

# BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

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

Predám byt č. 6, Šafárikovo nám. 2, formou dobrovoľnej dražby, výmera 122,20 m<sup>2</sup>, vyvolávací cena 500 000 €, min. príhoz 1 000 €, účastník dražby musí zložiť dražobnú zábezpeku 30 000€ do zahájenia dražby.  
**Dražba sa bude konať 23.10. 2024 o 10.00 hod.,**  
Šafárikovo nám. 4, NÚ JUDr. Pavlovičová,  
Bratislava, 1. kolo,  
tel.: 0903 452 448, Versteigerung s.r.o.

**PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

• stahovanie • likvidácie  
• výnos • prenos nábytku  
»»» ZŤP, dôch. -10% «««

**JOŽOVCI**

0911 107 792

**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**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!**

CENA 209 €  
SECURITY  
KURAM

**P+K s.r.o.** [www.p-k.sk](http://www.p-k.sk)

odvoz odpadu • búracie práce  
výkup železa a farebných kovov  
autorizovaný zber a spracovanie  
starých vozidiel

Neváhajte nás kontaktovať na: **0911 289 790**  
Pondelok - Piatok od 7:00 - 16:00

**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

Maliarske - murárske aj menšie práce  
**0940 384 665**

**SBS**  
**LAMA SK**

prijme bezpečnostného  
pracovníka na obchodné  
prevádzky

v Bratislave

1 300 € brutto / mesiac  
POS nutný!

0948 272 128

**ZBERATEL'** z Bratislavy kúpi:  
**0915 950 639**

**MINCE**  
**MEDAILY**  
**BANKOVKY**  
**VYZNAMENANIA**

**PONÚKAME VÁM**  
**KRÁLOVSKÝ LVOVSKÝ KVAS**  
**DVOJITÉHO KVASENIA**

Tradičný nealko nápoj / do 0,5% /  
východných Slovanov, ktorý prešiel  
blahodarnou kyslomliečnou fermentáciou.

Veľa sa o ňom dočítate na  
[www.kvas-slad.sk](http://www.kvas-slad.sk)

V Petržalke si ho môžete kúpiť:

U Farmára - Mlynsarovičova - Iržníca a na Strečianskej - Poliklinika  
Balkan Market - Bratská 3 - Trhovisko.  
Vinotéka André - Šustekova ul.  
Anjelská vinotéka - Topoľčianska ul.

"Prírodný nápoj z obilja originálnej chuti.  
aký ste ešte nepili."

Spoločnosť NAFTA a.s.

**ODPREDÁVA NEPOTREBNÉ  
GASTRO ZARIADENIA**

Bližšie informácie o odpredaji, podmienky a zoznam gastro zariadení sú uverejnené na webovej stránke spoločnosti.

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

**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€/m<sup>2</sup>**

0917 755 577 | [www.brusenieparkiet.com](http://www.brusenieparkiet.com)

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
západ

EV 6238/24

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

Ročník I, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Martinčekova 17  
BRATISLAVA  
bratislavsko@regionpress.sk**INZERCIA**Zora Kovačová 0905 719 132  
Edita Schubertová 0910 922 916  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri**DISTRIBÚCIA** (106.540 domácností)Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova  
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-  
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,  
Záhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,  
Čunovo, Koliba, KramáreVydavateľ 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-SALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOULČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČANSKO-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	LUČENECKO-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-BŠ
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

**Thuje Smaragd**  
od 6 €  
www.tuje.sk  
0905 343 909

**PRIJMEME vodičov**na traktory za účelom zametania  
a polievania ciest  
v Bratislave a blízkeho okoliaPráca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov  
Blížšie info: 0905 449 843

Cestujete  
na dovolenku,  
ste unavení,  
pomôžeme Vám  
s dočasnou opaterou  
Vášho blízkeho.  
www.penzion-seniorov.sk  
0905 822 956

**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

**Blížšie informácie:**tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)**Občianska  
riadková  
inzercia****01 AUTO-MOTO / predaj****02 AUTO-MOTO / iné****08 STAVBA**»Kúpim haki lešenie. Tel.  
0908 532 682**09 DOMÁCNOSŤ****10 ZÁHRADA A ZVERINEC****11 HOBBY A ŠPORT**»ODKUPIM STARE MINCE  
BANKOVKY OBRAZY 0903  
868 361**12 DEŤOM****13 RÔZNE / predaj****14 RÔZNE / iné****15 HĽADÁM PRÁCU****16 ZOZNAMKA****Chcete si  
podat  
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo

**8866** v tvare:RPmedzera BZ medzera  
Číslo rubrikymedzera Text  
inzerátu

Príklad:

RP BZ 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  
príjatie 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 neučítajeme.  
**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, **BZ** zmeňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiraži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

# 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**  
ČOKOLŤVEK

**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.

# 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 vyhnite sa zdieľaniu neoverených alebo



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.

**Pomáhajte 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**

## 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 jedince 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

**38,90**

EUR

/1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

**45,90**

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 antioxidantáciu 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](http://www.medikaexpert.sk)

alebo na tel.:

**0904 552 345**

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

Alebo kúpiť  
aj v predajni:



**SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA**  
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

**VÝPREDAJ**



185/65 R15 88T  
WINTER  
ICEPT RS3

**49,90 €**

V PNEUSERVISOCH  
**MIKONA**  
www.mikona.sk

**REZANIE BETÓNU**

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

**0908 447 006**  
www.jadrovevrtanie.sk

**ELEKTROPRÁČE** aj drobné

tel.: +421 948 700 015

**KONT-BLESK**  
MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel

**ODVOZ DOVOZ**

Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi.  
Stavebného materiálu, štrku, piesku, drte,  
zeminy - preosiatej ornice

Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC,  
traktorbágrov, malých stavebných strojov

e-mail: kontblesk@kontblesk.sk  
**02/45 91 62 97 | 0903 414 044**

**PALIVOVÉ DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke  
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk  
**0917 649 213**

**OPRAVA STRECHY**

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

**0903 969 611**

**UMÝVANIE OKIEN**  
UPRÁTOVANIE  
TEPOVANIE

Ing. Kubuška

Vysoká kvalita

www.topservis-bratislava.sk  
**0908 437 079**

**ZENIT**

**AKCIA NA POLYKARBONÁT**

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



**-30%**

Ultralight 2/10 čira  
**9,50 €/m<sup>2</sup> s DPH**



**-30%**

Exolon 5X/16 2UV šedá  
**16,51 €/m<sup>2</sup> s DPH**

**ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU**

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

**NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA**

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A  
**AZBESTOVÝCH STRIECH**

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

Po prečítaní noviny odhod'te  
do triedeného odpadu / PAPIER /

# REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijmemo pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

## TLAČIAR

### NÁPLŇ PRÁCE:

- » obsluha rotačného offsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN, LITHOMAN (16, 32, 48 strán)

### POŽIADAVKY:

- » technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

## MECHANIK

### NÁPLŇ PRÁCE:

- » údržba a servis tlačových strojov
- » odstraňovanie porúch na prevádzke

### POŽIADAVKY:

- » technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

## ELEKTRIKÁR

### NÁPLŇ PRÁCE:

- » údržba a servis elektrických strojov a zariadení na prevádzke

### POŽIADAVKY:

- » technická zručnosť
- » min. vyhláška §21

### BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP
- » dvojzmenná prevádzka

### PONUKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy 1 200 € (brutto) / mesiac podľa skúseností uchádzača
- + variabilná zložka



**0908 979 394**



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.  
Mikovíniho 10  
917 01 Trnava

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

Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistíte od všetkých vláknien, pomývajte ich a vysušte. Potom ich rozložíte 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 nezhořeli.

## 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, štipku 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 očistíte, 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 a očistite, 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 očistíte, jednotlivé strúčiky roztláčte 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

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

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

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

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

## 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**

**VOĽNÉ 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 horárňo, 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)

**MONTTER**

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

ROČNÉ  
**11**  
SKÚSENOSTÍ

Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

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

Montujeme  
po celom Slovensku

**OBJEDNAVKY@MONTTER.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**

**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

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

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výtahu 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  
RUČIME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

## SKLENÍKOVO

Vypestujte si to svoje domáce! :) **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!