

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



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



... kvalita, tradícia



VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDKO DOMINANT od 3.3. 2025

Viac info **str. 5**

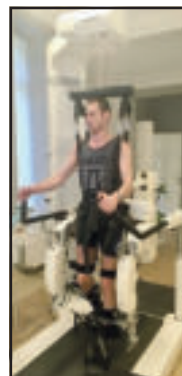
SKRIDEA LACNEJŠIE AKO PLECH

Kompletné strechy, rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124

INZERCIA

0905 915 040



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

Prosím, prisperte 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

PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA



0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC
WWW.OPTIKASENEC.SK

VYCVIČÍM vašho PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

Jedáleň Espresso
Hviezdoslavova 5, Senec
prijme

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

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

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



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

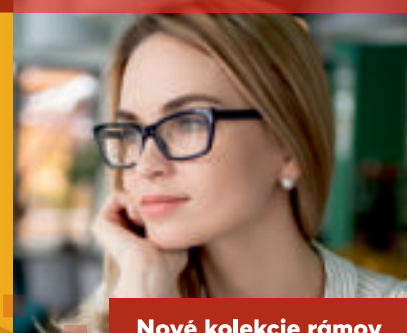
Frézovanie komínov

- 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

OPTIK MORVAY



Nové kolekcie rámov v predaji!

Profesionálne VYŠETRENIE ZRAKU

☎ 0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

www.OPTIKMORVAY.sk

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
 903 01 SENEC
 senecko@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/Senecko.sk

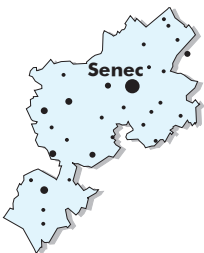


Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákovo, 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 jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	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	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENECKO-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	LUČEŇSKO-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	ŽIARSKO-ZC-BŠ
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	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Cromwell Post



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

www.cromwell.sk

Hľadáme spoľahlivých doručovateľov na víkendové roznosy

VIAC INFORMÁCIÍ ZÍSKATE TU:

+421 915 749 304

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 zadeľujete 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.

IN REAL spol.s r. o.

stavebno-obchodná spoločnosť

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



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

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



Vodič dopravnej zdravotnej služby Senec

Pre spoločnosť: AGEL Merea a.s.

Miesto práce: Senec

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Termín nástupu: ihneď

Mzdové podmienky (brutto): 932 - 1200 €

(variabilná zložka, osobné ohodnotenie, príplatok nočná práca, sviatky)

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:

- preprava pacientov
- prepravuje pacientov z/do zdravotníckeho zariadenia, prípadne do domáceho ošetrovania
- realizuje prepravu biologického materiálu
- komunikuje s dispečingom dopravnej zdravotnej služby
- stará sa o údržbu, čistotu, hygienu a dezinfekciu vozidla

Pozície vyhovujú uchádzači so vzdelaním:

stredoškolské bez maturity / s maturitou

- vodičský preukaz sk. B
- vek: 21 a viac rokov podmienkou
- ľudský prístup, komunikatívnosť
- bezúhonnosť

Kontakt: +421 948 634 619

Strecha S&A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

AKCIA na 3D vzory

0948 062 126

Oprava eternitových plechových a plochých striech

- Oprava kominov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
 jadrové vŕtanie otvorov
 statické posudky
 odvoz odpadu

0908 447 006
 www.jadrovevrtanie.sk



Senecko

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
 brojlerové
 a nosnicové kuriatka
 husi, kačky,
 husokačky, morky

www.hydinashop.sk
 0944 842 953

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
 SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
 hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
 0917 649 213

Oprava a údržba
 striech,
 hydroizolácie,
 oplechovanie
 kominov
 a výmena rín

0944 091 085



BOBRIA SILA V AKCII

VÝHODNÉ FEBRUÁROVÉ PONUKY



~~7,49~~ m²
-1,50 €
6,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „RUSTIC“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm.
Obsah balenia 1,868 m². OBI č. 5325196

~~10,99~~ m²
-1,90 €
8,99 m²

DLAŽBA „YORK“ BEIGE

15,5 × 62 cm, vzhľad dreva, matná, odolná voči mrazu. PEI4, R10. Obsah balenia 1,34 m². OBI č. 2425171



~~16,99~~ m²
-2 €
14,99 m²

VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

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



~~94,99~~ ks
-15 €
79,99 ks

AKUSTICKÝ PANEL

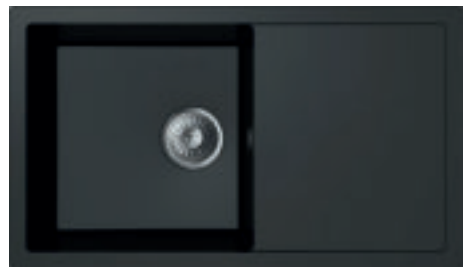
240 × 60 cm. Dekor dub prírodný, plst' čierna. OBI č. 2144582



~~109,99~~ ks
-10 €
99,99 ks

UMÝVADLOVÁ SKRINKA „GAJA“¹

Rozmer: 52 × 60 × 41 cm, z laminovanej drevotrieskovej dosky, so systémom tichého dovierania Soft-Close, keramické umývadlo s prepadom a otvorom na batériu. OBI č. 2478824



129,99

GRANITOVÝ DREZ „BLISSANO“

Rozmer: 76 × 44 × 19,5 cm, obojstranne použiteľný drez, odolný voči výkyvom teplôt a vysokým teplotám až do 280 °C. OBI č. 2087500

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Batéria nie je súčasťou balenia.
Platí od 21.2. do 6. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

REPowerEU prinesie Slovensku úplne novú energiu.

Iba zdravá krajina môže priniesť svojim obyvateľom kvalitný a vyvážený život.

„Rok 2025 sa bude niesť v znamení proklmatických investícií a reforiem kapitoly plánu obnovy REPowerEU. Slovensko investuje do vybavenia škôl a do odbornej prípravy pedagógov v oblasti zelených zručností. Naďalej pokračujeme v pomoci obnovy rodinných domov a verejných budov.

REPowerEU je nástroj, ktorým upravíme spôsob nášho fungovania vďaka novým technológiám tak, aby sme Zem zaťažovali menej, no nemuseli sa

mať kvôli tomu horšie. Už dnes realizujeme konkrétne a adresné opatrenia, ktoré Slovensko spravia energeticky nezávislejšie, bezpečnejšie, a klimaticky neutrálnejšie.

Aktuálne sme z prostriedkov EÚ dostali 3,5 miliardy z celkovej alokácie 6,4 miliardy eur.

S podielom 54 % vyplatených zdrojov sme sa tak zaradil na piate miesto v EÚ a na prvé miesto vo V4.“



Peter Kmec
podpredseda vlády Slovenskej republiky pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku

Získané finančné zdroje použije Slovensko na podporu 4 kľúčových oblastí



150 mil. eur

obnova rodinných domov a verejných budov



150 mil. eur

modernizácia energetiky



85 mil. eur

udržateľná doprava – nové elektrické vlaky, električky a trolejbusové trate



15 mil. eur

vzdelávacie programy na rozvoj zelených zručností

Viete, že:



LED žiarovky sú až o 90 % úspornejšie a môžu vydržať až 25-krát dlhšie ako tradičné žiarovky?



Používanie plynových sporákov môže vyvolávať u detí astmu?



Jedna veterná turbína môže zásobiť elektrinou až 2000 domácností?



Pre viac informácií (napríklad aj o tom ako umiestniť solárny panel na strechu) sledujte „Zelené štvrtky“ na sociálnych sieťach plánu obnovy.



PLÁN [OBNOVY]

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

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 Váš doma

Predaj použitých náhradných dielov na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » **0902 457 777**

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

ZÁRUKA 25 ROKOV

eko TEPLA A POHODA S EKOPALIVAMI OD NÁS

Bukové brikety 960 kg / 292 € 600 kg / 232 €	Smrekové brikety 960 kg / 292 € 600 kg / 232 €	Drevo v kliečke 1 prm / 197 € 1,7 prm / 247 €	Smrekové peletky A1 1005 kg / 322 € 780 kg / 276 €
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

Doprava po celej SR Zdarma

OBJEDNAJTE: 0918 348 999 info@ekomax.sk

VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025

0,50 € za kus

králik s liečivom, nosnice, brojler a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

www.slovakiaskins.sk

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
 20.3., 10.4., 1.5., 22.5., 12.6., 3.7., 14.8. 2025

vždy v PIATOK v týchto termínoch:
 21.3., 11.4., 2.5., 23.5., 13.6., 4.7., 15.8. 2025

Lehnice-trňavoisko ... 9,00 hod.	Tureň-samoška ... 12,40 hod.	Hrnčiarovce n/P... 9,00 hod.	Majcichov..... 12,30 hod.
Kvetoslavov 9,20 hod.	Kostolná p/D-KD .. 13,00 hod.	Cífer 9,20 hod.	Opoj 12,45 hod.
Hviezdoslavov ... 9,40 hod.	Hr. Borša-Coop ... 13,20 hod.	Kaplná 9,40 hod.	Vlčkovce 13,00 hod.
Alžbetin dvor..... 10,00 hod.	Reca-Coop 13,45 hod.	Igram 9,55 hod.	Krížovany n/D ... 13,15 hod.
Štvrtok na Ostrove 10,20 hod.	Boldog 14,00 hod.	Čataj 10,10 hod.	D. Lovčice 13,35 hod.
Miloslavov 10,40 hod.	Blatné-kostol ... 14,20 hod.	Slov. Nová Ves ... 10,30 hod.	Brestovany 13,50 hod.
Vlky 11,00 hod.	Šenkvice-Coop ... 14,40 hod.	Voderady 10,45 hod.	Bučany 14,05 hod.
Tomášov-KD 11,20 hod.	Višňuk-h. Mizera ... 15,00 hod.	Pavlice 11,00 hod.	Trakovice 14,20 hod.
Malinovo-samoška . 11,40 hod.	Báhoň 15,20 hod.	Veľké Úľany 11,30 hod.	Žilkovce 14,35 hod.
Zálesie 12,00 hod.	Budmerice 15,40 hod.	Sládkovičovo 11,50 hod.	Ratkovce 14,45 hod.
N. Dedinka-pošta .. 12,20 hod.	Jablonec 16,00 hod.	Veľká Mača 12,10 hod.	Červeník-zvonica... 15,00 hod.

VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Švinná 466

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS

na obchodnú prevádzku - BERNOLÁKOVO

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
 0948 116 981

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

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

Fašiangy oslávme sprievodom aj veselicoú

Fašiangy sú symbolom radosti, hojnosti a veselosti. Typické pre toto obdobie bývali časté ľudové veselice. Aj do nášho hlavného mesta sa vracajú slávnosti najrozpošajšieho dňa v roku - Bratislavské fašiangy. Tradičný sviatok v modernom prevedení si budú môcť Bratislavčania, Bratislavčanky i návštevníci a návštevníčky mesta užiť v pestrom fašiangovom sprievode. Jednodňový festival začne v sobotu 1. marca detským programom už o 10.00 h a ukončí ho tanečná a hudobná veselica do 22.00 h v Starej tržnici.

Deti aj rodičov budú oragnizátori čakať na Námestí Nežnej revolúcie už o 10.00 h, kde program otvorí verejná nahrávka Rádia Junior s Breptíkovcami, škola ľudového tanca pod vedením Stanislavy Marešovej z Tanečnej školy Veterinica. Najmenší sa zabavia na divadelnom predstavení od THEATRO CARNEVALO a vystúpení vily Tinti Linti. Program ukončí Folklórny súbor Poleno. V Starej tržnici sú pre deti aj rodičov pripravené workshopy na výrobu masiek, zapletanie vrkočov aj špeciálna digitálna maska v spolupráci s Jánom Šickom a Antonínom Kindlom.

Veľký fašiangový sprievod v uliciach

Po úspešných predchádzajúcich ročníkoch vytvorí Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS) aj počas týchto fašiangov príležitosť na bláznivú zábavu vo Veľkom fašiangovom sprievode. Víta-

né sú masky od výmyslu sveta, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia s chuťou na nezvyčajný deň a vybočenie z každodenných povinností. Zraz sprievodu je na Hviezdoslavovom námestí o 16.30 h s hudobným doprovodom Kušťárovcov. Podujatie až do večerných hodín moderátorsky zastreší Lacko Cmorej. Účastníčky a účastníkov sprievodu privíta pred Starou tržnicou kapela Muzička.

Večer pre milovníkov a milovníčky funky hitov

Z exteriéru sa fašiangový sprievod presunie do priestorov Starej tržnice. Fašiangová veselica otvorí o 18.30 h tanečný latino karneval v podaní Dance with July & Morenas Dancegroup, následne vystúpia spievajúci herci divadla Astorka a ich priatelia známi ako hudobné zoskupenie Trezor. Najlepšie masky neodídu bez ocenenia. S aktuálnym ročníkom fašiangových osláv sa návštevníci podujatia rozlúčia s kapelou FUNKIEZ, domácou stálicou s veselou funky zábavou.



» ren zdroj foto BKIS

Pripravte si rýchly a chutný šalát

Kyslá kapusta pre naše zdravie

Kapusta je pre zachovanie zdravia mimoriadne dôležitým zdrojom živín. Ľudský organizmus si v zime vyžaduje zvýšenú potrebu vitamínov a práve kapusta je ich vynikajúcim zdrojom. Konzumovať by sme ju podľa odborníkov preto mali pravidelne - ideálne každý deň.

Kapusta sa pestuje už viac ako 400 rokov. V starovekom Grécku alebo v Rímskej ríši bola dokonca považovaná za všeliek, ktorý bol schopný vyliečiť všetky choroby. V starom Grécku jej tiež pripisovali božskú silu a stavali jej oltáre. Moreplavci od 16. storočia ju používali ako osvedčený prostriedok proti skorbutu, čo je nedostatok vitamínu C.



Ilustračné foto. zdroj foto RitaE pixabay

Účinky na zdravie

Za svoju chuť vďačí kyslá kapusta bakteriálnemu kvaseniu. „Mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava Mgr. Klinčáková z tamojšej Poradne zdravia a dodáva, že kyslá kapusta obsahuje viac vitamínov ako čerstvá kapusta. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie. Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty odborníčka. Ďalším benefitom je podľa nej skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež:

- kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu.
- má protizápalové a antibiotické účinky.
- pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy.
- je tiež dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov.

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

KAMENÁRSTVO KAJAL
0948 312 754 / 0948 665 377

TRADIČNÁ VÝSTAVA
náhrobných kameňov v Kajali vedľa cintorína

od 17.2.2025

Platba možná aj cez platobný terminál

Celý ponúkaný sortiment nájdete na Kamenosocharstvo Kajal

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

od 9,10 EUR od 8,19 EUR



KOBERC 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum.sk

od 18,00 EUR od 16,20 EUR



KOBERC CHEAP
K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

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



Ilustračné foto.

zdroj foto phuonghoangthuy pixabay

Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané.

Náš tip:

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty, 1 cibula, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup: Cibulu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké

plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibulu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu. Mrkvu očistíme a postrúhame. Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibulu. Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

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



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 predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

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

OČNÁ OPTIKA

doctor  optic

IBA DO
28.2.2025

KOMPLETNÉ DIOPTRICKÉ OKULIARE



už od

79 €

LICHNEROVA 37
SENEC

AKCIA PLATÍ DO KONCA FEBRUÁRA
NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ RÁMY A DIOPTRICKÉ SKLA.

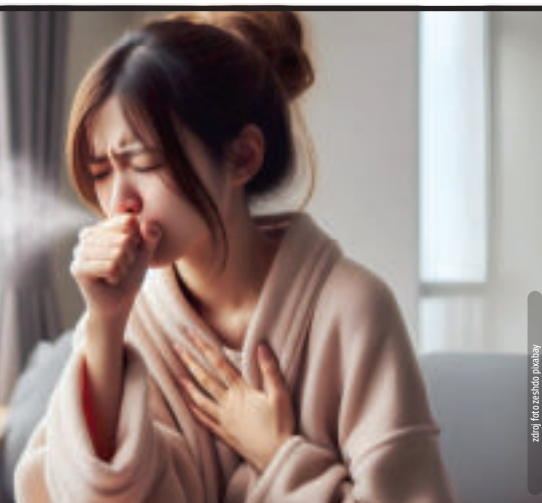
 OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK_SK  0918 237 839

 WWW.DROPTIC.SK

čujte.sk

Čierny kašeľ je vysoko
infekčné ochorenie

www.cujte.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MONTTER



**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE**

**AJ BEZ MONTÁŽE
ušetríte takmer 50%**

0919 383 881
www.montter.sk

objednavky@montter.sk

Stannah



**Darček v
hodnote až
do 200,- €***
Ponuka

**Vylepšite svoj domov s
prvotriednou kvalitou a eleganciou!**

**Stoličkové výťahy Stannah, Slovenská
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.**

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie. Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

- Vynikajúca kvalita výrobkov
- Zákaznícka podpora 24h/7d
- Vyrábame už 158 rokov

*Kampaň platí pre každú objednávku do 07.03.25, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Na celom Slovensku

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

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

BEZ WAPKY

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

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

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0904 474 597
vykupparioziaeu@gmail.com

STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY

Tetók / Tetőburkolatok

Opravy rekonštrukcie Alpská technika Alpiintechikával

Javítások/rekonstrukciók Východné ceny Kedvező árak

Renovácie striech Šikovní odborníci Úgyes szakemberek

Výroba plechových striech Lemeztetők készítése
Klamiárske práce Bádgos munkák
Izolácie plochých striech Lapostető szigetelés

Štefan Jambor: 0918 137 631

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

!!! NEPREMEŠKAJTE !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

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

Zaplatíte len **2690€***

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

Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50 zákazníkov

Teplé čerpadlo Galmet Prima

- s našim teplým čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užijte 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 200m2

Zaplatíte len **4290€***

Záruka 25 ROKOV

Záručný servis zabezpečuje výrobca