

MALACKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 25 500 domácností

Jubilejný MRAVENEČ v Plaveckom Štvrtku

15. ročník detského medzinárodného folklórneho festivalu

Detský medzinárodný folklórny festival Mravenec sa už dávno dostal do povedomia milovníkov folklóru na celom Slovensku.

V jeho doterajšej histórii sa ho zúčastnilo množstvo detských súborov zo všetkých regiónov našej republiky, ba aj zo zahraničia. V Plaveckom Štvrtku už vystupovali súbory z Českej republiky, Rakúska, Poľska, Maďarska, Bosny a Hercegoviny a tiež aj z ďalekej Panamy. Tento ročník je významným tým, že sa uskutoční už jubilejný 15-ty krát. Bude tomu tak 7.septembra 2024 o 13:30 hod. Organizátorom je Občianske združenie ŠTVRTČAN v spolupráci s obcou Plavecký Štvrtok. Do Plaveckého Štvrtka zavítajú súbory z Bratislavy, Holíča, Ivánky pri Dunaji, Devínskej Novej Vsi, Lábu a samozrejme sa predstaví aj dva domáce súbory. Zahraničie bude tento rok zastupovať DNS Břeclavánek z Břeclavi. Detských tanečníkov ako aj muzikantov zavíta do Plaveckého Štvrtka viac

ako 300 z 10.tich súborov. Divákovi predvedú tance, piesne a kroje, ktorými budú prezentovať tradície a zvyky zo svojich regiónov. Návštevníci zo širokého okolia majú príležitosť stráviť popoludnie plné detskej radosti, krásnych krojov, piesní a tancov. Doterajšie ročníky tohto festivalu ukázali, že ľudia z nášho krásneho Záhoria milujú folklór, čo každoročne potvrdzujú veľkou návštevnosťou. Preto aj tento rok pozývame širokú verejnosť do našej obce, aby boli účastníkmi tohto krásneho podujatia. Vstupné je dobrovoľné a súčasťou programu bude aj tombola.

Za možnosť každoročne zorganizovať tento festival chceme poďakovať jeho podporovateľom, ktorými sú obec Plavecký Štvrtok, NAFTA a.s. a nadácia EPH.

» Ing. Ivan Slezák,
predseda OZ ŠTVRTČAN

REKONŠTRUKCIE RD, BYTOV A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV

fasády × maliarske práce × zateplovanie ×
sádkokartóny × zámkové dlažby



0905 297 980 | info@legensko.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

Občianske združenie ŠTVRTČAN Plavecký Štvrtok
v spolupráci s obcou Plavecký Štvrtok



nafta

Nadácia EPH

usporiada

FESTIVAL MRAVENEČ

MEDZINÁRODNÁ PREHLIADKA DETSKÝCH FOLKLÓRNYCH SÚBOROV



15. ročník

sobota 7. september 2024 od 13:30 do 18:00 h
v Plaveckom Štvrtku

V PROGRAME SA PREDSTAVIA FOLKLÓRNE SÚBORY:

DFS Štvrtčánek - Plavecký Štvrtok	DNS Břeclavánek - Břeclav
FS Štvrtčan - Plavecký Štvrtok	DFS Grbarčieta - Devínska Nová Ves
FS Lábjan - Láb	DFS Dolina - Bratislava
DFS Lastovička - Ivánka pri Dunaji	DFS Klnka - Bratislava
DFS Valšátka - Holíč	

Réžia: Ingrid Saňková
Moderuje: Michaela Jankovičová
Podujatie je spolufinancované z prostriedkov: Obec Plavecký Štvrtok, Nafta a.s., Nadácia EPH

VSTUPNÉ DOBROVOĽNÉ
Lístok je zlosovateľný v tombole

Autorizovaný servisný partner

protherm

Pravidelné ročné prehliadky
plynových a elektrických kotlov

Uvedenie kotlov do prevádzky

Záručný a pozáručný servis

0902 233 400

www.serviskotlovmalacky.sk

protherm



VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
0908 728 081

RS stavba s.r.o.

- STROJOVÉ OMIETKY
 - » sádkové
 - » vápenocementové
- FASÁDY
- SADROKARTÓNY
- MAĽOVANIE STRIEKANÍM
- HRUBÉ STAVBY
- REKONŠTRUKCIE

Tel. 0910 644 981
www.rsstavba.sk

BAČEK
KRMIVÁ

PREDAJ KVALITNÝCH

afeed KRMIV TOMAS

PREDAJ NOSNÍK DOMINANT

ROZVOZ AŽ K VÁM DOMOV

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

MALACKY, Kozia 46/B
0917 568 470

OTVORENÉ:

Po-Pia 8.00 - 19.00
So 8.00 - 13.00

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

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

Ročník 1, Vydanie 18, týždeň 35/2024.

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, Mariánka,
 Gajary, Jakubov, Kostolište, Kuchyňa,
 Láb, Lozorno, Veľké Leváre, Malé Leváre,
 Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký
 Mikuláš, Plavecký Štvrtok, Rohožník,
 Sološnica, Studienka, Suchohrad, Zá-
 vod, Zohor



Vydavateľ 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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
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	TŤAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KV	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	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	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Vyberte správnu školskú tašku

Škola volá a pozornosť by sme mali podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) venovať aj výberu školskej tašky.

Školská taška by mala byť podľa ich odporúčaní vyrobená z kvalitných, zdraviu neškodných materiálov. Zároveň má byť čo najľahšia, zaisťovať dieťaťu stabilitu a má kopírovať tvar chrbtice. Popruhy nesmú byť príliš úzke, musia byť nastaviteľné a obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa hmotnosť školskej tašky rozdelila rovno. Taktiež majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtlačali do kľúčnej kosti.

Hmotnosť plnej školskej aktovky nemá byť vyššia než 10 percent hmotnosti dieťaťa, teda zhruba:

- Žiaci 1. a 2. ročníka – 2,5 kg
- Žiaci 3. a 4. ročníka – 3,5 kg
- Žiaci 5. a 6. ročníka – 4,5 kg
- Žiaci 7. až 9. ročníka – 5 kg

„Zdôrazňujeme, že ide o odporúčané hodnoty, nie právne záväzné,“ hovoria odborníci a zároveň upozorňujú, že príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčnoročnej časti chrbtice. „Dlhodobé preťaženie chrbtice môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy. Ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť,“ prízvukujú.

ÚVZ SR hovoria, že rodičia by mali dbať, aby taška nebola ťažká a pridávajú nasledovné rady:

- Pravidelne kontrolujte aktovky najmä menším deťom, či v nich nenosia zbytočnosti, ale iba pomôcky, ktoré potrebujú každý deň do školy - zošity, učebnice, peračník a desiatu; hoci sú jednotlivé veci zdanlivo ľahké, keď sa poskladajú dohromady do tašky, vážia aj niekoľko kilogramov. Keď navyše nesie dieťa napríklad veci na telocvik, taška váži ešte viac.
- Skúste nahradiť ťažké veci ľahšími. Príkladom sú tvrdé dosky. Je možné ich vymeniť za ľahšie plastové dosky. Deti tiež nemusia nosiť plnú fľašu s vodou. Stačí prázdna, ktorú si napustia v škole.
- Ak je to možné, skúste sa s vedením školy dohodnúť na úprave spôsobu používania učebníc a školských pomôcok tak, že niektoré z nich by bolo možné nechávať v škole a nenosiť ich každý deň v školskej aktovke.



» ren

zdroj foto dimitrisvetsikas1969 pixabay

Kontrola je dôležitá - Odborníci z



Vedenie jednoduchého a podvojného účtovníctva, personalistiky a miezd

Hľadáte individuálny prístup a servis, ktorý dokonale spĺňa i neštandardné nároky klientov?

Ponúkame kompletné spracovanie daňových priznaní, mesačné a ročné závierky a ďalšie účtovné služby.

Lansbrough
 Europe, s.r.o.
 sídlime
 v Borskom
 Mikuláši



Spoločnosť Lansbrough Europe, s.r.o. Borský Mikuláš ponúka kompletné účtovné služby a služby mzdového poradenstva, je členom skupiny BPS Group a má viac ako 1300 spokojných klientov.

Sídlo: Lansbrough Europe, s.r.o., Komenského 361, 908 77 Borský Mikuláš
 Kontakt: ucto@bpsgroup.sk, kontakt@bpsgroup.sk alebo telefonicky 0948 844 815

PRÍJMEME

KUCHÁRA

1800€ v čistom / mesiac

+421 948 077 066

info@malackaplzenka.sk

Jesenského 3, Malacky

malackaplzenka

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Hľadáme súkromných dovozcov a autobazáre na spoluprácu

ANS Leasing / 0950 474 549 / dalibor.svihla@ansleasing.sk

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

**BERIEME
 OBJEDNÁVKY
 NA 17-TÝŽDŇOVÉ
 NOSNICE**



KRMIVÁ JOKI

Hviezdoslavova 34 (200 m od kina), Malacky,
 0907 059 647, martin.zilavy24@gmail.com

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

R&T TRADE

SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ
 NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE Vonkajšie hliníkové rolety

1500	2100	1200	800
1900	1500	0051	2300
599 €	649 €	899 €	

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

10% ZĽAVA

vymalovanie
 interiéru
 pri výmene okien

0903 342 475 | rttrade11@gmail.com

MÖBELIX

MX Logistika

CENTRÁLNY SKLAD MÖBELIX

v Lozorne pri Bratislave prijme do HPP
SKLADNÍKOV – VODIČOV VZV
 (aj manuálna práca)

Miesto výkonu: priemyselný park Lozorno
 Termín nástupu: ihneď

Podmienky:

- nástupný plat 1080 € + výkonnostná prémie od 100 €
- zvyšovanie plátov po 3 a 6 mesiacoch
- individuálna doprava s príspevkom
- preplácanie nadčasov
- extra príplatok za odpracované soboty
- 1 zmenňá prevádzka pondelok až piatok
- zamestnanecké zľavy v sieti Möbelix
- stravné lístky alebo finančný príspevok

Vaše životopisy zasielajte na email:
 verwaltung.lozorno@mobelix.sk
 Volajte na tel. číslo +421 257 353 611

Svadobné obrúčky

Predaj investičného zlata a striebra
tehlíčky 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

KW KARPATIA WINE

Novootvorená vinotéka a talianske potraviny

- ◆ Cestoviny
- ◆ Oleje, balzamiká
- ◆ Omáčky



- ◆ Korenia
- ◆ Pochutiny - sladké, slané
- ◆ Olivy
- ◆ Chladené potraviny
- ◆ Víno
- ◆ Nealko (vody, ľadové čaje, džúsy)
- ◆ Darčkové boxy

Malacky, Mierové nám. 5 (oproti súdu) | 0901 706 796

10-0196

XV. ROČNÍK SÚŤAŽE VO VARENÍ GULÁŠU

KONČENIE LETA

SOBOTA 7.9.2024
FUTBALOVÝ ŠTADIÓN KOSTOLIŠTE

SAMOTNÝ PROGRAM:

13:00 - Štart súťaže "Kiripolský guláš"

14:30 - Mr. FUNtastic (zábavná šou pre deti)

16:45 - Mažoretky Ella Malacky

17:00 - Galaxis - ŽBIRKA revival

18:00 - Mažoretky Ella Malacky

Vyhlasenie výsledkov súťaže o najlepši guláš

19:00 - SIMA

20:00 - Ľudová veselica - do tanca hrá hudobná skupina FORSAX

SPRIEVODNÉ AKCIE: MALOVANIE NA TVÁR, DREVENÉ KOLOTOČE, NAFUKOVACIE HRADY



PRIPRAVENÉ BUDÚ STÁNKY S NÁPOJMI, OBČERSTVENÍM A RÔZNYMI POCHUTINAMI

10-0168

PRIVESY.SK

VOZÍKY, SKLÁPAČE, AUTOPREPRÁVNÍKY A INÉ

viac ako 30 modelov ihneď k odberu v Holíči



martz

WWW.PRIVESY.SK • 0949 000 007

10-0025

NOVÚ KLIMATIZÁCIU?

ZANECHAJTE KONTAKT A MY SA VÁM OZVEME!

Obhliadka ZDARMA



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



FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE
KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ

K FOTOVOLTIKE
KLIMATIZÁCIA
ZDARMA

RYBAVÍME DOTÁCIU
NA FOTOVOLTIKU
A TEPELNÉ ČERPADLÁ

AFK MALACKY
0911 122 070

info@mdmgroup.sk

mdmgroup.sk

10-0018

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

10-0003



PO - PIA:
9.00 - 16.00 H

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



0903 792 674



KAMEX.SK

10-0004

Občianska riadková inzercia

SPOMIENKY

Stále je ťažko a smutno nám všetkým. Nič už nie je také, aké bolo predtým. Všade okolo chýba aj po piatich rokoch Tvoj hlas. Mala si rada život, my Teba a Ty nás. Skromná a láskavá si bola vo svojom živote a veľká vo svojej láske a dobrote. Čas plynie ako tichej rieky prúd, kto ťa mal rád, nemôže zabudnúť. Tak ako voda svojim tokom plynie, krásna spomienka na Teba nikdy nepominie. Dňa 28. 08. 2024 si pripomíname piate výročie, kedy nás navždy opustila naša drahá maminka **Mária Binčíková** zo Záhorskej Vsi. S láskou spomínajú dcéry Anička, Gabika, vnučky Lucka, Petruška, zať Roman a sestra Janka s rodinou. Kto ste ju poznali, venujte jej tichú spomienku.



01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám Citroen C4 1,6 HDI r.v. 2005, cena 950 € Tel. 0905740180

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim pekný interiér na Ladu 2107, hlavu motora. Tel. 0905843218
 » Kúpim Škodu oktáviu, alebo fabiu. Tel. 0905218938
 » Kúpim havarované alebo motoricky poškodené auto aj motocykel. Tel. 0903416726
 » Kúpim ČZ, Jawu, kross, enduro aj ND. Tel. 0903818122
 » Kúpim malotraktor domácej výroby s motorom trabant aj nepojazdný. Tel. 09049386463

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

Chcete si podať inzerát?
 Návod nájdete na strane 6 dolu.

PALIVOVÉ DREVO **NAJ CENY V REGIÓNE!**

bukové brikety RUF rašelinové

DREVO REHÁK Rýchla dodacia doba Dopravu zabezpečíme

0948 627 251 - 0904 327 169
www.drevorehak.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ONLINE s REGIONPRESS-om

» PPC kampane » Sociálne siete
 » Tvorba webstránok » Online marketing

www.regionpress.sk

KAMENÁRSTVO Záhorská 30 (AFK), Malacky

ROBÍME NAJLACNEJŠIE Po-Pia: 10-15, So: 9-12 (len po tel. dohovore)

SEPTEMBER 1-hrob **1500 €**

OKTÓBER 2-hrob **1800 €**

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

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

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

53,10 EUR

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

decoreum.sk

80,10 EUR

2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

Využite kód: **OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Predaj hydiny na ďalší chov

KROKODÍL

Senica
 Čáčovská cesta 5315/125
 0907 144 225, mitanzburin@gmail.com
facebook.com/KrokodilCacov

www.hydivina.eu

Jesenný predaj mládok pred znáškou začíname
3. septembra 2024
 Po dohode možnosť dovozu
 Predávame aj kŕmne zmesi Versele laga

UHOĽNÉ SKLADY ŠAŠTÍN, s. r. o.
 Pri bitúnku 610, Šaštín - Stráže

LETNÉ ZNÍŽENIE CIEN

HNEDE UHLIE od 255 €/t

ČIERNE UHLIE od 330 €/t

BRIKETY REKORD od 285 €/t

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

ZABEZPEČUJEME DOPRAVU

Vaše objednávky prijímame na tel.: **0905 471 325**

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

PONÚKA NA PREDAJ:

KURIČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ

MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZASOB

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

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka

www.hydivashop.sk
0944 842 953

UMÝVANIE OKIEN

UPRÁTOVANIE TEPOVANIE

Vysoká kvalita

www.topservis.sk
0908 437 079

VÝKOPOVÉ PRÁCE PRIPOJKY I ZÁHRADY

MINIBAGER

0910 304 264

PRÁCE BÚRACÍM KLADIVOM

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

UPCHATÝ ODPAD?

KANALIZÁCIA?

NETRÁPTE SA! POMÔŽEME VÁM!

NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk

KAMENÁRSTVO Bocán s.r.o.

Hviezdoslavova 309, Senica



AKCIA 1-hrob od 1390 €
2-hrob od 1790 €

Zákryt s bočným obkladom a tvarovanou tabuľou s podložkou

SEPTEMBER 2024

Po-Pia: 8.00 - 15.30 hod.



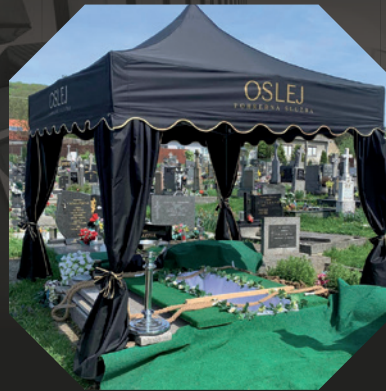
Certifikát
DÔVERYHODNÁ
FIRMA 2021-2024

ZADARMO: doprava, váza, lampáš antikora,
zameranie, impregnácia,
cenová ponuka, **MONTÁŽ**

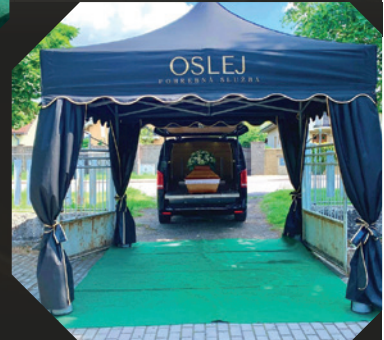
0905 323 022 • 0910 902 635 RADI VÁS NAVŠTÍVIME AJ
U VÁS DOMA - STAČÍ ZAVOLAŤ

www.kamenarstvo-bocan.sk

VŠETKO VYBAVÍME ZA VÁS



OSLEJ
POHREBNÁ SLUŽBA



ROZLÚČTE SA S VAŠIMI NAJBLIŽŠÍMI DÔSTOJNE.
KTO NÁS OPUSTIL NAJDETE NA STRANKÁCH

NON STOP
☎ 0911 911 494

🌐 pohrebnictvo-oslej.sk
f Pohrebná Služba OSLEJ

Cesta Mládeže 5889/16B, 901 01 Malacky (smer nový cintorín)

Autovrakovisko **Holíč**

LIKVIDÁCIA AUTOVRAKOV

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

0903 790 619
www.autovrakyholic.sk

65-008

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

10-018

Občianska riadková inzercia

» Predám pšenicu a jačmen
0902127914

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

RIADKOVÁ INZERCIA REALÍT JE ZRUŠENÁ!

Inzerát si môžete
podať cez

www.mojinzerat.sk

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 novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Ranné kruhy na školách

Základné školy môžu začať používať novú praktickú príručku na ranné kruhy. Podpora pravidelných krátkych stretnutí učiteľov a žiakov je jedným z opatrení ministerstva školstva, ktorým sa môžu školy inšpirovať, aby zlepšili duševné zdravie detí. Rezort školstva odporúča venovať osobitnú pozornosť spôsobu vedenia ranných kruhov a výberu aktivít, keďže tieto faktory sú kľúčové pre ich účinnosť a prínos.

Ranné kruhy sú krátke, väčšinou 15-minútové stretnutia pred vyučovaním, počas ktorých učители a učiteľky pomáhajú žiakom a žiačkam lepšie sa naladiť na školský deň a budovať pozitívne vzťahy. Cieľom príručky je podporiť ich potenciál v prevencii rizikového správania a zlepšovaní atmosféry v triede. Ministerstvo plánuje v septembri 2024 vydanie príručky aj v maďarčine a ukrajinčine. „Naša nová príručka pre základné školy je výsledkom spolupráce so školami, občianskymi združeniami a jednotlivcami, ktorí majú bohaté skúsenosti s rannými kruhmi a sú inšpiráciou pre druhých. Veríme, že príručka pomôže učiteľom a učiteľkám efektívne viesť ranné kruhy vo svojich triedach a posilniť ich prínos pre žiakov a žiačky. Ak školy využijú túto možnosť, pravidelnými rannými kruhmi môžu prispieť k zlepšeniu vzťahov a klímy v triedach a tým aj väčšej

kvalite vzdelávania,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Infoseminár pre pedagógov

Ministerstvo školstva pripravilo pre učiteľov a učiteľky infoseminár, ktorý sa zameriava na efektívne využívanie ranných kruhov v triede. „Na seminári získajú praktické tipy na vytvorenie bezpečného prostredia a naučia sa pracovať s príručkou, aby nové poznatky mohli uplatniť v praxi. Na webovej stránke ministerstva nájdú ďalšie materiály, ako sú návody, plagáty a hry,“ informoval rezort školstva.

Chystajú ďalšie kroky

Ranné kruhy sú len jedno z preventívnych opatrení podporujúcich duševné zdravie. Ministerstvo školstva pripravuje viaceré ďalšie kroky. Do konca tohto roka plánuje vydať Metodiku tvorby školskej stratégie prevencie rizikového správania, spolu s návodom na výber kvalitných a efektívnych preventívnych programov a aktivít. Na začiatku roka 2025 bude spustená historicky prvá databáza preventívnych programov, ktorá bude dostupná spolu s ďalšími materiálmi na podporu prevencie. Okrem toho sa v spolupráci Banskobystrickým samosprávnym krajom začne v novom školskom roku pilotný projekt anonymného nahlasovania šikany na školách.

» ren

5. septembra 1960

Muhammad Ali získal v boxe **zlatú medailu** na letných olympijských hrách v Ríme

Výročia a udalosti

EURO-MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

- Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
- Bezprašná technológia
- Predaj a montáž drevených parkiet
- Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od **14,99€/m²**

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

81-0195

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

63-0013

METIRON

SPOL. S R. O.

KVALITA PRE REMESELNÍKOV

VEĽKÁ LETNÁ AKCIA



GARDENA

ROBOTICKÉ KOSAČKY



smart
SILENO Life
19701-72
súprava
750 m²

AKCIA
1099,-

~~1299,-~~



smart
SILENO Life
19704-72
súprava
1500 m²

AKCIA
1399,-

~~1699,-~~



SILENO Life
15108-32
súprava
1500 m²

AKCIA
1149,-

~~1349,-~~

Platí len do vypredania zásob

METIRON
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

10-0063

Železnica aj architektonické pamiatky Blížia sa Cyklotúlačky po Záhorí

Úvod jesene bude patriť Cyklotúlačkám po Záhorí. Tie zavedú výletníkov k zabudnutej železnici a predstavujú tvorbu Dušana Jurkoviča. Turisti tak budú na bicykloch a v sprievode odborníka objavovať zaujímavosti severnej časti Trnavského kraja.

„Cyklotúlačkami po Záhorí chceme upozorniť na menej známe zaujímavosti, ktorými môže tento región upútať turistov. Bicykel je na ich spoznávanie ideálnym dopravným prostriedkom a pridanou hodnotou oproti individuálnym výletom je skúsený sprievodca – odborník na architektúru a technické pamiatky,“ približuje Agáta Mikulová, riaditeľka KOČR Trnavský kraj.

Cyklovýlet s nádychom histórie

Cyklotúlačky po Záhorí sa budú konať každú septembrovú sobotu. Dva termíny



Cyklotúlačky Skalica.

sú venované Skalici 7. a 21. 9. a dva okoliu Jablonice 14. a 28. 9. Užijú si ich dobrodružnejšie povahy i rodiny s väčšími deťmi, ktoré zvládnu aj 30 km dlhý cyklovýlet a baví ich história. Účastníci týchto výletov po málo náročnom teréne nepotrebujú špeciálne vybavenie – iba občerstvenie, vlastné bicykle a dobrú náladu.

Nedokončená železnica

Architekt a skúsený sprievodca Miroslav Beňák zo združenia Čierne diery predstaví výletníkom nedokončenú železnicu pod pohorím Malé Karpaty. Málo známa „záhorácka spojka“ mala doplniť vlakovú infraštruktúru po Viedenskej arbitráži, keď Slovensko prišlo o stovky kilometrov železníc. Realizácia projektu, ktorý dodnes ovplyvňuje podobu krajiny v okolí Jablonice, sa začala v roku 1943. Nikdy ho však nedokončili. „Dodnes sa zachovali násypy a mosty, ktorých pôvod je pre mnohých tajomstvom. Na bicykloch sa vydáme po stopách tejto železničnej trate a spoznáme jej príbeh,“ hovorí Miroslav Beňák, ktorý bude výletníkov sprevádzať aj na cyklotúlačkách zameraných na diela architekta Dušana Jurkoviča.

Diela architekta Dušana Jurkoviča

„Autorovi Mohyly Milana Rastisla-



Cyklotúlačky Jablonica.

va Štefánika bola Skalica veľmi blízka, žili tam jeho sestry a jeho blízkym priateľom bol Pavel Blaho. Okrem Spolkového domu, najznámejšieho diela Dušana Jurkoviča v Skalici, navštívime aj Slovenskú budú, ktorú navrhol pre tohto svojho priateľa – známeho lekára a politika,“ dodáva Miroslav Beňák. Blahova búda je postavená v secesnom štýle s prvkami ľudového staviteľstva a tradičných výzdobných motívov. Vynikajúcou ukážkou secesie v architektúre je aj samotný Spolkový dom, v ktorom sídli Turistická informačná kancelária, a ktorý susedí so Záhorským múzeom. Priamo vo vnútri Spolkového domu

sprievodca účastníkov cyklotúlačiek upozorní na detaily, ktoré nesú rukopis Dušana Jurkoviča. Ďalšou zastávkou bude evanjelický kostol. Jeho veža je strohá, chýbajú jej zdobné prvky. Aj jej autorom je Dušan Jurkovič, ale ovplyvnený funkcionalizmom. Výletníci navštívia tiež skalickú kalváriu, ale aj evanjelický a katolícky cintorín, kde stoja náhrobky od Dušana Jurkoviča. Sprievodca upriami ich pozornosť aj na ďalšie stavby ovplyvnené secesiou.

Informácie a foto poskytla
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trnavský kraj

» ren

**Totálny
VÝPREDAJ!**

-50%



**KTO SKÔR PRÍDE,
TEN SKÔR BERIE.**

Na všetkých našich predajniach a e-shope petcenter.sk prebieha totálny výpredaj vybraných produktov.

Akcia končí vypredaním zásob.



Bylinky v našej kuchyni

Priaznivé účinky bylínok na náš organizmus poznali už naše staré mamy a pri ich správnom používaní dokážeme nimi nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžete využiť pri príprave rozličných pokrmov, ktoré vďaka nim získajú výbornú chuť i vôňu. Hodia sa k mäsu, zelenine ale výborne dochutia tiež rôzne osviežujúce nápoje.

Bazalka – používa sa do omáčok, šalátov i polievok. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajú až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Kôpor – sa hodí pri príprave pečených rýb ako aj na dochutenie omáčok či zeleninových šalátov. Tiež sa uplatní pri nakladaní zeleniny. Nemal by prejsť varom a preto ho do varených jedál pridávajú až na záver.

Mäta – pre jej výraznú mentolovú vôňu využijete mäta na ochutenie zeleninových šalátov, dusenej zeleniny, pečeného mäsa,



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

rýb, marinád a zálievok. Svoje miesto nájde aj pri výrobe dezertov, zmrzlín a osviežujúcich nápojov, ktoré nielen dochutí, a prevonia ale aj ozdobí.

Medovka – jej lístky majú citrónovú vôňu a výborne sa hodia najmä do nápojov, či dezertov, ale osviežiť môžu aj chuť rôznych šalátov či omáčok.

Pažitka – vonia podobne ako cibuľa, je však jemnejšia. Ochutí nátierky, šaláty i cestoviny so syrovou omáčkou. Do varených pokrmov ju pridávajú až po ich dokončení.

Rozmarín – aróma rozmarínu je veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylina sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa.

Šalvia – jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použití ju môžete aj na ochutenie omáčok či nátierok. Stačí jej malé množstvo, častokrát jeden až dva lístky, ktoré môžete mraziť v nádobkách na výrobu ľadových kociek podobne ako medovku či mäta.

Tymian – využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa požíva sušený.

Oregano – môžete ním v jedlách nahradiť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

Dochutia naše pokrmy

Vyrábame domáce bylinkové octy

Pomocou bylinkových octov a olejov vieme dochutiť takmer každé jedlo. Výhodou tých domácich je, že si môžeme bylinky namiešať podľa vlastnej chuti. Nechajte sa inšpirovať.

Prípravu bylinkových octov a olejov hravo zvládnete a nezaberie vám veľa času. Výsledok však bude isto stáť za to. Ak fľaše ozdobíte lykom, motúzikom, stuhou či etiketou, zároveň získate dekoráciu do vašej kuchyne, či originálny darček pre svojich blízkych a priateľov. Takto pripravené oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použijú ich môžete aj na varenie.

Aké bylinky použiť?

Ako bezpečná voľba sa javia sušené bylinky. Je pri nich malá pravdepodobnosť, že splesnivujú. Ak sa rozhodnete pre čerstvé bylinky, dôkladne ich pred použitím umyte a poriadne vysušte.

Provensálský olej

Suroviny: 1 lyžička tymianu, 1 lyžička bazalky, 1 lyžička majoránu, 1 lyžička saturejky, zopár guľôčok korenia štyroch farieb, 300 ml slnečnicového za studena lisovaného oleja

Postup: Čerstvé bylinky opláchnite, osušte, najemno nasekajte, sušené podrťte a všetky potom vložte do skleneného uzatvárateľného pohára alebo fľaše. Až po okraj zalejte olejom a uzavorte. Bylinný olej položte na slnečné miesto, napríklad na okenný parapet a nechajte dva týždne až mesiac lúhovať. Potom ho cez sitko prelejte do čistej



Bylinkové oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použitie ich môžete aj na varenie.

zdroj foto silviarita pixabay

sklenej fľaše, pričom bylinky dôkladne vymýkajte. Na ozdobu pridajte niekoľko kúsčkov čerstvého korenia a bylínok.

Pikantný olej s feferónkou

Suroviny: 4 feferónky, 1ČL celého čierneho korenia, 50g bazalky, olivový za studena lisovaný olej

Postup: Feferónky na niekoľkých miestach prepichnete vidličkou a vložte do sklenej nádoby. Pridajte celé čierne korenie a lístky bazalky. Všetko zalejte

až takmer po okraj olejom a nádobu uzavrite. Nechajte lúhovať dva týždne pri izbovej teplote, pričom denne pre-

triasajte. Potom olej cez sitko prelejte do čistej sklenej fľaše.

Rozmarínový ocot

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vňate, 5 guľôčok nového korenia, 2 menšie bobkové listy

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom fľašu denne pretriasajte. Potom ocot preceďte cez sitko a prelejte do čistej sklenej fľaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúsčkov čerstvého korenia a bylínok.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponorené. Olej alebo ocot by mal siahať vždy zhruba centimeter nad bylinky.

Pozor!

Hotové octy a oleje skladujte vždy na tmavom a chladnom mieste.

Ubezpečte sa, že použité bylinky dobre poznáte a nemáte na ne alergiu. Používajte ich s citom, pretože aj v prípade bylínok platí, že všetkého veľa môže skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa radšej so svojim lekárom. Tiež dodržte hygienu a správny postup pri príprave a skladovaní domácich výrobkov.



Na prípravu bylinkových octov a olejov sa hodia čerstvé i sušené bylinky.

zdroj foto gate 74 pixabay

W

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

ORTOPÉD - ÚRAZOVÝ CHIRURG

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



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

MUDr. PhDr. Vladimír Vozár, MBA., MPH., MHA.: Sám sebe liečiteľom

Na Vašej ambulancii poskytujete liečbu vlastnou krvnou plazmou. Čo to vlastne je?

Terapia vlastnou krvnou plazmou je medzinárodne známa, patentovaná, vysoko efektívna, inovatívna liečba osteoartrózy a ochorení chrbtice. Je založená na poznatku, že cytokín Interleukín 1 (IL-1) je zodpovedný za deštrukciu chrupavky a rozvoj osteoartrózy. Sérum pripravené z krvi pacienta, odobratej pomocou špeciálnej striekačky, je následne kultivované 7 – 12 hodín v kultivátore. Potom sa v centrifúge oddelia krvné elementy (červené krvinky, krvné doštičky, biele krvinky) od krvnej plazmy. A tá ovplyvňuje fyziologický proces ochorenia tým, že produkuje antagonistu receptoru Interleukín 1 (IL-1Ra) kompetitívne obsadzujúce receptory v postihnutom tkanive. Krvná plazma pacienta pôsobí dlhodobo proti zápalu, uvoľňuje bolesť a má chondroprotektívne účinky. Je vynikajúca na liečbu závažných **ortopedických ochorení** ako poranenia svalov a šliach, artritídy a zlomeniny. Injekcie obohatenou plazmou pomáhajú pri zmiernení bolestivých stavov, urýchľujú hojenie a odďaľujú potrebu náhrady kĺbov.

To znamená, že pacient si vyrába liek sám?

Áno, pacient pomocou vlastnej krvi dokáže liečiť vlastné kolena, ramená, bedrové kĺby aj chrbticu. Jeho plazma po kultivácii obsahuje liečivé látky, ktoré pôsobia protizápalovo, výživujúco a zároveň analgeticky. Táto terapia nemá nežiaduce účinky, keďže plazma pochádza od pacienta samotného.

Je vhodná liečba pre každého pacienta?

Áno, pokiaľ sa jedná o poškodenie chrupavky, degeneratívne artrotické ochorenia a zápalové ochorenia kĺbov alebo chrbtice. S deťmi nemám veľmi veľa skúseností, keďže moji pacienti sú zväčša dospelí. U dospelých mám však po

5 rokoch poskytovania tejto terapie vynikajúce výsledky.

Ako prebieha terapia?

Pacient príde na odber krvi. Odoberá sa 6 skúmaviek krvi, aby bolo možné vyrobiť 6 skúmaviek plazmy. Keďže terapia má 6 dávok, pacient musí prísť 6 krát na aplikáciu plazmy. Všetka plazma sa skladuje v mrazičke pri teplote -18 stupňov Celzia. Pacient nepotrebuje žiadnu predprípravu. Príde ku mne v ambulanciu, kde mu aplikujem jednu dávku. V ten deň už by nemal športovať, ani vykonávať namáhavú prácu, aby sa plazma mala čas vstrebať a začať pôsobiť. Pacienti môžu mať po prvej dávke zvýšenú teplotu alebo cítiť bolestivosť miesta aplikácie – kĺbov alebo chrbtice. Po 24 hodinách teplota ustupuje. Je to spôsobené plazmou, ktorá obsahuje aj protizápalové látky, ktoré v kĺbe alebo chrbtici začnú pôsobiť a tým vyvolajú reakciu organizmu. Pacientovi sa reálne uľaví a zlepší stav po 3 dávkach. Keďže nejde o umelo vytvorený a vyrobený farmaceutický liek, vlastná plazma potrebuje dlhší čas na pôsobenie a vstrebanie.

Ako dlho trvá liečba?

Vzhľadom na to, že je to 6 aplikácií, liečba trvá zväčša 6 týždňov. Pacient prichádza raz do týždňa na aplikáciu. Môže sa doba liečby líšiť od potrieb pacienta. Ale viac ako jedna aplikácia do týždňa sa neodporúča.

Spomenuli ste artrózu. Je liečiteľná?

Artróza, bolestivé poškodenie chrupavky v kĺbe, má veľa príčin. Okrem faktorov ako je predispozícia, hmotnosť a silné profesionálne zaťaženie, má rozhodujúcu úlohu aj vek kĺbu. Najčastejšími symptómami sú bolesti kĺbov a znížená pohyblivosť. Molekulárna ortopédia bližšie preskúmala biologické príčiny artrózy. Bielkovi-

na interleukín-1 (IL-1) hrá pri vzniku artrózy dôležitú úlohu. Pacientom s artrózou sa tvorí priveľa IL-1, ktorý poškodzuje chrupavku.

Následok: prirodzený tlmič nárazu v kĺbe stratí svoju funkciu. Na prirodzené ošetrenie bolesti kĺbov pri artróze je preto vhodný biologický protihráč interleukínu-1: antagonistu receptoru interleukínu 1 (IL-1Ra). IL-1Ra potláča zápal a zmiernuje bolesť. Liečba s vlastnou krvnou plazmou využíva tento poznatok: IL-1Ra prítomný vo Vašej krvi sa rozmnoží a pripraví na použitie. Zjednodušene: rozmnoží sa ochranný proteín IL-1Ra a potlačí deštruktívny proteín IL-1. Bolesť kĺbu sa zmierni a funkčnosť kĺbu sa zlepši. Proces deštrukcie chrupavky sa zastaví. Roztok prirodzených proteínov získaný liečebným systémom sa aplikuje priamo do priestoru kĺbu. U injekcie sa jedná o rutinné ortopedické ošetrenie.

- Zmierňuje bolesť
- Zlepšuje pohyblivosť
- Blokuje deštrukciu kĺbu

Liečba touto metódou pomáha pri všetkých troch stupňoch artrózy.

A čo bolesti chrbta?

Bolesti chrbta ovplyvňujú kvalitu života každého z nás. Príčiny môžu byť rôzne. Vrodené aj získané. Zápalové, degeneratívne, ale môžu ich vyvolať aj nesprávne pohyby alebo nesprávne držanie tela. Príčina bolesti spočíva jednak v ischiadických ťažkostiach, alebo v zápale nervových koreňov pri ochoreniach medzistavcových platničiek.

V prípade hernie medzistavcovej platničky "vyskočená" platnička tlačí na nervy. Následok je vyplavenie cytokínov podporujúcich zápal - poslov imunitného systému. Zapálené nervy tvoria vo zvýšenej miere látku interleukín-1. Tento proteín hrá kľúčovú úlohu pri vzniku bolesti a poškodení nervov.

Na prirodzené ošetrenie bolesti chrbta spôsobenej ochorením medzistavcových platničiek je preto vhodná liečba vlastnou krvnou plazmou. Roztok prirodzených proteínov získaný v plazme sa aplikuje priamo do oblasti nervu.

- Zmierňuje bolesť
- Zastaví zápal nervov
- Kľúčovité stiahnutie svalstva sa uvoľní
- Pôsobí účinne a dlhodobo

Účinnosť liečby pri ischiase a bolesti chrbta je veľmi vysoká.

Je vhodná aplikácia plazmy aj po operáciách?

Dokonce sa to odporúča. Najmä stavy po operáciách, ktoré si vyžadujú podporu a urýchlenie hojenia štruktúr: chrupavky, väzy, svaly, šľachy, kosti.

Plazma je veľmi širokospektrálna liečba tak na akútne alebo chronické ochorenia úponov svalov a šliach (tendinózy, ligamentózy, entezopatie): ostroha pätovej kosti, plantárna fascitída, tenisový laket, golfový laket, ochorenia Achillove šľachy, skokanské koleno, čiastočné ruptúry svalov, svalových vlákien. Liečba plazmou nenahrádza správne indikovanú operačnú liečbu pohybového aparátu! Pred indikovaním a aplikovaním liečby je nevyhnutné poradiť sa s lekárom ohľadom charakteru, progresie a prognózy ochorenia, ohľadom možnosti konzervatívnej a operačnej liečby. Konečné rozhodnutie ohľadom aplikácie liečby je vždy na pacientovi. Pacient podpisuje informovaný súhlas.

Hradí poisťovňa túto liečbu?

Nie, žiaľ, túto liečbu si pacienti musia hradíť sami. Chápeme, že to môže predstavovať prekážku a preto sme sa snažili nastaviť cenu tak, aby bola čo najdostupnejšia pre širokú verejnosť. Veríme, že benefity liečby prevyšujú jej náklady.

Dôležitá je komunikácia, pravidelný režim aj spánok

Pomôžme deťom s nástupom do školy

Začiatok školského roka je tu, a to znamená veľa povinností pre dieťa aj rodiča. Aby bolo toto obdobie pre vášho školáka a vás stresujúce, pripravil Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) viaceré odporúčania.

„Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR a pripájajú nasledovné rady:

- Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí.
- Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhňte sa strašeniu detí vetami ako „Počkej, až pôjdeš do školy...“ alebo „Oni ťa v tej škole dajú do poriadku!“.
- Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzní-

kom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Pravidelnosť a systém

Pre rýchlu adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akejkolvek činnosti súvisiacej so školou.

- Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas.
- Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť - najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo školy a 1 až 2 hodiny si odpočinie.
- Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie v taške, overenie ostrosti farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň...
- Spočiatku je namieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť. Cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo.

Nepodceňujte dôležitosť spánku

Spánok je pre školáka veľmi dôležitý. Ovplyvňuje jeho celkový zdravotný psychický aj fyzický stav. Naučte ho správnym návykom, aby si zvyklo na pravidelný režim.



Ilustračné foto.

zdroj foto stevertot pixabay

Pre školopovinné deti a dospelujúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávanie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku je nasledovné:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku

- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomínáme, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

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 rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA

2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2+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 fažkostoch.

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 udržať mladistvý vzhľad s potlačením známk 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.

Albo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Tankujte
kvalitu bez kompromisov



24h ORLEN
express

Kvalitne

Výhodne



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze

JAROSLAV KVAŠŠAY s.r.o.

KOSTOLIŠTE

0905 648 684 ■ 0903 465 748

stavebniny.kvassay@gmail.com

PRÁCE

**POKRÝVAČSKÉ
TESÁRSKE
KLAMPIARSKÉ
MURÁRSKE**



DOMY NA KLÚČ / REKONŠTRUKCIE
/ NADSTAVBY



91-0112

10-0173

doctor  optic

**TÝŽDEN MERANIA ZRAKU
ZADARMO**

PONÚKAME:

✓ meranie zrakovej ostrosti
odborníkom

✓ testovanie zraku pomocou
série testov

✓ overenie stanovených
dioptrií + konzultácia

**2.-8.
SEPTEMBER**

! Platí len pri rezervovaní termínu vyšetrenia

**ŠTEFÁNIKOVA 514
VEĽKÉ LEVÁRE**



**WWW.DROPTIC.SK
0918 237 833**

75-005

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%**

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

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE



NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016



LETO SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

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 výtah 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

Trustipilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 13/9/2024

NORD | Nórska kvalita za najlepšie ceny

Zabezpečujeme kompletný proces na úspešné získanie dotácie

ZÁRUKA 10 ROKOV (výmena kus za kus na mieste, nečakáte na reklamáciu, teplo máte hneď)

NÓRSKY PRODUKT

UMELÁ INTELEGENCIA (tepelné čerpadlo myslí za Vás a šetrí značné množstvo elektrickej energie. Je to jediná taká technológia na svete)

ŠPIČKOVÝ KOMPRESOR PANASONIC

POSKYTUJEME KVALITNÚ MONTÁŽ A SERVIS

ÚZASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU

tel. č.: 0951 909 909

e-mail: obchod@nord-ai.eu

Akčná cena NORD – od 4800+ (7kw)

Pri montáži tepelného čerpadla od nás, máte u nás zľavu na fotovoltaiku 200 eur na kw

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK