

# PEZINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Marius Pedersen

prijme do pracovného pomeru na pozíciu:

### ZÁVOZNIK na smetiarske vozidlá

pre lokalitu Pezinok a okolie

**Požiadavky:** spoľahlivosť, fyzická zdatnosť  
**Pracovná doba:** od 06:00 do 14:30 hod.

**Mzda:** od 1 200 € brutto  
**Termín nástupu:** ihneď

Žiadosti so životopisom zasielajte na adresu:

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

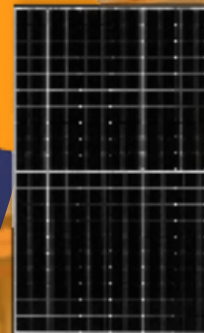


www.topvolt.sk

## Montáž fotovoltaických systémov

Inštalácia & Servis & Poradenstvo

0948 960 813  
info@topvolt.sk



P.T.C.

## VÝKUP PALIET EURO palety - svetlé - 6 € / ks

### Adresa skladu:

Hrachová 4, Bratislava-Prievoz  
Púchovská 16, Bratislava - Rača

### Kontakt:

0903 780 382, 02 / 4319 12 15

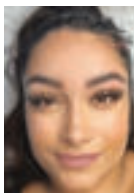
INZERCIA

0910 922 916

## HODINOVÝ MANŽEL

> murárske práce  
> voda > elektriika 0908 698 322

## Túžiš po dokonalom vzhľade každý deň bez námahy?



Ak chceš mať dokonale upravené obočie, očné linky  
alebo pery, ktoré budú vyzerat' skvele každý deň,  
teraz je ten správny čas!

Len do konca októbra ponúkam  
všetky procedúry permanentného makeupu  
za zvýhodnenú cenu 150 € (pôvodne 200 €).

Nezmeškajte túto výhodnú ponuku a rezervujte si svoj  
termín na telefónnom čísle 0911 494 664

## BÚRACIE A VÝKOPOVÉ PRÁCE

s pásovým minibágram  
a traktorbágram

- Vývoz, nakládka,  
likvidácia odpadu 5 m<sup>3</sup>, 7 m<sup>3</sup> a 8 m<sup>3</sup> kontajnermi
- Čistenie a planírovanie pozemkov s UNC + kladivo
- Dovoz štrkopieskov a makadamu

martinheriban7@gmail.com

0904 527 658

## PALIVOVÉ DREVO

BUK - DUB ☎ 0918 519 400

SYPANÉ

METROVICA

Zameranie stavieb do katastra,  
geometrické plány na rozdelenie  
pozemkov či vytýčenie hraníc,  
predrealizačné zamerania.

Ing. Ján Mrva-GEP - 0911 458 013  
janmrva@janmrva.sk

# Kľúčová služba STRATEX

SNP 7, 902 01 Pezinok

0903 245 441, stratexkluce@gmail.com

» Kľúče, autokľúče

» Autokľúče s imobilizérom

» Zámky, vložky

» Poštové schránky



» Trezory, skrinky na kľúče

» Samozatvárače

» Bezpečnostné kovania



Otváracie hodiny: **po - pia: 8:00 - 17:00, so: 8:00 - 12:00**

Bezplatný týždenník

## PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník I, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

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

## INZERCIA

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

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



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:

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



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

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

## Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANJSKO-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

## Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILIA NSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

**VÝMENA  
STREŠNÝCH  
KRYTÍN,  
KROVŮV, RÍN**  
 Hydroizolácie striech  
 Tel.: 0917 114 686

**KURZ SBS**  
 V BRATISLAVE  
 kurz začína  
 07.10.2024 a 04.11.2024  
 Volajte: **0904 001 475**  
 Evidovaní na Úrade práce môžu  
 mať kurz **ZADARMO!**

**PALIVOVÉ  
DREVO**  
 POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
 SMREKOVÉ PELETY  
 Ku každej objednávke  
 hodnotný darček  
 www.palivovedrevo.sk  
 0917 649 213

Občianska  
 riadková  
 inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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 disk zenu 0910  
202 059

Chcete si  
 podať  
 inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera PK medzera  
 Číslo rubriky medzera Text  
 inzerátu

Príklad:

RP PK 12 Predám kočík,  
 0987 654 321.

Riadková inzercia realít  
 je od 26.10.2023 zrušená,  
 inzerát si môžete podať  
 len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätou SMS vám potvrdíme  
 prijatie inzerátu a jeho cenu,  
 ktorú vám vyúčtuje váš mobilný  
 operátor. Cena je **0,60 € s DPH**  
 za každých začatých 30 znakov  
 textu vášho inzerátu vrátane  
 medzier. Nič iné neúčtujeme.  
**Upozornenie! Služba nefunguje  
 u operátora 02 a 4ka.**

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac  
 týždňov, pošlite rovnakú sms  
 toľkokrát, v koľkých týždňoch  
 chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť  
 v ľubovoľných iných našich no-  
 vinách, **PK** zameňte za skratku  
 novín, ktorú nájdete v tiráži.  
 Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
 nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



Slovenská Grafia  
 Print & Finishing Services

## Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

**Mzda:** min. 1 450 € - 2 100 €  
 od skúseností a zručností uchádzača

- **SKLADNÍKA**
- **ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda:** min. 1 130 € - 1 600 €  
 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 700 € - 1000 €

• **KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA**

**Mzda:** min. 1 340 €  
 od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 820 €

**Benefity: 13. a 14. mzda**

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:

tel.: **02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,**  
 e-mail: **kariera@grafia.sk, www.grafia.sk**

# Aplikácia hey0BI: **REGISTRÁCIA S BENEFITMI**

Registruj sa a získaj svoj zľavový kupón!

**VÝHODNÉ**  
nákupy



STIAHNI  
SI APLIKÁCIU  
TERAZ!



**ZÁKAZNÍCKA**

OBI

Karta

**5%**

Zľavový

**KUPÓN**

\*súhlas s odberom newsletteru

obi.sk

**DOKÁŽETE**  
ČOKOL'VEK

**OBI**

\*Akcia platí od 5. 9. 2024 do odvolania, minimálne však do 31. 12. 2024. Len pre nových užívateľov aplikácie hey0BI za podmienky súhlasu s odberaním newslettera. Viac v podmienkach akcie dostupné v aplikácii hey0BI, na obi.sk a v predajniach OBI.

## O Alzheimerovej chorobe

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila 21. september za Svetový deň Alzheimerovej choroby. Pripomíname si ho už od roku 1994. Celý septembrový mesiac je zároveň vyhlásený ako Svetový mesiac Alzheimerovej choroby.

Ide o medzinárodnú kampaň a upozorňujúcu na problémy, ktorým čelia ľudia s demenciou. Kampaňou sa zvyšuje povedomie, prevencia a podpora kognitívneho zdravia. Cieľom prevencie je oddialiť znižovanie úrovne poznávacích procesov v dôsledku starnutia či neurodegeneratívnych procesov.

### Poruchy pamäti a demencia

„Poruchy pamäti sú v starobe časté, no môžu sa vyskytovať už od stredného veku. Staroba je prirodzenou etapou ľudského života. Avšak demencia je choroba, ktorá k normálnemu starnutiu nepatrí,“ približuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a uvádza tiež, že najčastejším typom demencie je Alzheimerova choroba, ktorá sa niekedy u pacientov vyskytuje aj v kombinácii s inými typmi demencie.

### O Alzheimerovej chorobe

„Alzheimerova choroba má veľmi pomalý nástup. Začína sa prejavovať poruchami krátkodobej pamäti. Ľudia,

ktorí trpia Alzheimerovou chorobou, majú často problém sa koncentrovať, zapamätať si nové informácie, sú menej schopní logicky myslieť alebo si vytvárajú úsudok. Dlhodobá pamäť spočiatku zostáva zachovaná. Postupne sa objavujú aj poruchy orientácie v čase a priestore. V pokročilejších štádiách pacienti prestávajú spoznávať svojich blízkych, nie sú schopní sa o seba postarať a vykonávať každodenné aktivity, na ktoré boli zvyknutí,“ približuje ďalej ÚVZ SR a radí: „Výživná strava, fyzická aktivita, sociálna angažovanosť a duševne stimulujúce aktivity - to všetko pomáha zostať zdravými aj v starobe. Pomocou týchto faktorov je tiež možné znížiť riziko poklesu poznávacích procesov v dôsledku starnutia a Alzheimerovej choroby.“



Ilustračné foto. zdroj foto David\_SMC pixabay » ren

## Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

# Povodne a psychologická pomoc pre ľudí

Nedávne povodne zasiahli na Slovensku veľa ľudí. Prírodné katastrofy, ako sú záplavy, môžu mať podľa odborníkov devastačný vplyv nielen na životné prostredie, ale aj na psychické zdravie zasiahnutých ľudí. Strata alebo zničenie domova, zranenie, odlúčenie od blízkych a neistota ohľadom budúcnosti môžu spôsobiť silný stres, úzkosť, traumy a pocity bezmocnosti. Liga za duševné zdravie preto pripravila rady, ktoré môžu pomôcť pri poskytnutí základnej psychologickéj podpory ľuďom zasiahnutým záplavami.

### Akceptujte svoje pocity a dajte im priestor

Katastrofické udalosti vo všeobecnosti spôsobujú emocionálny zmätok. „Je normálne, že môžete cítiť šok, strach, zúfalstvo, zlosť alebo smútok. Nemusíte sa hanbiť za svoje pocity. Je to normálna reakcia na nenormálnu situáciu,“ hovorí odborníci z Ligy za duševné zdravie a odporúčajú:

- Skúste prijať, že v tejto situácii je prirodzené cítiť sa neisto a bezmocne.
- Dovoľte si plakať, byť smutný alebo nahnevany – tieto emócie sú normálnou reakciou na ohrozenie a stratu bezpečia.
- Rozprávajte sa o svojich pocitoch s blízkymi alebo ľuďmi v okolí, ktorí zažívajú

podobné situácie. Zdieľanie svojich skúseností môže uvoľniť emocionálny tlak.

### Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

„V čase katastrofy je kľúčové udržiavať spojenie s ľuďmi, ktorí vám môžu poskytnúť emocionálnu podporu. Ak je to možné, zostaňte v kontakte s rodinou a priateľmi, ktorí môžu byť mimo zasiahnutej oblasti. Pomôže vám to cítiť sa menej izolovane a bezpečnejšie, zároveň vám môžu pomôcť radou alebo materiálne,“ radia odborníci, podľa ktorých je potrebné byť tiež v kontakte s ľuďmi okolo vás, pretože aj krátke rozhovory s inými evakuovanými môžu byť dôležité pre váš psychický stav - sila komunity sa ukazuje práve v kritických chvíľach. Rovnako by ste sa nemali báť komunikovať svoje potreby. Ak sami cítite, čo by ste potrebovali pre upokojenie, nebojte sa to svojmu okoliu povedať.

### Obmedzte prílišné sledovanie médií

Neustále sledovanie správ alebo sociálnych sietí môže podľa odborníkov zvyšovať stres a úzkosť. „Skúste teda sledovať správy len v pravidelných vybraných intervaloch a tiež filtrujte informácie – sústreďte sa na overené zdroje a vyhňte sa zdieľaniu neoverených alebo

## KAMENÁRSTVO PETROVIČ

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

www.kamenarstvo-petrovic.sk

PEZINOK

Myslenická 23

0907 724 351, 033 / 640 53 48

pezinok@kamenarstvo-petrovic.sk

... kvalita, tradícia



06-2018

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

decorem.sk

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU



**-10%**

59,00 EUR **53,10 EUR**

decorem.sk

2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT



**-10%**

89,00 EUR **80,10 EUR**

Využite kód:

**OPLATISA**

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



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

poplašných správ,“ odporúčajú.

### Ak je to potrebné, vyhľadajte odbornú pomoc

Katastrofy môžu vyvolať veľmi silné reakcie, ako sú pocity beznádeje, chronický stres alebo dokonca posttraumatický stresový syndróm (PTSD). Ak máte pocit, že si neviete rady so svojimi emóciami, alebo ak sa u vás prejavujú vážne príznaky, ako sú nočné mory, flashbaky alebo neustála úzkosť, je dôležité vyhľadať pomoc odborníka.

• Linky dôvery sú dostupné a ponúkajú anonymnú pomoc v čase krízy, nonstop

a bezplatne.

**Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566**

**Krízová linka pomoci 0800 500 333**

• Psychológovia a terapeuti sú často dostupní aj v evakuačných centrách alebo formou telefonickéj a online podpory.

**Pomáhajme si navzájom** – v čase katastrofy môže byť veľkým zdrojom úľavy pomáhať ostatným. Aj malé činy solidarity – ako poskytnutie praktickej pomoci alebo emocionálna podpora druhým – nám môžu pomôcť cítiť sa užitoční a podporiť vaše vlastné zvládanie situácie.

» ren

## Frézovanie komínov

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

[www.kominicek.sk](http://www.kominicek.sk)  
0905 702 276 • 0917 850 155

**ZĽAVA  
NA NEREZ**

## WINDOR

**NAJLEPŠIE  
CENY V MESTE**

**PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ**

### OKNÁ a DVERE

ŽALÚZIE • SIEŤKY • ROLETY • SERVIS OKIEN

0905 425 790, 0903 82 82 30

windorpezinok@gmail.com

Holubyho 35, PEZINOK

(po schodoch nad hodinárstvom HOFI)

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



Doučovanie slovenského jazyka 0905 425 790

## MÁTE VLHKÝ DOM?

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

## VYBAVÍM ZA VÁS

Kontakt s úradmi:

- okresný, stavebný, mestský, kataster
- zahájenie žiadosti
- sledovanie / kontrola procesu
- prevzatie rozhodnutia, právoplatnosť
- cenové ponuky, vytváranie databáz a starostlivosť o klientov

Lenka Klásková  
0903 956 016

**PERGOLY NA MIERU  
ZIMNÉ ZÁHRADY**  
Na vašom pozemku o 3 týždne. Bez zálohy.  
+(421) 948 000 050  
[domfort.sk](http://domfort.sk)

**Domfort**

## Čistenie kanalizácie

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



[www.upchatykanal.eu](http://www.upchatykanal.eu)

Pezinská havarijná služba  
**NON - STOP 0949 177 200**

## OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

## KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920  
[www.kanalservis.sk](http://www.kanalservis.sk)

**ALUSAPRO**  
Zimné záhrady / Pergoly / Zasklenia

Slovenská rodinná firma už 12 rokov zdobí terasy najnáročnejších klientov

Sezónne zľavy až 23 %

**Drevo**

**Hliník**

Získajte cenovú ponuku 0948 211 511 / [obchod@alusapro.sk](mailto:obchod@alusapro.sk)

## Pernoud Mold CE, s.r.o.

prijmeme do TPP šikovného a zodpovedného zamestnanca na pozíciu:

## POMOCNÝ PRACOVNÍK A ŠOFÉR

Miesto práce: Pezinok

Mzda (brutto): 6,20 €/hod., 13. plat,

mesačné prémie - motivačné, DDS, stravné lístky (6,40 €) a iné

### Náplň práce:

- pomocné práce na dielni • rozvoz foriem ku / od klientov
- nakladanie / vykladanie kamiónov • nákup materiálu
- drobné údržby • upratovanie a iné

### Ďalšie požiadavky:

- vodičský preukaz sk. B • preukaz (povinný) a prax na VZV výhodou • serióznosť • chuť pracovať, učiť sa nové veci
- samostatnosť • zodpovedný prístup k práci
- spoľahlivosť • dochvilnosť • príjemne vystupovanie

Prosíme svoje životopisy poslať e-mailom do 15.10.2024

Kontakt: tel.: +421 901 701 490

e-mail: [m.lasacova@pernoud.sk](mailto:m.lasacova@pernoud.sk)



## UMÝVANIE OKIEN UPRATOVANIE TEPOVANIE

Vysoká kvalita

[www.topservis-pezinok.sk](http://www.topservis-pezinok.sk)  
0908 437 079

## OPRAVA A ÚDRŽBA ZATEKAJÚCICH STRIECH, VÝMENA RÍN

0944 091 085

## DOVOZ NA ADRESU



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

## VÝMENA STRIECH

- PLECHOVÉ
  - ŠKRIDLOVÉ
  - HYDROIZOLÁCIE
  - VÝMENA RÍN
  - LIKVIDÁCIA AZBESTU
  - PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY
- 0948 107 877

## Čujte.sk

Ústne zdravie  
je dôležité

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

# Pripravme si doma tekvicové semiačka

Dozrievanie tekvic v našich záhradách je už v plnom prúde. Zužitkovať z nich však môžeme nielen dužinu, ale aj semiačka. Sú veľmi chutné a prospešné i pre naše zdravie. Pripravíme si ich veľmi jednoducho aj doma a do práce môžeme zapojiť celú rodinu.

Tekvicové semiačka sú plné výživných látok, potrebných pre správne fungovanie nášho organizmu. Obsahujú minerály, nenasýtené mastné kyseliny, omega 3, omega 6 a omega 9, a tiež rôzne proteíny, karotény a množstvo vitamínov A, C, B1, B2, B3, B17 a vitamín E. Tiež sa v nich nachádza selén, vápnik, sodík, horčík, meď, železo, mangán a zinok. Bohaté sú na bielkoviny aj vlákninu.

## Použitie

Tekvicové semiačka by sme mali konzumovať v surovom stave a nesolené. Vtedy sa stanú zdravou maškrtou. Pridávať ich môžeme ako posýpku do krémových polievok či zeleninových šalátov. Dokonca sa z nich dá vyrobiť aj pesto.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

## Domáca príprava tekvicových semiačok

Tekvicu prekrojte na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistite od všetkých vláknien, pomývajte ich a vysušte. Potom ich rozložte na plech.

Jadierka sušte v rúre pri teplote 120 až 130 °C po dobu približne 90 minút, pozor dvierka rúry ponechajte mierne pootvorené. Jadierka na plechu počas sušenia priebežne premiešavajte. Dĺžka pečenia závisí od konkrétnej rúry aj veľkosti jadierok, preto ich pravidelne kontrolujte, aby vám nezhoreli.

## Náš tip

### Pesto z tekvicových semiačok

**Suroviny:** 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

**Postup:** Do misky vložíme všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujeme ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievame olivový olej. Pesto môžeme použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako nátierku na chlieb opečený na suchej panvici.

» ren

# Výborná je pečená, ale aj v polievke, koláči či hummuse

## Doprajme si chutné tekvicové hodovanie

Sezóna tekvic je tu. Veľké, malé, gulaťe či oválne, oranžové, žlté i zelené, nespočetné množstvo druhov čaká na to, kým ich spracujeme. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Vychutnajte si túto skvelú zeleninu či už pečenú, ale aj v krémovej polievke, koláči či netradičnom hummuse.

V tekvici nájdeme podľa odborných štúdií vitamíny A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, betakarotén, ale tiež minerálne látky ako sú železo, horčík, vápnik, draslík, meď a zinok. Táto chutná zelenina podporuje trávenie, pomáha odbúravať tuky, prospieva pokožke a posilňuje imunitu.

## Tekvicový koláč

**Suroviny na cesto:** 200 g hladkej múky, 1 PL cukru, 125 g masla, štipka soli

**Suroviny na náplň:** 800 g tekvice, 4 ks vajec, 2 PL kyslej smotany, 5 PL cukrového sirupu, 2 KL citrónovej kôry, štipku mletej škorice.

**Postup:** Rúru si predhrejeme na 200°C. Tekvicu ošúpeme, rozkrojíme napolovicu, zbavíme jadierok a nakrájame na menšie kúsky. Pokladíme ju na plech a pečieme vo vyhriatej rúre približne 40 minút. Zatiaľ si v miske zmiešame múku, cukor, maslo, soľ a 1 lyžicu studenej vody. Vypracujeme hladké cesto, ktoré zabalíme do fólie a vložíme na pol hodinu do chladničky. Cesto vyberieme a medzi dvoma vrstvami kuchynskej fólie rozvalkáme na okrúhlu placku. Vystelieme ňou formu, pričom by mali okraje trochu prečnievať. Cesto vložíme naspäť do chladničky na ďalšiu pol hodinu. Medzitým vyberieme upečenú tekvicu a necháme ju trochu vychladnúť. Lyžicou vydlabeme približne 500 g dužiny, popučíme ju vidličkou na jemnú hmotu. Pridáme vajčka, kyslú smotanu, cukrový sirup, citrónovú kôru, škoricu, a zmes poriadne premiešame. Formu



Tekvicový koláč.

zdroj foto ArtsandExpressions pixabay

vyberieme z chladničky, rozotrieme na ňu pripravenú plnku a pečieme pri teplote 200°C približne 40 minút. Plnka by mala stuhnúť a trochu zhnednúť. Koláč necháme vychladnúť a podávame ho podľa chuti ozdobený kopčekom vanilkového krému, šľahačky, kyslej smotany alebo vanilkovej zmrzliny.

## Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

**Suroviny:** 1 menšiu tekvicu, 1 cibuľu, 4 mrkvy, 3 menšie zemiaky, olej, soľ, vodu

**Postup:** Tekvicu mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite, tekvicu zbavte jadierok a všetku zeleninu pokrájajte na kúsky. Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte na kúsky pokrájanú cibuľu, po chvíli pridajte tekvicu, mrkvu aj zemiaky. Všetko spolu niekoľko minút restujte. Následne podlejte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne. Následne polievku v hrnci rozmixujeme



Tekvicová polievka.

zdroj foto RitaE pixabay

ponorným mixérom na krém. Polievku môžete na tanieri ozdobiť kopčekom bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, tekvicovými semiačkami a tekvicovým olejom. Podávajte s celozrnným chlebom alebo pečivom.

## Hummus z tekvice hokkaido

**Suroviny:** 1 menšiu tekvicu hokkaido, 4 PL citrónovej šťavy, 1 až 2 strúčiky cesnaku, soľ a čili korenie podľa chuti, olivový olej, sezamové semiačka, petržlenovú vňať

**Postup:** Tekvicu dôkladne umyte, zbavte jadierok, nakrájajte na kocky, poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie, pokvapkajte olivovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C Celzia asi 20 až 25 minút.

Upečenú tekvicu nechajte vychladnúť, potom ju preložte do mixéra, pridajte soľ, čili korenie, citrónovú šťavu a očistený cesnak a všetko spolu do hladka zmixujte.

Hummus preložte do misky, posypte sezamovými semiačkami a nasekanou petržlenovou vňaťou. Podávať môžete s arabským alebo celozrnným chlebom.

## Pečená tekvica hokkaido

**Suroviny:** 1 tekvicu hokkaido, olivový olej, cesnak (podľa chuti), soľ, tymián

**Postup:** Pripravte si cesnakový olej. Do misky nalejte olivový olej. Cesnak očistite, jednotlivé strúčiky roztlacite a následne pridajte do misky k olivovému oleju. Pridajte soľ a tymián. Premiešajte.

Tekvicu dôkladne umyjete, zbavte jadierok, nakrájajte na mesiačky, poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite cesnakovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C Celzia asi 20 až 25 minút. Podávať môžete ako prílohu k mäsu aj rybám.

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



S GARANCIOU



## 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](http://SK.ABAINNOVATOR.COM)

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia  
Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

## Zdravie z Oravskej horárne



Pobyty so štátnou účelovou dotáciou  
1 nepracujúci dôchodca aj v roku 2024

**Dovolenkujte iba za 230 EUR**

**1 dôchodca/6 dní/5 nocí**

**VOVNÉ TERMÍNY:** 14. 10 – 19. 10. • 21. 10 – 26. 10.,  
28. 10 – 2. 11. • 4. 11 – 9. 11. • 11. 11 – 16. 11. • 18. 11. – 23. 11. 2024.

**Cena zahŕňa:**

- > 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,
- > 1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

**Bonus:**

- 1x folklórne vystúpenie, bezplatné WIFI,
- vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov  
a darček Oravskej horárne na pamiatku

Penzión \*\*\* Oravská horáreň, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava  
Informácie nájdete na [www.oravskahoraren.sk](http://www.oravskahoraren.sk) • Rezervácie: **0918 591 942**, [info@oravskahoraren.sk](mailto:info@oravskahoraren.sk)

**MONTER**

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

**0919 383 881** • [www.MONTER.sk](http://www.MONTER.sk)

Montujeme  
po celom Slovensku

**OBJEDNAVKY@MONTER.SK**

## POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ**

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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



**DOM  
KAVY**

[DOMKAVY.SK](http://DOMKAVY.SK)  
TRNAVA

**KAVOVA5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY [WWW.DOMKAVY.SK](http://WWW.DOMKAVY.SK)

# 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%**

**NORWIT**

**VYSKÚŠAJTE SI  
ŠPIČKOVÉ  
JAPONSKÉ  
MINIBAGRE  
KUBOTA**

Každý návštevník  
od nás dostane  
**ZĽAVOVÝ  
VOUCHER**  
na nákup až do výšky  
**1000 €**

**KEDY A KDE?**

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809  
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690  
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

**Stannah**

**Darček v hodnote až do 100,- €\***  
**Ponuka**

Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať

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

Helena Sotáková ★ Trustpilot

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

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

\*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

**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)

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ, ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

Vypestujte si to svoje domáce! :) **SKLENÍKOV**

**Jesenný výpredaj!**

- Skleníky %
- Sudy na vodu %
- Kompostéry %
- Krycie plachty %
- Udiarne %

Môžete nám aj zavolať!

**0915 516 672**

[www.sklenikovo.sk](http://www.sklenikovo.sk)  
Navštívte náš e-shop!