIE**

ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

0905 351 406

WWW.KRTKOVANIEZSK.SK



01-0003

Po prečítaní noviny odhod'te  
do triedeného odpadu / PAPIER /**PLOCHÉ  
STRECHY**

0905 662 229

**AZET Personell, s.r.o.**

Hľadáme od 1.7.2024 väčší počet  
**brigádnikov,**  
najlepšie partie ale aj jednotlivovo  
do novootvoreného skladu v priemyselnom  
parku vo Voderadoch na pomocné práce  
v sklade - štítkovanie tovaru a pod.

- dobrý kolektív • stabilná a dlhodobá práca
- plat od 6,50 € netto / hodina + benefity

Tel.: 0903 362 418

e-mail: azpersonell@gmail.com

51-0112

**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

AKCIA

do

30.6.2024!!

16-0009

0905 111 444

NAŠE SÚRADNICE

NOVINKA  
hydraulická ruka  
do 4 tonnajnižšie ceny  
v okolí

MAKADAM

ŠTRK - PIESOK

OKRASNÉ KAMENE

DOVOZ kameniva  
až k Vám domov

Predajňa otvorená aj v sobotu

OutletStone

06-0014

VA-SI, spol. s r.o.

**Pohrebná služba v Senci**  
NON STOP Služba

Tel.: 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec  
www.pohrebnaslužba-vasi.skNájdete nás  
v Dome smútku  
v Senci

06-0002

IBA DO 30.6.!!

doctor optic

OČNÁ OPTIKA

**-50%**NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE  
**MULTIFOKÁLNE  
SKLÁ**LICHNEROVA 37  
SENEC

0918 237 839



WWW.DROPTIC.SK

OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK\_SK



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**

Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah  
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)



Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024

**TOP INJECT**  
**S GARANCIOU**  
**ZHUTŇOVANIE**

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV  
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**  
**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

**0918 726 754**  
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU  
**SK.ABAINNOVATOR.COM**

**EKOLOGICKÉ**  
**ČISTENIE FASÁD**  
**ZĽAVA 50%** rodinné domy

Patentovaná  
kontaktná technológia  
Bez vysokotlakových  
čističov

**BombaFasada**  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
**0905 148 393**  
BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

*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](mailto:vykupparoziaeu@gmail.com)

**ALEX  
STOLÁRSTVO**

Ponúkame stavebné,  
nábytkárske a tesárske práce

- altánky • pergoly • schody
- záhradné domčeky
- kuchynské linky

Ponúkame  
aj opravy stoličiek, atď'...

Práce môžete pozrieť na  
**f Stolárstvo FIRMA ALEX**  
mail: [alex-stolarstvo@azet.sk](mailto:alex-stolarstvo@azet.sk)