

SENECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

STRECHY SC

Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

Cenová ponuka a zameranie zadarmo!

TERRAN FAREBNÝ SVET STRIECH FAKRO KJG QUALITY

BRAMAC VELUX Tondach

+421 908 186 129

WWW.STRECHYSC.SK

PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

Optik SENEC
0950 248 511
LICHNEROVA 8, SENEC
WWW.OPTIKASENEC.SK

VYCVIČÍM vašho PSA, profesionál
0908 728 081

Mám Sklerózu Multiplex od roku 2008. Teraz "chodím" s chodítkom. Keď sú peniaze, idem na súkromnú rehabilitáciu, kde majú stroj, čo učí chodiť.

Prosím, prispajte mi zo svojich 2% daní na transparentný účet OZ KVIETOR, IČO: 55 925 812, Michal Vrtík, Krátka 153/3, 900 29 Nová Dedinka

číslo účtu:
SK36 7500 0000 0040 3461 4682

Darujte 2% z daní NEZÁBUDKA - Senec

NEZÁBUDKA združenie na pomoc rodinám so zdravotne postihnutými deťmi a mladistvými
Turnianska 8A, 903 01 Senec
IČO: 34076255
Číslo účtu - IBAN: SK50 0900 0000 0000 1919 6373

Realizujeme rekonštrukciu rodinných domov a bytov

Naši majstri sa špecializujú na všetky možné murárske práce, hydroizlacia striech a omnoho viac...

0902 272 708

Okoč STRECHY na kľúč
ŠKRIDEĽA LACNEJŠIE AKO PLECH

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!
ARRI, s.r.o.

www.strecha.ws tel.: +421 951 444 444

ZĽAVY

- » montáž a predaj krbov
- » stavba akumulčných a teplovzdušných krbov
- » montáž a predaj nerezových komínov
- » vložkovanie komínov
- » predaj dymovodov, izolácií, mált, mriežok, príslušenstva
- » predaj a montáž piecok INVICTA, ROMOTOP

TOP KRBY s.r.o.
Myslenická 21
902 01 Pezinok

Tel.: 033/641 36 82, 0903 427 371, 0905 986 610
E-mail: info@topkrby.sk
web: www.topkrby.sk

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

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

www.kamenarstvo-petrovic.sk

SENEC
Bratislavská 1/B (areál cintorína)
0905 100 134, 02 / 4564 6488
senec@kamenarstvo-petrovic.sk

SLOVENSKÝ VYROBCA
... kvalita, tradícia

OPTIK MORVAY

Nové kolekcie rámov v predaji!

Profesionálne VYŠETRENIE ZRAKU

0905 433 944
Lichnerova 16, 903 01 Senec
www.OPTIKMORVAY.sk

Jedáleň Espresso
Hviezdoslavova 5, Senec prijme

pomocnú silu do kuchyne

Plat: 1 000 €/mes. brutto
0903 726 459

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEK
senecko@regionpress.sk

INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040
Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657Distribúcia:
Zora Kováčová 0905 719 132
www.regionpress.sk
www.facebook.com/Senecko.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákov, Blatné, Čataj, Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Dunaji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo, Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča, Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie, Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná pri Dunaji



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 | 97.240 | BRATISLAVSKO | východ |
| BZ | 106.540 | BRATISLAVSKO | západ |
| DS | 34.320 | DUNAJSKOSTREDSKO | |
| GA | 34.390 | GALANTSKO-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 | PIEŠŤANSKO-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 | ŽILSKO-ZC-B5 | |
| ZA | 50.780 | ŽILINSKO-BY | |

Východné Slovensko

| | | | |
|----|--------|-------------------|--|
| BJ | 37.210 | BARDEJOVSKO-SK-SP | |
| GE | 30.830 | GEMERSKO-RV-RS-RA | |
| HU | 27.190 | HUMENSKO-VT-SV-ML | |
| KE | 92.130 | KOŠICKO | |
| KS | 24.900 | KOŠICKO okolie | |
| SL | 12.940 | LUBOVNIANSKO | |
| MI | 31.260 | MICHALOVSKO-TV-SO | |
| PP | 41.520 | POPRAVSKO-KK | |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB | |
| SN | 32.540 | SPIŠSKO-LE-GL | |

Nezabudnite podať daňové priznanie

Daňové priznanie (DP) k dani z príjmov za rok 2024 je potrebné podať do 31. marca tohto roka a do tohto termínu je potrebné daň aj zaplatiť.

DP k dani z príjmov fyzických osôb je povinný podať každý daňovník, ak jeho zdaniteľné príjmy za minulý rok presiahli sumu 2 823,24 eura, alebo ak vykazuje daňovú stratu. Do týchto príjmov sa zahŕňa akýkoľvek dosiahnutý príjem, ktorý je predmetom dane a nie je od dane z príjmov oslobodený. Do celkových zdaniteľných príjmov sa zahŕňa aj príjem dosiahnutý zo zdrojov v zahraničí, ak ide o daňovníka s neobmedzenou daňovou povinnosťou, teda rezidenta SR.

Daňovník nemá povinnosť podať daňové priznanie:

- ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2024 nepresiahli sumu 2 823,24 eura s výnimkou daňovníka, ktorý vykázal daňovú stratu, alebo
- dosiahol príjmy oslobodené od dane - napríklad poberal materský a rodičovský príspevok,
- dosiahol príjmy, ktoré nie sú predmetom dane - napríklad úver, pôžička, dar - s výnimkou darov, ktoré súvisia s podnikaním,
- dosiahol príjmy, u ktorých bola daň vyberaná zrážkou - napríklad podieli na zisku, dávky z doplnkového dôchodkového sporenia, plnenia z poistenia.

DP k dani z príjmov právnických

osôb (PO) je povinná podať každá právnická osoba, okrem:

- daňovníka, ktorý nie je zriadený alebo založený na podnikanie, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou;
- Národnej banky SR, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou;
- občianskeho združenia, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou a príjmy z členských príspevkov podľa stanov, štatútu, zriaďovacích alebo zakladateľských listín, ktoré sú oslobodené od dane;
- rozpočtovej a príspevkovej organizácie, ak má okrem príjmov, z ktorých sa daň vyberá zrážkou len príjmy oslobodené od dane;
- registrovanej cirkvi a náboženskej spoločnosti, ak má iba príjmy, ktorými sú výnosy z kostolných zbierok, cirkevných úkonov, príspevky im plynúce a príjmy, z ktorých sa daň vyberá zrážkou.

Ak daňovníci zákonom stanovený termín nestíhajú, môžu finančnej správe oznámiť predĺženie lehoty na splnenie si tejto povinnosti o tri mesiace, respektíve o šesť mesiacov v prípade príjmov zo zahraničia. Oznámenie o predĺžení lehoty musí byť podané najneskôr do 31. marca 2025.

Informácie poskytla
Finančná správa

» ren



prijmeme s nástupom ihneď

VODIČA NÁKLADNEJ DOPRAVY
práca s hydraulickou rukou a hákovým natahovákom

potrebný: VP sk. C+E, KKV

plat: 8 až 10 € / hod. v čistom / podľa skúseností

☎ 0903 613 313

marcel.vavro@fradex.sk

INTERIÉROVÉ DVERE A ZÁRUBNE

Firma ANTAL
PREDAJ A MONTÁŽ

AKCIA
-10% ZĽAVA

Kvalita za prijateľnú cenu

tel: 0905 582 664, e-mail: antalotto@centrum.sk
www.dvere-antal.sk



Spoločnosť
AVE SK odpadové hospodárstvo s.r.o.

prijme robotníkov
na prácu na dvore



Náplň práce:

- triedenie odpadu podľa komodít
- pomocné práce pri manipulovaní odpadu
- práca v hale aj v exteriéri v rámci prevádzky
- čistenie prevádzky

Preukaz na VZV výhodou

Prevádzka je jednozmenná a pracovná doba je Pondelok - Piatok od 6:00 do 14:30
prevádzka Vrakuňa.

Pre viac informácií kontaktuje číslo:
+421 908 867 798

ČALÚNNICTVO

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



tel.: 0904 697 765 mancalcaluvnictvo@gmail.com
Tureň 442, 903 01



PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

Zateplenie domov,
fasády (s dotáciou),
rekonštrukcie
byty/domy, jadrá,
omietky, potery,
malovky, nátery
fasád, striech,
elektroinštalácia,
montáž výmena
okien/dverí,
oplotenia,
zámková dlažba,
strechy/krovy,
izolácie a výmena rín

0902 266 147

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) SC
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP SC 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „SC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **MARCOVÁ** PONUKA

5,49 m²



LAMINÁTOVÁ PODLAHA BUK CMI

19,3 × 138 cm, hrúbka 6 mm. Obsah balenia 2,93 m².
OBI č. 3812807

6,99 m²



LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „BODENSEE“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 7 mm. Obsah balenia 2,669 m².
OBI č. 2004000

14,99 m²



VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m².
OBI č. 2106839

6,99 m²



DLAŽBA „ARA“

1,700 m²/bal. (14 ks). Rozmer 34 × 34 cm.
Hrúbka 7 mm. Do interiéru. Trieda oteru PEI3.
Protišmyková úprava R9. Vzhľad dreva, matná.
OBI č. 5222997

10,99 m²



DLAŽBA „METROPOLIS BROWN“

1,620 m²/balenie (9 ks). Rozmer 30 × 60 cm.
Hrúbka 7,5 mm. Trieda oteru 4. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Rektifikovaná. Vhodná do interiéru
aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva. OBI č. 2325462

12,99 m²



DLAŽBA „LEIDA“

1,080 m²/bal. (3 ks). Rozmer 60 × 60 cm. Hrúbka
8,5 mm. Trieda oteru. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Vhodná do interiéru aj exteriéru. Matný
povrch, vzhľad kameňa. Glazovaná. OBI č. 2057529

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 7. 3. 2025 do 13. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Blíži sa čas testovaní a dôležitých skúšok

Ako sa efektívne pripraviť na testovanie

Blíži sa obdobie dôležitých testovaní a skúšok, čo pre mnohých žiakov znamená zvýšený tlak a stres. Aby sa im podarilo zvládnuť toto obdobie s čo najlepším výsledkom, prináša Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR nasledovné osvedčené tipy a metódy na efektívne učenie, zlepšenie sústredenia a optimalizáciu študijného času:

• Jednou z efektívnych techník je spoločné učenie v skupine. Pociť, že „sme v tom všetci spolu“ pomáha s motiváciou, žiaci sa môžu navzájom skúšať, robiť spolu testy či kvízy, čím sa zvyšuje efektívnosť zapamätania si učiva. Uče-

nie nahlas aktivuje viac zmyslov, čo pomáha lepšie si informácie zapamätať a spracovať ich hlbšie.

• Odhaliť medzery v porozumení a lepšie si upevniť vedomosti pomáha Feynmanova metóda. Jej podstatou je vysvetliť učivo vlastnými slovami, akoby sme učili niekoho, kto ho nepozná.

• Pri príprave na testy nestačí iba čítať poznámky. Je vhodné sa pravidelne testovať, skúšať si písomné alebo ústne odpovede, využívať aj AI nástroje na generovanie otázok k učivu.

• Na lepšie zorganizovanie učenia môžu pomôcť techniky **time managementu**:

Pomodoro technika: Žiaci by si mali nastaviť časovač na 25 minút intenzívneho učenia, po ktorom nasleduje 5-minútová prestávka. Tento prístup podporuje sústredenie a pomáha predchádzať vyhoreniu.

SMART ciele: Namiesto vágnych plánov ako „naučím sa matematiku“, je efektívnejšie si stanoviť konkrétne ciele, napríklad „za hodinu precvičím riešenie piatich typov rovníc“.



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

Plánovanie učenia dopredu: Organizované študijné plány eliminujú potrebu chaotického učenia na poslednú chvíľu.

Zvoľte vhodné prostredie

Dôležitou súčasťou úspešného učenia je vhodné prostredie. Organizovaný stôl a tiché miesto môžu výrazne prispieť k lepšiemu sústredeniu. Ak nie je možné eliminovať hluk, môžu pomôcť slúchadlá s tlmením okolitého ruchu. Každý človek má svoj optimálny čas na učenie, niektorí sa lepšie sústreďujú ráno, iní večer, preto je dôležité prispôbiť

si štúdium vlastnému biorytmu. Okrem toho je vhodné minimalizovať rušivé faktory, napríklad vypnutím notifikácií na mobilnom zariadení alebo využitím aplikácií, ktoré podporujú sústredenie.

„Príprava na skúšky môže byť náročná, ale ak si ju žiaci rozložia systematicky, budú si vedieť udržať prehľad a zvládnu to s menším stresom. Rodičia a učitelia môžu žiakov podporiť tým, že im odporučia relaxačné techniky a vytvoria prostredie, ktoré znižuje napätie,“ uzatvára rezort školstva.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

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

GLAZÚROVANIE VANÍ
„Už 30 rokov od firmy MOLNAR“
0903 405 588
0905 983 602

STAVEBNINY TUREŇ

Kvalita a dostupnosť pod jednou strechou

VÁŠ SPOKOJNÝ PARTNER
UŽ 20 ROKOV
PRE STAVBU A REMESLÁ

- Kompletný sortiment stavebných materiálov pre malú aj veľkú stavbu
- Pracovné odevy a obuv - pohodlie a bezpečnosť pre každého majstra
- Ohýbanie plechov - profesionálne služby na mieru podľa vašich požiadaviek

📍 Tureň, okres Senec (areál bývalého PD) ☎ 0905 602 887 ✉ bonamal@bonamal.sk

Domov pre seniorov s jednolôžkovými izbami

Ponúkame:

- Rodinnú atmosféru
- Jednolôžkové, priestrané, svetlé izby s vlastným sociálnym zariadením
- Klimatizácia, podlahové kúrenie, vlastná terasa
- Možnosť dozariadiť si interier podľa vlastných potrieb
- Neobmedzené návštevy
- Individuálny prístup

0948 890 229
Pusté Úľany

GoldenAge
www.goldenage.sk

KRMIVÁ
bez GMO

TOMAS

Slovenský výrobca s tradíciou ponúka kvalitné sypké a granulované krmné zmesi bez GMO pre všetky druhy hospodárskych zvierat: hydinu, ošípané, hovädzí dobytok, ovce králiky, kone.

Dolná Ždaňa 142, č.t. 045/6761020, 0905 716 015
MÁME SIĽ PREDAJCOV PO SLOVENSKU.

www.tomasro.sk

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci

NON STOP Služba

Tel.: 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnaslužba-vasi.sk

Nájdete nás
v Dome smútku
v Senci



ROVAMI

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
priamo u Vás doma

Predaj použitých
náhradných dielov
na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

Pre strediská
Velký Grob a Lúčny dvor
prijmeme

AGROMAČAJ
potato and vegetable growers

TRAKTORISTA

Mzda: 1500 - 2500 €/mes. brutto
podľa skúseností a zručností
Požiadavky: • VO sk. T
• strojnícky preukaz
výhodou

OPRAVÁR STROJOV

Mzda: 1500 - 1800 €/mes. brutto
podľa skúseností a zručností

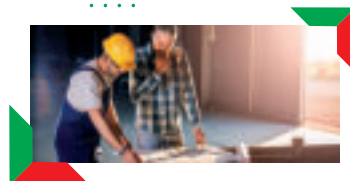
Požiadavky:
• zvaračský preukaz
• §21 vyhlášky č.508/2009 Z.z.

Kontakt: tel.: 0908 810 069
e-mail: personalne@agromacaj.sk

IN REAL spol.s r. o.

stavebno-obchodná spoločnosť

- sadrokartón
- tepelné a zvukové izolácie
- fasádny zateplovací systém
- interiérové stavebné práce



Areál PD, Boldocká 301, Senec | tel.: 0905 605 209

www.in-real.sk | e-mail: inreal@wmx.sk

MALACO s.r.o.

0911 165 786 • michaelmalachov55@gmail.com

REKONŠTRUKCIE DOMOV • BYTOV • BUDOV

» interiér / exteriér na kľúč » návrhy vizualizácie
» zateplenie » zámková dlažba » kúpelne
» opravy » maľovanie » omietky » ploty
» základové dosky » obvodové múry » brány
» okná » dvere » elektroinštalačné práce
» vodoinštalačné práce » kúrenárske práce...

» záhradné práce » teréne úpravy
» závlahy » koberecové trávniky
» výsadba » údržba záhrad...



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV
- PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV
- MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV

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

- ROBOTNÍKOV do výroby
- 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 €

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

Pomáhajú aj nášmu imunitnému systému

Jablká - chutné plody plné zdravia

Jablká sú podľa odborníkov dôležitou súčasťou vyváženého stravovacieho režimu. Nielenže skvelo chutia a sú príjemným sladkým doplnkom jedálneho, ale nášmu telu prinášajú výhody aj po nutričnej stránke. Cenné látky a vitamíny, ktoré obsahujú, pomáhajú aj nášmu imunitnému systému.

Účinky na zdravie

Jablká sú ovocím bohatým na mnohé živiny. Obsahujú veľa vitamínov; vitamín C, ktorý je silný antioxidant a podporuje imunitný systém človeka. Jablká, hoci v menšom množstve, obsahujú i vitamíny skupiny B - hlavne B1, B2 a B6, ktoré sú dôležité pre podporu nervového systému a červených krviniek. Taktiež sa v jablkách nachá-

dzajú minerálne látky ako horčík, vápnik a draslík. „Jablká sú ovocie veľmi bohaté na vlákninu - pektín, ktorý má funkciu prebiotika, keďže je v hrubom čreve konzumovaný dobrými črevnými baktériami. Taktiež spomaľuje trávenie, čo podporuje urýchliť pocit sýtosti a tým, že do seba absorbuje vodu, normalizuje stolicu a pomáha pri hnačkách i zápche. Pektín taktiež absorbuje žlčové soli v črevách, ktoré tvoria jednu zo základných zložiek, z ktorých sa v tele tvorí cholesterol, čím znižujú hladiny cholesterolu v tele,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia a vyratúva ďalšie benefity tohto ovocia:

- obsahujú i mnoho polyfenolov, ako sú flavonoidy, ktoré sú silné antioxidanty. Môžu nám pomôcť znížiť krvný tlak, a tým pomáhajú v predchádzaní srdcových chorôb. Taktiež vedú ochrániť stenu ciev a znižovať LDL (zlý) cholesterol.

- jablká sú síce bohaté na cukry - obsahujú glukózu a sacharózu, ale sú bohaté najmä na fruktózu, ktorá sa vstrebáva pomalšie, čím pomáha udržať stálu hladinu cukru v krvi, a preto sú jablká vhodné na konzumáciu pre diabetikov. Jablká sú naopak chudobné na tuk, bielkoviny a sodík.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Konzumácia jablák

Viac ako polovica vlákniny a flavonoidov sa nachádza v šupke a tesne pod šupkou jablák, preto je podľa odborníkov dobré jesť jablká neošúpané. Vychutnať si ich podľa nich môžeme i vo forme štiav, ktoré sú lákavé pre svoje jednoduché použitie i fakt, že aktívne látky môžeme vďaka ich pomoci zakomponovať do mnohých domácich dobrôt.

Skladovanie

„Odporúčame skladovať jablká na chladnom mieste, nie na priamom slnku, keďže v izbovej teplote dozrievajú až 8-krát rýchlejšie. Najlepšie je ich skladovať oddelene od

ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý by spôsobil, že iné druhy ovocia a zeleniny by zreli rýchlejšie,“ objasňujú odborníci.

Pozor!

„Jablká odporúčame kupovať pevné, tvrdé na dotyk a nie otlčené. Najlepšiu chuť, vôňu aj štruktúru majú naše jablká na jeseň - kedy prirodzene dozrievajú,“ radia odborníci a prízvukujú: „Vždy si jablká pred konzumáciou dôkladne umyte, nakoľko kupované jablká bývajú mnohokrát chemicky ošetrované.“

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto u_gjifunzht pixabay

MILKING
food technology

Slovenská spoločnosť Milking s.r.o. zameraná na potravinárske technológie ponúka stabilnú prácu a istú mzdu!

Ponúkame pozície:

Strojný projektant, MaR projektant, Strojný zámočník, Zvárač, Potrubár, Obrábač kovov, Vrátnik

Miesto: Bratislava
Zaujímavé finančné ohodnotenie, benefity a možnosť ubytovania.

Bližšie informácie: 0915 739 624, stefanovicova@milking.sk www.milking.sk

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BERNOLÁKOVO

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injeckáž STOP VODA

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

• Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
• Búracie práce
• Likvidácia nebezpečného odpadu

0902 266 147

Nové strechy plechové, škridlové, hydroizolácie, oplechovanie komínov a výmena rín

0944 091 085

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

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ - PRÍSTAVBY DOMOV
- ŠKRIDLOVÉ - VÝMENA OKIEN
- ŠINDĽOVÉ - OBNOVA HOSPOD. BUDOV
- HYDROIZOLÁCIE - ZATEKANIE STRIECH
- VÝMENA RÍN - ODDRENÁŽOVANIE DOMOV
- LIKVIDÁCIA AZBESTU - FASÁDY

0948 107 877

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA

0905 66 22 29

Senecko

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| | | | 9 | | | | 5 |
| S | 1 | | | | 3 | | 6 |
| U | | 9 | 6 | 8 | 1 | 3 | |
| D | 6 | 8 | 1 | | | | 3 9 |
| O | | 7 | 8 | | | 5 | 4 |
| K | 4 | | | | | | |
| U | 3 | | | 7 | | | |
| | | 6 | | | | | |
| | | | | | 3 | | 8 |



Biedronka
Nízke ceny každý deň

TOTO sú naše BEŽNÉ CENY.
Nepotrebuje žiadne zľavy ani akcie!

**NAOZAJ
NÍZKA CENA**

1⁹⁹

7,96 €/kg

Tradičné maslo 82 %
250 g



**Naozaj nízke ceny kvalitných
slovenských potravín.**

WWW.BIEDRONKA.SK

Blíži sa marcová migrácia ropúch

Dobrovoľní ochrancovia prírody z neformálneho združenia Zelená Hliadka Moravany vyzývajú na pomoc. Začiatkom marca sa každoročne začína migrácia chránených ropúch v okolí vodnej nádrže Striebornica pri Moravoch nad Váhom neďaleko Piešťan. Tak ako každý rok, aj tentoraz sa môže široká verejnosť zapojiť do záchrany ropúch, aby pri jarnej migrácii za párením a kladením vajčiek nekončili pod kolesami áut.

„Od nedele 9. marca v závislosti od počasia, teploty a zrážok postupne začneme prenášať ropuchy spoza bariéry cez cestu k vode. Prenášať ich budeme každý deň približne tri týždne. Pri prenášaní ropúch je potrebné mať reflexnú vestu, čelovku alebo baterku, vedro, prípadne rukavice a chuť pomôcť. Vítané sú aj deti. Zo skúseností vieme, že túto aktivitu robia s veľkým nadšením a rady,“ informuje organizátor MUDr. Jakub Hamšík. Výkonná riaditeľka oblastnej organizácie cestovného ruchu Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná doplní k organizácii podujatia, že prenosy ropúch sa budú konať na štyroch miestach: „Spoza zábrany ich budeme prenášať cez cestu k vodnej nádrži Striebornica, ďalej z druhej strany vodnej nádrže cez cestu pod chatami, poza domov seniorov a po Výtockej ceste až smerom k Villa Judita. Ak sa zide v jednom čase niekde viac dobrovoľníkov, treba sa dohodnúť a rozdeliť si lokalitu tak, aby bola práca efektívna. Ropuchy sa budú počas migrácie nachádzať okolo celého jazera, stačí ich prenášať cez cestu, k vode už potom zídu samy. Zo začiatku býva migračný ťah mimoriadne silný, za jeden deň či večer dokážeme zachrániť aj vyše tisíc jedincov.“

Dĺžka migrácie závisí od počasia

- Organizátori pripomínajú, že ropuchy sú najaktívnejšie za súmraku a večer, no v čase silného ťahu migrujú silno počas celého dňa. Dĺžka migrácie závisí od počasia, vyššie teploty s prípadným dažďom migráciu urýchľujú a skracujú. Ak sú spletené viac ako dve ropuchy - viac samčekov na jednej samičke, treba ich rozdeliť, inak im hrozí utopenie. Akékoľvek otázky organizátori ohotne zodpovedia na mieste a poradia každému, kto s pomocou pri migrácii ropúch ešte nemá skúseností. Vítané sú aj kolektívy detí z materských a základných škôl, ktoré sa popri užitočnej práci zároveň naučia, prečo ropuchy zachraňujeme a prečo ich treba chrániť. Organizátori celú akciu metodicky zastrešujú.

Prečo pomáhame ropuchám? - Ropucha bradavičnatá je chránená a užitočné zvieratko, nič škodlivý hmyz a slimák.

Každodenné aktuálne informácie nájdete záujemcovia vo facebookovej skupine **Zelená Hliadka MORAVANY - Komunitné projekty v Moravoch nad Váhom.**

» ren

Pestrec mariánsky ulaví pečeni

Pestrec mariánsky je liečivá bylina svojim vzhľadom pripomínajúca bodliak. Z jeho semien sa získava extrakt silymarín, ktorý má vysoký ochranný účinok pre naše pečene bunky. Pomôcť môže čaj ale aj priama konzumácia podvrvených semiačok.

Pestrec mariánsky je silný antioxidant, obsahuje látku silymarín, ktorá jednak chráni pečeň pred škodlivými vplyvmi a tiež napomáha obnove už poškodených buniek, čím našu pečeň regeneruje.

Liečivé účinky - Pestrec mariánsky má podľa odborníkov veľa priaznivých účinkov na náš organizmus, najmä na správnu funkciu pečene. Používa sa však aj pri liečbe žltacky, mononukleózy, stukovatej pečene a rôznych otravách. Táto bylina tiež podporuje imunitu či tvorbu a distribúciu žlče. Má priaznivý vplyv na naše trávenie a harmonizuje tráviaci systém.

Použitie - Medzi najúčinnnejšie formy užívania tejto bylinky patrí pitie odvaru a konzumácia semien rastliny. Ich liečivá sila sa však prejaví iba v prípade, že ich pred užitím podvráme.

Pripravte si čaj:

Ak vám nevyhovuje priama konzumácia semiačok pestreca mariánskeho, môžete si z nich pripraviť čaj. Pije sa

jedna šálka denne. Jednu čajovú lyžičku rozdrvených semien rastliny, zalejte vriacou vodou a nechajte vylúhovať v prikrytej nádobe asi 10 až 15 minút. Čaj si pripravujte vždy čerstvý, bezprostredne pred použitím a pite ho teplý.

Náš tip:

Ak nemáte možnosť si semená doma podvrviť, môžete si ich zakúpiť už podvrvené.

Pozor!

Pestrec mariánsky sa neodporúča podávať deťom do 5 rokov, tehotným a dojčiacim ženám. Ešte než sa rozhodnete užívať tento doplnok, uistite sa, či neužívate liek so silymarínom, ktorý vám predpísal váš lekár. Rovnako by ste počas užívania tejto liečivej bylinky nemali piť alkohol. Ak si nie ste istý, skôr ako začnete pestrec mariánsky užívať, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.



zdroj foto RitaE pixabay

» ren

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

CHCETE OKULIARE
NA VŠETKY VZDIALENOSTI?

MULTIFOKÁLNE
SKLÁ

ZĽAVA
40%

ŠIROKÝ VÝBER
OKULIAROVÝCH RÁMOV

MERANIE ZRAKU
BEZ ČAKANIA

AKCIA PLATÍ NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ SKLÁ



OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK

WWW.DROPTIC.SK



61,90€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



36,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
na tvár QP2724/20

4home.sk



999,00€

Kávovar JURA E6
Piano Black (EC)

Domkavy.sk



99,99€
119,00€



PARKSIDE® Elektrický
vertikutátor PELV 1800 A1

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



378,00€

Umývačka BEKO Beyond
BDIN16430

Fuego.sk



103,90€

Husqvarna Krycia plachta na
traktor

Zakovsky.sk



69,99€
79,99€



SILVERCREST® Ručný a tyčový
vysávač 2 v 1

Lidl.sk



153,00€

Akupila Riwall PRO
RACS 3540i

Trtechnic.sk



39,99€

Hranatá rajnica FLORINA
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



12,92€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

Fuego.sk



39,99€



LIVARNO home Kuchynská
batéria

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Bardejov sa pýši cennými pamiatkami

Bardejov je okresným mestom v Prešovskom kraji a prirodzeným kultúrnym - spoločenským i hospodárskym centrom regiónu horného Šariša. Jeho cennou devízou sú pamiatky vytvorené v období stredoveku. Známe je tiež svetoznámymi kúpeľmi a krásnou okolitou prírodou.

Prvá zmienka o Bardejove pochádza z roku 1241 a tvorí ju zápis v Ipatijevskej kronike. Keďže mesto ležalo na významnej obchodnej ceste medzi Čiernym a Baltským morom, čulý obchodný ruch urobil z malej osady v pomerne krátkom čase bohaté mesto, ktorému venovali pozornosť všetci uhorskí panovníci.



Mestská radnica.

autor foto Marcel Tribus

Radničné námestie

Bardejov bol založený na nepravidelnom šachovnicovom pôdoryse. Stred mesta tvorí obdĺžnikové námestie s rozlohou 260 x 80 metrov, obkolesené z troch strán 46 -timi poschodovými meštianskymi domami, postavenými na typických úzkych stredovekých parcelách, kolmých na námestie. Štvrtá, severná strana, je vymedzená dominantou mesta - gotickému farskému kostolu - Bazilike minor sv. Egídia, prepojenému spoločným múrom s historickou renesančnou budovou mestskej - humanitnej školy. Ich protíváhou je centrálna umiestnená reprezentatívna ranorenesančná budova mestskej radnice. Do námestia sú orientované všetky významné ulice historického jadra.

Mestská radnica

Mestská radnica je goticko - renesančná stavba postavená v rokoch 1505 - 1509. Uplatnené na nej bolo renesančné kamenné tvaroslovie. Je dielom staviteľa majstra Alexandra, ktorý v roku 1508 vyhotovil pre novú radnicu takzvané talianske okná, arkier a kamenné portály. V roku 1509 rad-



Mestské opevnenie.

autor foto Marcel Tribus

nicu v neskorogotickom duchu dokončil majster Ján z Prešova. Maliarska výzdoba je dielom bardejovského maliara Theofila Stanzela, ktorý namaľoval erby na štítoch radnice a nástennú maľbu Posledný súd v zasadej sieni radnice. Exteriér neskôr vymaľoval bardejovský maliar Matej Grünwald. Radnica bola sídlom mestskej rady, centrom obchodného, spoločenského a kultúrneho života mešťanov. Na juhozápadnom rohu vonkajšej časti radnice sú zachované dve duté mestské miery, ktorými sa pri predaji merala obilie a strukoviny. Na severnej strane pod hodinami je umiestnený erb mesta a na južnom štíte vyniká kamenná plastika rytiera Rolanda, ktorý

chránil mestské práva. Po obvode celej radnice sú kamenné plastiky. Nechýbajú ani pod strieškou renesančného arkiera, kde je umiestnená aj najkurióznosšia z nich. Ide o figúrku chlapca s hlavou medzi nohami a zadočkom otočeným do námestia. O pôvode plastiky sa traduje, že pri stavbe radnice sa stavbári spolu s mestskou radou dohodli na vyplatení určitej sumy. Stavba bola dokončená v dohodnutom termíne, mestská rada však dohodnutú sumu nevyplatila. A tak jeden z majstrov pod rúskom noci na arkier pribudoval plastiku chlapčeka, ktorý holý zadok vytŕča smerom k domu, v ktorom býval richtár. Po požiari v roku 1902 bola radnica v rokoch 1904 - 1905 obnovená a v jej priestoroch bolo zriadené Múzeum Šarišskej župy.

Bazilika minor Sv. Egídia

Chrám sv. Egídia je druhým najväčším v Košickej arcidiecéze. Je dlhý 50 m a široký 31 m. Prostredná časť kostola so svätýňou a hlavnou loďou sú vysoké 24 metrov. Veža baziliky meria 76 metrov a zaraďuje sa medzi najvyššie kostolné veže na Sloven-



Radničné námestie.

autor foto Marcel Tribus

sku. Veža je šesťposchodová, na štvrtom poschodí je umiestnená zvonica s novými zvonmi Ján a Urban, osadenými v roku 1995, a pôvodným zvonom Signum, vyrobeným v roku 1625. Pôvodné zvony Ján a Urban boli umiestnené pred bazilikou. Na šiestom poschodí je vyhliadka. Kapacita chrámu je okolo 3000 ľudí, z toho cca 500 miest je na sedenie.

Slávnostný akt povýšenia chrámu na Baziliku minor, na základe Apoštolského BREVE pápeža Jána Pavla II., sa uskutočnil 29. septembra 2001. Týmto sa bardejovský chrám sv. Egídia stal v poradí už siedmou bazilikou na Slovensku.

Mestské opevnenie

Počas potuliek Bardejvom za prehliadku isto stojí aj jeho mestské opevnenie, ktoré sa zachovalo takmer v pôvodnej podobe a pozostáva z hradieb, bašt a brán. Vzhľadnú môžu zaujmúť Hrubú baštu, ktorá bola vybudovaná koncom 15. storočia a slúžila ako delová parkanová bašta. Ide o päťpodlažný objekt s pretiahnutým polkruhovým pôdorysom. Svoje pomenovanie získala bašta podľa hrúb-

prístup k Dolnej bráne. Obranu Hornej brány mala zasa posilňovať Prašná bašta. Je to gotická, štvorpodlažná bašta so štvorcovým pôdorysom a neskorogotickým sedlovým portálom, vedúcim na ochodzu hradobného múra. V predsunutej dvojitej línii hradieb na mieste bývalého mlynskeho náhona sa nachádza trojpodlažná Archívna bašta s polkruhovým pôdorysom, ktorá bola vysunutá pred vodnú priekopu. Zo strany od mesta prístupná vchodom s kamenným portálom sa nachádza štvorpodlažná Školská bašta so šoškovitým pôdorysom a novou kuželovitou strechou. V druhom podlaží je otvor s portálom a dverami slúžiaci na vyhľadovanie kanónov a streliva na poschodie.

Lampový stĺp

Medzi Kláštorňou baštou a Hornou bránou, v záhrade starej nemocnice, stojí lampový stĺp. V stredoveku slúžili lampové stĺpy ako orientačné body, preto sa stavali najmä na križovatkách, cintorínoch a na pamätných miestach. Vo vežovitej časti stĺpu horelo svetlo, ktoré plnilo funkciu orientačnú, ale aj spomienkovú. Bardejov-



Bazilika minor Sv. Egídia.

autor foto Marcel Tribus

ky obvodových múrov, ktorá dosahuje až 3,5 m. Dojem nalepenia na Hrubú baštu vzbudzuje Malá bašta. Bola postavená v 17. storočí ako posledná bašta hradobného opevnenia a slúžila na účely zbrojnice. Ďalšou je päťpodlažná Veľká bašta s polkruhovým pôdorysom, ktorá svojou hmotnosťou presahuje cez priestor parkánu do priekopy. Hradobným múrom je táto bašta spojená s Červenou či Kráľovskou baštou. Je to trojpodlažná bašta s polkruhovým pôdorysom zdobená červeným kvadrovaním, zo strany od mesta je otvorená. Pod hornou rímsou, na vonkajšom plášti, sú zachované zvyšky erbu mesta a erbu Uhorska. Za zmienku stojí aj pôvodne gotická Pravouhlá bašta. Spolu s Renesančnou baštou, ktorá dostala pomenovanie podľa nadstavenej renesančnej atiky, chránili

ský lampový stĺp stál pôvodne na cintoríne pred Hornou bránou. Podľa záznamov v mestskej knihe rozsudkov sa pri tomto stĺpe vykonávali popravy.

Bardejovské Kúpele

Neodmysliteľnou a neoddeliteľnou súčasťou mesta Bardejov sú Bardejovské Kúpele. Od Bardejova sú vzdialené 6 km a ležia v nadmorskej výške 325 m n.m., v krásnom, tichom a pokojnom prostredí ihličnatých a listnatých lesov. Skutočným a najzaujímavejším bohatstvom Bardejovských Kúpeľov sú vzácne zdroje prírodných liečivých minerálnych vôd, ktoré sú základom komplexnej kúpeľnej liečby.

Informácie a foto poskytl
Mesto Bardejov

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

REYMONT

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

pred do

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATEŇOVANOU TECHNOLÓGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+421 917 860 693 info@zu-com.eu
+32 492 049 012 www.zu-com.eu

**Big
bean**

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 416 info@domkavy.sk

PRENÁJOM KÁVOVAROV

| SANREMO D8 Profesionálny pánový kávovar | | JURA X10 Veľký automatický kávovar | |
|--|--------|---------------------------------------|--------|
| 1 DEŇ | VIKEND | 1 DEŇ | VIKEND |
| 60 € | 90 € | 25 € | 35 € |
| 40 € | 20 € | 20 € | 15 € |
| 20 € | 9 € | 10 € | 7 € |

| JURA E6 Malý automatický kávovar | | FIORENZATO F64 Mlynček | |
|-------------------------------------|--------|---------------------------|--------|
| 1 DEŇ | VIKEND | 1 DEŇ | VIKEND |
| 20 € | 30 € | 20 € | 30 € |
| 15 € | 10 € | 15 € | 10 € |
| 5 € | 5 € | 5 € | 5 € |

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**3-MESAČNÝ BALÍČEK
ZA ZVÝHODNENÚ CENU**

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 95,76 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 112,92 EUR

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 známkov 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.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***

Ponuka

**Zachovajte si svoju
pohyblivosť s nami!**

Spoločnosť Stannah, rodinná firma pôsobiaca na Slovensku, už viac ako 20 rokov pomáha svojim zákazníkom dosahovať väčšiu nezávislosť, bezpečnosť a pohodlie. S dokonalým servisom.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 21.03.25, 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
vykupparozaieu@gmail.com

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!
!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.
NON STOP - 0944 720 932
ZÁRUKA 20 ROKOV
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025
POKRÝVAČ TESÁR
ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
✓ RENOVÁCIA STRIECH ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
✓ RENOVÁCIA GARÁŽI ✓ OPRAVA ŽĽABOV
✓ ZATEPLENIE ✓ RENOVÁCIA ŽĽABOV
JANEK - 0919 495 628

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH
Ponúkame Vám profesionálne služby:
⇒ hydroizoláciu strechy bituménovými pásmi
⇒ zateplenie strechy
⇒ cenová kalkulácia zadarmo
⇒ **zľava pre dôchodcov**
⇒ záruka 20 rokov
⇒ rodinné domy, bytovky
⇒ skladové priestory, firmy ...
!!! NOVINKA !!!
Bituménová lepenka určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.
0918 773 790 COBEANT

UŽ OD 499 €
DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA
galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

| | Š x V x D | |
|-----------|----------------|-------|
| GRETA TIP | 2 x 2 x 4 m | 499 € |
| GLORIA | 2,58 x 2 x 4 m | 599 € |
| GALA | 3 x 2 x 4 m | 469 € |
| GENIO | 3 x 2,07 x 4 m | 499 € |
| GARANT | 3 x 2,07 x 4 m | 599 € |
| GULLIVER | 3 x 2,07 x 4 m | 669 € |
| GOLIÁŠ | 3 x 2,1 x 4 m | 749 € |
| GORAL | 3 x 2,3 x 4 m | 749 € |
| GALINA | 3 x 2,27 x 4 m | 899 € |

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.
DOPRAVA ZADARMO
JEDNODUCHÁ MONTÁŽ
0948 88 88 55 galerica.sk

MONTER ROČNÉ SKÚŠENOSŤI 12
ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE
NOVINKA DREVOHLINÍKOVÁ zimná záhrada
0919 383 881
www.monter.sk
objednavky@monter.sk