

# 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

**MAĽBY, STIERKY, POKLÁDKA PARKIET, DLAŽBY**  
 búracie práce, odvoz odpadu  
 voda, elektroinštalácie  
 kompletná realizácia prestavby Vášho bytu  
 či iného priestoru

- komplexnosť
- zodpovednosť
- spoľahlivosť
- priateľské ceny

**Tel.: 0949 606 735**

**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 VÝROBCA  
 ... kvalita, tradícia

**PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA**

Optická 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 KVieter, IČO: 55 925 812, Michal Vrtík, Krátka 153/3, 900 29 Nová Dedinka

číslo účtu:  
 SK36 7500 0000 0040 3461 4682

**OPTIK MORVAY**

Nové kolekcie rámov v predaji!

**Profesionálne VYŠETRENIE ZRAKU**

☎ 0905 433 944  
 Lichnerova 16, 903 01 Senec

www.OPTIKMORVAY.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 » elektroinštalácie práce
- » vodoinštalácie práce » kúrenárske práce...

- » záhradné práce » teréne úpravy
- » závlahy » kobercové trávniky
- » výsadba » údržba záhrad...

**Jedáleň Espresso**  
 Hviezdoslavova 5, Senec prijme

**pomocnú silu do kuchyne**  
 Plat: 1 000 €/mes. brutto  
**0903 726 459**

**ŠKRIDEĽA LACNEJŠIE AKO PLECH**

Kompletné strechy, rekonštrukcie

**Okoč**  
 tel.: 0905 746 124

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11  
 903 01 SENEC  
 seneco@regionpress.sk

INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040  
 Zora Kováčová 0905 719 132  
 Edita Schubertová 0910 922 916  
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

Distribúcia:  
 Zora Kováčová 0905 719 132  
 www.regionpress.sk  
 www.facebook.com/Sencko.sk



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákov, Blatné, Čataj,  
 Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá  
 Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Du-  
 naji, 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 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	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26880	ŽILANSKO-ZC-BS	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VI-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADSKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

## Domáca majonéza

Zistili ste, že sa vám minula majonéza a bežať do obchodu sa vám nechce, no súrne ju potrebujete? Nevadí, prinášame vám dva recepty na domácu majonézu krok za krokom.

### Klasická majonéza

**Budeme potrebovať:** 2 žltky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

**Postup:** Žltky oddelíme od bielok a vložíme ich do misky s guľatým dnom. Pridáme lyžičku soli a štipku mletého čierneho korenia a všetko dôkladne vymiešame vidličkou.

Do jednej ruky si vezmeme ručný elektrický šľahač a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. V opačnom prípade by sa nám mohla majonéza zraziť. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme citrónovou šťavou.

### Domáca majonéza bez vajec

**Budeme potrebovať:** 100 ml prevareného mlieka, 200 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

**Postup:** Mlieko prevaríme a necháme vychladnúť. Potom ho prelejeme do úzkej nádoby. Do jednej ruky si vezmeme

ponorný mixér a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šťavou.

**Náš tip:** V prípade oboch našich receptov, by mali mať všetky suroviny, ktoré budeme na výrobu majonézy používať, izbovú teplotu.



zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

## STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

**0948 107 877**

## KRTKOVANIE

ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE



ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

**0905 351 406**

WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

## REZANIE BETÓNU



KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI



otvory do panelu  
 jadrové vrtanie 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**

## Frézovanie komínov

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

www.kominicek.sk

**0905 702 276 • 0917 850 155**

**ZĽAVA  
 NA NEREZ**

čujte.sk

Banská Bystrica  
 „Mesto pod Urpínom“

www.cujte.sk



Po prečítaní noviny odhodte  
 do triedeného odpadu / PAPIER /

**Oprava a údržba  
strieň,  
hydroizolácie,  
oplechovanie  
komínov  
a výmena rín**

☎ **0944 091 085**

20-0010

## ČALÚNNICTVO

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



tel.: 0904 697 765 [mancalcaluvnictvo@gmail.com](mailto:mancalcaluvnictvo@gmail.com)  
Tureň 442, 903 01

06-0001

## DOVOZ NA ADRESU

**18 týž. mládky,  
brojlerové  
a nosnicové kuriatka  
husi, kačky,  
husokačky, morky**  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0944 842 953**

06-0001

## PRO-L-MONT, s.r.o.

PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS - PORADENSTVO  
Voda • Plyn • Kúrenie • Kanalizácia • Sanita

- » Montáž kotlov a Tepelných čerpadiel
- » Montáž rozvodov vody a odpadov (interier)
- » Montáž rozvodov plynu ku spotrebičom
- » Prípojky-Voda-Plyn-kanalizácia
- » Montáž podlahového kúrenia (Radiatory)
- » Preplach kúrenia



**0917 633 744**

[www.prolmont.sk](http://www.prolmont.sk) • [prolmont@gmail.com](mailto:prolmont@gmail.com)

32-0016

## PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

37-0031

## PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

*Ku každej objednávke  
hodnotný darček*

[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
**0917 649 213**

10-0032

## GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 30 rokov  
od firmy  
MOLNÁR“

**0903 405 588**  
**0905 983 602**

32-0015

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

49-0006

20-0028

Cromwell Post

Spoločnosť Cromwell je najväčší alternatívny poštový operátor na Slovensku a jedno z najmodernejších tlačiarensko-distribučných centier v strednej Európe.

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

**Hľadáme spoľahlivých  
doručovateľov  
na víkendové roznosy**

VIAC  
INFORMÁCIÍ ZÍSKATE TU:

☎ **+421 915 749 304**  
✉ [dorucovanie@cromwell.sk](mailto:dorucovanie@cromwell.sk)

### Vaše výhody:

- Materiál dovezieme až k Vám domov
- Rozsah pracovného času je len na vzájomnej dohode
- Čas na prácu počas dňa si zadefinujete sami
- Práca v pravidelných termínoch
- Pracujete v mieste bydliska
- Možnosť kariérneho rastu
- Možnosť pri práci využívať moderné technológie
- Možnosť poskytnutia nadštandardných pomôcok

### Možnosť práce v uvedených lokalitách:

Zálesie 100 € BR/mes., Vlky 50 € BR/mes., Tomášov (Doma) 70 € BR/mes., Tomášov 80 € BR/mes., Rovinka 240 € BR/mes., Nová Dedinka, Nová Ves pri Dunaji 100 € BR/mes., Nová Dedinka, Dedinka pri Dunaji 80 € BR/mes., Most pri Bratislave 160 € BR/mes., Most pri Bratislave, Studené 120 € BR/mes., Miloslavov 80 € BR/mes., Alžbetin Dvor 120 € BR/mes., Malinovo 200 € BR/mes., Kalinkovo 80 € BR/mes., Ivanka pri Dunaji 240 € BR/mes., Hamuliakovo 80 € BR/mes., Dunajská Lužná (Nové Košariská, Nová Lipnica, Jánošíková) 240 € BR/mes., Bernolákovo 300 € BR/mes.

*Uvedené sumy sú vrátane príplatkov za prácu cez víkendy podľa platnej legislatívy.*

## KOBERCE - PVC - VINYL

- metrážne, bytové, kancelárske a kusové koberce
- pvc, vinyl, sokle, lišty
- obrusy, garníže, behúne, rohože

### NOVINKA:

- nivelizácia
- celoplošné lepenie
- montáž všetkých podláh • obšívanie

**AKCIA:**  
zimný bazár  
až 50% zľavy  
na koberce

## ROZŠÍRENÝ VÝBER PVC

Slovakia TAP s.r.o.

**Bratislavská 85, PEZINOK (vo dvore 130 m)**

Tel.: 033 / 642 25 06

otvorené: po-pia: 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>, so: 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>

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

51-0017



**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 skúsenosti a zručnosti uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda:** min. 1 130 € - 1 600 €  
od skúsenosti a zručnosti 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](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

06-0018

## Stravovanie si treba adekvátne upraviť

# Nezabúdajte v zimnom období na vitamíny

Na to, aby sme sa počas zimného obdobia udržali v čo najlepšom zdraví, je podľa odborníkov potrebné dbať na dodržiavanie telesnej aktivity, dostatočný pobyt vo vonkajšom prostredí a tiež by sme mali uistiť, že v strave prijímame dostatok živín a vitamínov.

„Živiny sú najlepšie a väčšinou dostávajúce z konzumovanej stravy, obrátenie sa na suplementy je častokrát potrebné len v krajných prípadoch,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr.Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Keďže naše telo v najväčšom počte získava vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sa v zimnom období vyskytujú v menšom množstve, je podľa odborníčky potrebné si stravovanie adekvátne upraviť.

**MUDr.Šranková zároveň približuje, na ktoré vitamíny by sme nemali zabúdať a kde ich môžeme nájsť:**

### VITAMÍN C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín a veľmi účinný antioxidant. Medzi jeho účinky patrí posilňovanie imunitného systému, čím podporuje obrannú schopnosť, hojenie povrchových rán, spevňovanie steny ciev a podporuje vstrebávanie železa.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelých je približne 70-100mg. Väčšie množstvo je potrebné u ľudí so zvýšenou psychickou námahou, u ľudí so zvýšenou fyzickou aktivitou, u starších a dlhodobo chorých ľudí, tehotných žien a u fajčiarov.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu C môže okrem iného dôjsť k oslabeniu imunity, a teda častejšiemu ochoreniu na infekcie, vyskytuje sa pomalé hojenie rán, častejšie sa môžu objaviť zápalové dšasien, únava, anémia či sklon k depresiam.

**Kde ho hľadať** - Bohatým zdrojom vitamínu C sú napríklad čerstvé citrusové plody – pomaranče, citróny, ďalej kivi,

paradajky, brokolica, hrášok, kapusta, karfiol, jablká či ríbezle.

### KYSELINA LISTOVÁ - VITAMÍN B9

Kyselina listová je vo vode rozpustný vitamín a patrí do vitamínov skupiny B. Je potrebná na správnu funkciu nervového systému a tvorbu kostnej drene a zvyšuje odolnosť organizmu.

**Denná dávka** - Dospelí by mali denne prijímať 0,4mg a tehotné a dojčiacie ženy 0,6mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku kyseliny listovej môže dôjsť k vzniku anémie, k zvýšenej únave, slabosti a nadmernej spavosti.

**Kde ho hľadať** - Zdrojom kyseliny listovej je napríklad špenát, kapusta, karfiol, brokolica, marhule, strukoviny, kvasnice, celozrnné obilniny, mrkva, mliečne výrobky.

### VITAMÍN D

Vitamín D je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý sa vytvára pôsobením slnečného svetla v pokožke zo svojho



Ilustračné foto.

zdroj foto cattalin pixabay

provitamínu. Pomáha pri vstrebávaní vápnika do kostí, podporuje hojenie pokožky, pomáha podporovať imunitný systém. Vitamín D taktiež vplyva na nervový systém, ovplyvňuje náladu a pomáha pri depresii. Kvôli nedostatku

dávka pre dospelých je približne 0,1mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu D dochádza k zvýšenej lámavosti kostí, taktiež sa u človeka môže vyskytnúť zvýšená podráždenosť a poruchy spánku.

**Kde ho hľadať** - Na získanie jeho dostatočného množstva je dobré stráviť aspoň 15 minút denne vonku v čase, kedy je slnko najsilnejšie. V strave sa vyskytuje v napríklad vo vajčičkách, mliečnych výrobkoch, hríboch či tučných rybách, ako napríklad tuniak, losos.

### VITAMÍN E

Vitamín E je v tukoch rozpustný vitamín a antioxidant. Podporuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy tkanív a pomáha pokožke udržať svoju hebkosť a pružnosť.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 15mg/deň.

**Kde ho hľadať** - Vitamín E je možné nájsť v arašidoch, cereáliách a v špenáte, brokolici, kapuste či v avokáde.

**Tip** - V zime pôsobením chladného vzduchu a vetra ľahšie vysychá pokožka,



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova

slnečných lúčov v zimnom období môže dochádzať k deficitu vitamínu D častejšie ako v inom období počas roka.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná

ka, a preto je dobré si ju ošetrovať krémami, ktoré obsahujú tento vitamín. Ošetrovaná pokožka je potom chránená pred poškodením, čo je dôležité najmä u ľudí s citlivejšou pokožkou.

### VITAMÍN A

Vitamín A je taktiež v tukoch rozpustný vitamín a dôležitý antioxidant pomáhajúci pri podpore imunity, podporuje rast a obnovu tkanív a tým regeneruje poškodenú pokožku, podporuje zdravie kostí a zubov a pomáha udržiavať dobrý zrak.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 0,8mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku sa môže vyskytnúť častejší zápal očných spojoviek, vysychanie pokožky, zníženie imunity a sklon k zápalom.

**Kde ho hľadať** - Vitamín A sa nachádza napríklad vo vajčičkách, mliečnych výrobkoch, tučných rybách, žltom ovocí, mrkve, žltej alebo tmavozelenej zelenine, napríklad v špenáte.

**Informácie poskytol RÚVZ Bratislava**



Ilustračné foto.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto PhotoEnduro pixabay

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## 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 RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

91-0037

pred po

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA FASÁDA**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

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

DOM KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVARYS**

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV  
ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK  
ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

## 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 nechtoch.

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

**3-MESAČNÝ BALÍČEK  
ZA ZVÝHODNENÚ CENU**

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 **95,76** EUR

**112,92** EUR HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

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.

čujte.sk

**Goralská komunita  
je novou národnostnou  
menšinou**

[www.cujte.sk](http://www.cujte.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%**

Stannah

**-10%  
ZĽAVA**

## Stoličkové výťahy Stannah, žiť doma nezávisle

Stoličkové výťahy sú našim rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 158 rokov výroba



Na celom  
Slovensku

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.

\* Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 28.02.2025



**REY MONT**

- 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

## 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



**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES !!!**



**ECO Energy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektrárň 3,18kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**Záruka 25 ROKOV**

Zaplatíte len **2690€\***

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

**Špeciálna ponuka**  
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárň  
**DOSTANETE 10kW**  
menič napätia namiesto 5kW  
v úžasnej cene **3390€**

**11ks 10kw Menič**

**Akcia na 10kW menič Platí pre prvých 50 zákazníkov**

**Teplné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m<sup>2</sup>

Zaplatíte len **4290€\***

**Záručný servis zabezpečuje výrobca**

\*Cena vrátane montáže