

MALACKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 25 500 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

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 vtáctvo. 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

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

STK

STK

už od 68 €

Ušetríte na STK v Malackách!

www.tuvsud.com/stk

Rezervácia: 0850 221 400

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

MP TAXI

JAZDI S NAMI A UŠETRI

ODVEZ SA 5 KRÁT A ĎALŠIU JAZDU MÁŠ

ZADARMO

0911 342 742 0910 720 910

NÁTER OKIEN, DVERÍ

0905 621 229

VYCVIČIM vášho PSA, profesionál

☎ 0908 728 081

UPCHATÝ ODPAD?

KANALIZÁCIA?

NETRÁPTE SA! POMŮŽEME VÁM!

NONSTOP

0908 151 982

www.cistyodpad.sk

KAMENÁRSTVO

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

ROBÍME NAJLACNEJŠIE

JÚN

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

STAVEBNÁ ČINNOSŤ

VÝSTAVBA RD • PORADENSTVO • ZATEPLOVANIE • MALBY, NÁTERY • BRÁNY • SÁDROVÉ STIERKY • SADROKARTÓNY • BYTOVÉ JADRÁ • SÁDROVÉ ŠTUKY • KOVOVÝROBA

BENÁTSKE STIERKY

0905 83 83 97 | slavo.novota@gmail.com

HĽBKOVÉ TEPOVANIE

Karol Mikláš

sedačky, posteľe, koberce, kožené sedačky

www.tepovaniemk.sk
tel.: 0949 85 11 10

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

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

Ročník 1, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Bernolákova 1A
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, Borínka, Mariánka,
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 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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SÁLIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
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	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-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	LUČEŇSKO-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	ŽILJSKO-ZC-BS
ZM	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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49490	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

HABÁNSKY HODOVÝ JARMOK

Od 9.00 REMESELNÍCKY JARMOK

10.00 Slávnostná svätá omša
pred habánskou kaplnkou
11.15 Po stopách novokrstenocov
beseda v múzeu, MUDr. Pavel Šácha

Zaznie pieseň v hutteritštine v podaní PhDr. Pavly Šáchovej

13.00 DH Unínčanka
13.30 Slávnostné otvorenie
13.40 DH Unínčanka
14.20 Leváranky

14.30 Po stopách novokrstenocov beseda v múzeu, MUDr. Pavel Šácha

Zaznie pieseň v hutteritštine v podaní PhDr. Pavly Šáchovej

14.40 Šermiarsko-divadelné vystúpenie, SHŠ Taurus Ater

15.00 Vrbovské vrby

15.50 Mučenie a poprava, SHŠ Taurus Ater

16.20 Vrbovské vrby

16.40 Divadlo z domčeka

17.30 DFS Leváranek

18.30 HS Záhoráci

pred zotmením Ohňová šou,
SHŠ Taurus Ater, zábava do neskorkej noci

HABÁNSKY DVOR
VELKÉ LEVÁRE

30. júna 2024
NEDEĽA

SPRIEVODNÉ PODUJATIA

9.00 – 19.00 Výstava na plote

9.00 – 19.00

Otvorené habánske múzeum

14.00 – 18.00

Tvorivé dielne - hrnčiarsky kruh

14.00 – 18.00

Historická strelnica - SHŠ Taurus Ater



Vstup na podujatie voľný



Nová značka
robotických
kosačiek u nás
v predaji



ROBOTICKÁ KOSAČKA



PRACUJE NA BEZKÁBLOVEJ TECHNOLOGII
S VIRTUÁLNYMI HRANICAMI.
JEDNODUCHÁ INŠTALÁCIA.

MODEL
NAVIMOW I108E € 1299

Doporučená plocha 800 m²
Hodinový výkon 100 m²/h
Nepretržitá doba práce 180 min

MODEL
NAVIMOW H1500E € 2099

Doporučená plocha 1500 m²
Hodinový výkon 100 m²/h
Nepretržitá doba práce 240 min

MODEL
NAVIMOW H3000E € 2599

Doporučená plocha 3000 m²
Hodinový výkon 150 m²/h
Nepretržitá doba práce 240 min

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

OKNÁ ZA POLOVICU

Záruka
10 rokov

- nový profil 76 mm
- 3-sklo za cenu 2-skla
- -10% za rýchlú objednávku
- -10% pre seniorov a ZŤP
- TOP výmena okien do 10 dní od zamerania

Garancia
najnižšej
ceny
v regióne

HLINÍKOVÉ ROLETY

V CENE
PLASTOVÝCH

Ochráňte svoje
okná a zvýšte tepelnú
izoláciu o 30%

PETER ČÍK

Dolina 975/55, Brezová pod Bradlom
0918 500 492 • oknozahorie@azet.sk
www.top-okna.sk

Malacky • Senica • Skalica • Nové Mesto nad Váhom • Trenčín • Topoľčany



Autorizovaný servisný partner



- Pravidelné ročné prehliadky plynových a elektrických kotlov
- Uvedenie kotlov do prevádzky
- Záručný a pozáručný servis

0902 233 400

www.serviskotlovmalacky.sk



10-0006

ESTD **WS** 2019
• WOODSTORY •

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

**KUCHYNSKÉ
 A INTERIÉROVÉ
 ŠTÚDIO**



**JÚNOVÁ AKCIA
 GRAFICKÝ
 NÁVRH
 ZDARMA**



10-0025

*Svadobné
 obrúčky*

*Predaj investičného
 zlata a striebra*
 tehličky a mince



*Predaj
 šperkov*

zákazková výroba a oprava šperkov



MOZA
 GOLD

Stupava (autobusová stanica)
 Nám. Slov. povstania 108/5

02 6595 7777
www.moza.sk

10-0031

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

10-0018

Občianska riadková inzercia

SPOMIENKY

Deň Tvojho odchodu v srdciach vrytý máme, s láskou a vďakou na Teba spomíname. Dňa 17. 6. 2024 uplynie 10 rokov od smutnej chvíle, kedy nás navždy opustil náš milovaný syn **Peter Kohút** zo Záhorskej Vsi. S láskou spomína celá rodina. Kto ste ho poznali, spomínajte s nami.



01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám citroen C4 r.v. 2005.Tel. 0905740180

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim obytnú AVIU. Tel. 0905843218
» ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

08 STAVBA

» Kúpim haki tešenie. Tel. 0908 532682

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. Tel. 0905 695828
» Predám krásne silné šteniatka nemeckého ovčiaka po vynikajúcich rodičoch, s PP, odčervené, očkované, veterinárne prehladnuté. Tel. 0905313867
» Predám farebné ryby do jazierka rôznych veľkostí od 1 e.č.0907 214 673

11 HOBBY A ŠPORT

» Vykupujem gramofónové LP platne. Tel. 0908113248
» KÚPIM ĽUDOVÉ KROJE 0902708047

Chcete si podať inzerát?

Návod nájdete na tejto strane

Občianska riadková inzercia

12 DEŤOM

» Predám detský kočík, pekný, zachovalý, kombinácia hlbokého a športového kočíka. Ku kočíku darujem vajíčko do auta. Cena 50 eur. Zašlem foto. Odber: Zohor. Tel. 0949202308

13 RÔZNE / predaj

» Predám rohová vaňu.Tel. 0905740180
» Predám 3 liatinové radiátory dĺžka 1,3 m, cena dohodou.Tel. 0944340093

14 RÔZNE / iné

» Hľadám niekoho, kto cestuje autom z Malaciek do Bratislavy - Ružinov, Patrónka, pripojím sa.Tel. 0910335093
» Kúpim starú zväračku ks 250 alebo 350 prípadne triodynu 320 dohoda. Tel. 0949386463

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» SYMPATICKÁ 57 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE Tel. 0907277466

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 začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! 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 novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo doľu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Dám do prenájmu 2-izbový byt v MA, zariadený v RD, pre 1-2 zamestnané osoby. Ihneď voľný. 0903 322 528

Prenajmem 1-izb. byt čiastočne zariadený, MA Domky, od 1.7. 2024. Nefajčiar. 0908 414 687

PALIVOVÉ DREVO **NAJ CENY V REGIÓNE!**

bukové brikety RUF rašelinové

DREVO REHÁK Rýchla dodacia doba Dopravu zabezpečíme

0948 627 251 | 0904 327 169

R&T TRADE **SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ**

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE Vonkajšie hliníkové rolety

1500 1500 2100 1500 1200 800 2300

599 € 649 € 899 €

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

10% ZĽAVA vymalovanie interiéru pri výmene okien

0903 342 475 | rtrade11@gmail.com

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

f KOVOŠROT VAŠIN s.r.o. Prevádzky: ČÁRY GBELY (objekt tehelne) HOLÍČ (pri smaltovni)

• Likvidácia autovrakov

• Vyradíme Vám vozidlo z evidencie

• Odt'ahová služba ZADARMO!

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

LÁBSKA 16, ZOHOR

KAMENÁRSTVO KAMEX

NAJVÄČŠÍ 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

Ako na nepekné škvvrny

Škvvrna od jedla na oblúbenom oblečení, na koberci, či obruse nám vie občas poriadne pokaziť náladu. Jestvuje zopár spôsobov, ako si s ňou poradiť. Dôležité však je, pustiť sa do jej odstraňovania čo najskôr.

Oblečenie, obrusy

- so škvrnami od červeného vína by si mala poradiť soľ. Znečistený odev či obrus namočte do vlažnej vody, posypte vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.
- ak ste si oblečenie obľiali kávou, čo najskôr ho vyperte pod tečúcou studenou – v žiadnom prípade nie horúcou vodou. V prípade, že škvvrna odoláva, posypte ju vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.
- škvvrnu od čokolády skúste odstrániť vodou, do ktorej ste pridali lyžičku octu.
- na škvvrnu od oleja môžete použiť kukuričný škrob. Škvvrnu ním posypte, nechajte pôsobiť a následne vyperte. Dobrým pomocníkom je v tomto prípade aj žehlička a pijavý papier. Ten priložte na škvvrnu a teplou žehličkou po ňom opakovane prechádzajte. Papier by mal masťotnu vsiaknuť. Potom stačí oblečenie či obrus vyprať.
- ak sa vám na odev prilipila žuvačka, vložte ho na určitý čas do mrazničky, následne by sa vám malo podariť žuvačku mrvením pomedzi prstami od-

strániť.

- smolu z odevu odstráňte tak, že ju najskôr pokvapkajte odlakovačom na nechty, nechajte vsiaknuť, preperte mrvením pomedzi prstami a následne vyperte mydlom.
- so škvrnami od rúžu či make-upu by si mal poradiť lieh. Znečistený odev položte na savú podložku a škvvrnu potierajte vatičkou namočenou v liehu, potom ho vyperte obvyklým spôsobom.
- škvvrny od pera by mal vyčistiť podobne ako v predchádzajúcom prípade, lieh.

Koberce

- červené víno z koberca môžete odstrániť viacerými spôsobmi – ten najjednoduchší je, že znečistené miesto polejete perlivou vodou, nechajte pôsobiť a špongiou očistíte. Rovnaký spôsob môžete vyskúšať aj v prípade, že ste na koberec rozliali kávu.



» ren

zdroj foto JillWellington pixabay

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

NEPREHLIADNITE AKCIA



Mlázky pred znaškou
BOVANS BROWN
za bezkonkurenčú cenu

0905 551 499 • 031/781 15 63
www.hydinarskaafarma.sk

- ✓ Obklady a dlažby
 - ✓ Zámková dlažba
 - ✓ Malovanie
 - ✓ Sádrokartón
 - ✓ Drobné stavebné práce
 - ✓ Doprava materiálu
- 0907 721 667 • MA

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

INZERCIA

0907 779 019

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

CISTENIE 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

AKCIA
do
30.6.2024!!

NOVÚ KLIMATIZÁCIU?

ZANECHAJTE KONTAKT A MY SA VÁM OZVEME!

Obhliadka
ZDARMA



KLIMATIZÁCIA nielen ochladzuje a ohrieva, ale aj EFEKTÍVNE ČISTÍ VZDUCH - SKVELÉ PRE ALERGIKOV

K FOTOVOLTIKE
KLIMATIZÁCIA
ZDARMA

VYBAVÍME DOTÁCIU
NA FOTOVOLTIKU
A TEPELNÉ ČERPADLÁ



FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE

KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ

AFK MALACKY

0911 122 070

info@mdmgroup.sk

mdmgroup.sk

UHOĽNÉ SKLADY ŠAŠTÍN, s. r. o.

Pri bitúnku 610, Šaštín - Straže

LETNÉ ZNIŽENIE CIEN	HNEDÉ UHLIE	od 255 €/t	Ceny s DPH
	ČIERNE UHLIE	od 299 €/t	
	BRIKETY REKORD	od 275 €/t	

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

ZABEZPEČUJEME DOPRAVU

Vaše objednávky prijímame na tel.: 0905 471 325

KOMPLETNÉ POHREBNÉ A KREMAČNÉ SLUŽBY

- Výkop a zásyp hrobu
- Rakvy od 350 €, urny od 50 €
- Umelé vence a ikebany
- Vybavenie úmrtného listu a príspevku na pohreb

IVOS
POHREBNÁ SLUŽBA

NONSTOP prevoz zosnulých

Malacky, Mierové námestie 1166 • Stupava, Hlavná 29

0911 222 696 www.ivos-ps.sk Pohrebná služba - IVOS

Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.

„Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzajú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejšie položených otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsil a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaný a máte skutočne pádnny dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri zaváhaniach a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Niektorí môžu argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenčných príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a zníži tak chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarmi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánovať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poproste, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a, samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážite čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nedať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekársky predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoľahnúť, že všetku prácu urobí za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôle, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» **ren**



IBA DO 30.6.!

doctor  optic

OČNÁ OPTIKA

-50%

NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE

MULTIFOKÁLNE

SKLÁ

ŠTEFÁNIKOVA 514

VELKÉ LEVÁRE

0918 237 833

WWW.DROPTIC.SK

OPTIKADROPTIK

DR.OPTIK_SK

Samoobslužná požičovňa kajakov na rieke Hornád

Zdatní vodáci, ale aj záujemcovia o nový zážitok z radov širokej verejnosti, ktorí si chcú vyskúšať vodáctvo, sa môžu tešiť na systém samoobslužných požičovní kajakov. Ten pribudol v uplynulých dňoch v Košickom kraji. Zrealizovaný bol na rieke Hornád a v našich podmienkach sa stáva priekopníkom zdieľaných služieb na vode.

Na slovenskom toku rieky Hornád sa celkovo nachádza 5 nástupných a/alebo výstupných miest s inteligentným kontajnerom a jeden „drop-off point“. Kontajnery sú umiestnené po prúde rieky vo Veľkej Lodine a v Kysaku, a následne v Košiciach sa nachádza priestor pre bezkontaktné odovzdanie lodí v areáli lodenice Splavujeme.sk. Pod Košicami je opäť možné začať splavovať v Ždani a ďalší kontajner sa nachádza v Trstenom pri Hornáde. Posledný kontajner na slovenskej strane je umiestnený v Milhosti. Splavujúci však môžu pokračovať aj ďalej do Maďarska, kde sa automatizované kontajnery nachádzajú v obciach Hidasnémeti, Pere a Hernádkércs. „Unikáty Košického kraja sú opäť bližšie návštevníkom aj domácim. Je sa čím pochváliť, pretože zdieľanie kajakov na Hornáde je mimoriadne inovatívne. Službu si športovci aj laici dokážu bez obáv naplánovať a následne si bezobslužne užiť aj celý splav. Proces je plne automatizovaný a prebieha cez mobilnú

aplikáciu. V praxi to vyzerá tak, že po rezervácii si záujemcovia svoje plavidlo aj všetko potrebné príslušenstvo pre splav prevezmú z takzvaných nadrozmerných smart schránok. Aj tento projekt je dôkazom toho, že susedské vzťahy medzi krajinami, ale aj obcami župy nenechávame odieť dole vodou,“ vysvetlil v skratke fungovanie samoobslužnej požičovne predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka. „Aktuálne spustený systém samoobslužných požičovní kajakov pobeží v prvom roku v testovacej prevádzke, a tak chcem používateľov tejto novej služby poprosiť o spoluprácu v prípade, že sa stretnú s nejakým nedostatkom, aby ho prevádzkovateľovi operatívne nahlásili. My sa budeme následne snažiť s dodávateľom systému službu zlepšovať“, uviedla výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Košice Región Turizmus (KRT), Lenka Vargová Jurková.

Systém bude prevádzkovaný v letných mesiacoch od 1. 6. do 30. 9. 2024. Lode si je možné zapožičať v čase od 8.00 h do 18.00 h. Splav je nutné ukončiť pred zotmením.

Pozor! Splav v testovacej prevádzke odporúčajú deťom od 12 rokov. Na vodu nesmú deti mladšie ako 3 roky. Osoby do 18 rokov môžu splavovať len pod dozorom zákonného zástupcu.

» [ren](#)

Autovrakovisko Holíč

LIKVIDÁCIA AUTOVRAKOV

- Vyradenie z evidencie
- Predaj autosúčiastok
- Odvoz zdarma
- NON STOP Odťah

0903 790 619

www.autovrakyholic.sk

DOVOZ NA ADRESU



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

INZERCIA

0908 979 469

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE 816-6
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESTI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

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

KRTKOVANIE / ČISTENIE KANALIZÁCIE **NON STOP**

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

Letná limitka IQOS ILUMA NEON PURPLE

Dospelí fajčiari, ktorí chcú prejsť na lepšiu alternatívu, ako sú klasické cigarety, majú jedinečnú príležitosť urobiť to vo veľkom štýle. Dizajnovo vyladená letná limitovaná edícia IQOS ILUMA Neon Purple zaujme najmä dospelých fajčiarov, ktorí si potrpia na perfektný dizajn.

Limitovaná edícia IQOS ILUMA Neon Purple prichádza v troch variantoch – prémiový ILUMA PRIME, štandardný IQOS ILUMA a takisto zariadenie „všetko v jednom“ ILUMA ONE. Inšpirovaná je energiou letných farieb, kde sa prelínajú neónovo fialové odtiene s ružovými.

IQOS ILUMA je bezdymové zariadenie, ktoré využíva technológiu indukčného ohrevu bez nahrievacej čepele a nutnosti čistenia. Pri použití nedochádza k spaľovaniu, zariadenie náplne iba nahrieva a pro-

dukuje aerosól, ktorý obsahuje výrazne menej škodlivých látok než cigaretový dym. Aj keď nie je bez rizika, pretože obsahuje nikotín, ktorý je návykový, ide o lepšiu alternatívu pre dospelých fajčiarov než pokračovanie vo fajčení.

Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



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, šťavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šťavu 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 odrôd 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 antioxidantný 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

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, sŕbenie alebo tráviace ťažkosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvyknete 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, vysaďte 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 čečinou, 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

Špeciálna zvýhodnená ponuka **TOYOTA YARIS GR** so zľavou až do výšky 3 000 €



Todos s.r.o.
Lamačská cesta 109A, Bratislava
+421 903 702 181, predaj.toyota@todos.sk
www.todos.sk

todos[®]

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spre-vádzané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Neponúžívajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviette len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikovaná zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplotvzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplotvzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splodinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggyhoucair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarňi.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



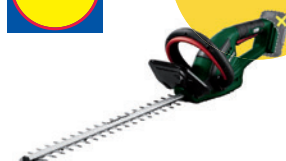
324,00€

Kávovar Smeg
ECFO1BLEU

Domkavy.sk



39,99€



Aku nožnice na živý plot
20 V Phsa 20-Li C3

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



274,90€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB1

ZlavneneSpotrebice.sk



349,00€



Paddleboard Fusion
SUP 2023 ALL-Around

Lidl.sk



310,00€

Akumulátorový vyžínač
HUSQVARNA 215iL

zakovsky.sk

Ocenili pedagógov, žiakov a študentov

Počas slávnostného odovzdávania Ceny sv. Gorazda minister školstva Tomáš Drucker odovzdal v uplynulých dňoch zlaté, strieborné a bronzové medaily pedagógom, ktorí sa pričínili o rozvoj školstva na Slovensku. Pamätným listom sv. Gorazda ocenil minister Tomáš Drucker aj šikovných žiakov a študentov.

Zlatú medailu sv. Gorazda udelil rektor školstva 18 učiteľkám a učiteľom. Jednou z nich je PaedDr. Valéria Stašiová zo Spojenej školy v Bratislave. Ocenenie získala za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením. Ocenený zlatou medailou in memoriam bol prof. Vladimír Krčmery za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky celoštátneho a medzinárodného významu v oblasti medicíny a vo vzdelávacích, zdravotníckych, sociálnych a humanitárnych projektoch. Striebornú medailu sv. Gorazda si prevzalo 19 pedagógov. Medzi nimi je Mgr. Roman Švec zo Základnej školy v Holíči. Cenu sv. Gorazda získal za mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove, vzdelávaní a v riadení školy. Bronzovú medailu sv. Gorazda udelilo ministerstvo školstva 30 učiteľkám a učiteľom. Cenu si prevzala doc. Zdenka Krajčovičová z Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne. Ocenenie získala za významný prínos pre rozvoj vysokého školstva v Slovenskej republike v oblasti

rozvoja inovatívnych technológií, s presahom do verejného zdravia obyvateľstva.

Minister školstva zároveň udelil Pamätný list svätého Gorazda žiačkam a žiakom základných, stredných a základných umeleckých škôl a študentkám a študentom vysokých škôl. Ocenených v tejto kategórii bolo 20 mladých ľudí, medzi nimi Oliver Frajkus zo Strednej odbornej školy hotelových služieb a obchodu v Bratislave, a to za mimoriadne výsledky v študijnej oblasti a reprezentáciu na celoštátnych aj medzinárodných súťažiach. Jednou z ocenených je aj Vladimíra Mareková zo Základnej umeleckej školy v Starej Turej. Ocenenie získala za reprezentáciu Slovenskej republiky v zahraničí v záujmovo-umeleckej oblasti a za získanie Mimoriadnej zlatej medaily vo svetovej súťaži v Japonsku.

Slávnostný ceremoniál sa konal v priestoroch Zimnej jazdiarne Bratislavského hradu. Ocenenie pedagogickej práce, pomenované po svätom Gorazdovi, predstavuje najvyššie uznanie, ktoré môže pedagógom udeliť minister školstva a udeľuje sa od roku 1997. Tieto ocenenia, symbolicky pomenované po prvom známom učencovi v našej národnej histórii, vyjadrujú uznanie za výnimočné pedagogické úsilie, talent, nasadenie či vernosť učiteľskej profesii, ako aj za prácu v prospech školstva a výchovy.

» [ren](#)



s REGIONPRESS-om

VYBAVÍTE

- Inzerciu
- Tlač
- Distribúciu

ONLINE

s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Tvorba webových stránok
- Sociálne siete
- Online marketing
- a iné služby

Sme tu pre vás

www.regionpress.sk

PRACOVNÁ PONUKA

Spoločnosť aktívna v oblasti úpravy vody hľadá pracovníkov na nasledovné pozície:

Servisný elektro technik
Technológ
Obchodník
Zvárač

Plat:
1100-1800
EUR

Vzdelanie min. SŠ ♦ Prax
 v oblasti ♦ Vodičský preukaz sk. B

Kontakt: 0915 973 529

PONUKA PRÁCE

Náplň práce:

- jednoduché upratovacie a čistiace práce vo výrobných hale pre ŽENY
- jednoduché upratovacie práce: zvoz odpadového materiálu z haly na určené miesto pre MUŽOV

Miesto práce: Priemyselný park Lozorno

Zmennosť: PONDELOK - NEDELA, ranná, poobedná, nočná zmena: 6.00-14.00, 14.00-22.00, 22.00-6.00

Úväzok: HPP, dohoda, brigády, výpomoci, i na živnosť

Mzda: od 4 EUR netto plus príplatky

Kontakt: 0917 761 637

19. júna 1946

Edvard Beneš bol jednomyselne zvolený za prezidenta ČSR

Výročia a udalosti

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 antioxidantnú organizmu. Pleti 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
 Coborihó 1, Nitra - OC Polygon

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

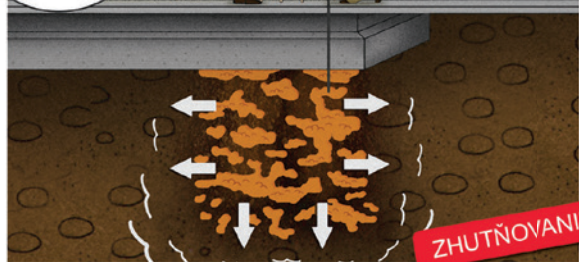


Služby
Špičkovej
Kvality

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**

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**

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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

**REGION
PRESS**