

BRATISLAVSKO západ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností

**Profesionálne kosenie
a údržba trávnatých
plôch**

T.č.: 0908 539 571



**UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE**

Imp. Kabinárika

Vysoká kvalita

www.topservis-bratislava.sk
0908 437 079

**OPRAVA
STRECHY**

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

0903 969 611

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

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

LADISLAV KEBLÚŠEK

**OKAMIHY
ŽIVOTA**

OD POMINUTELNÉHO
K VEČNÉMU

HODNOTNÁ KNIŽKA

V knižke sú zachytené
okamihy zo skutočného
života o láske, radosti,
ale aj bolesti.

Nájdeš v nej spomienku,
inšpiráciu a možno
aj novú cestu.

Asparagus s.r.o.
090 73 VEĽKÉ LEVÁRE, č. 1335



KÚTY

VEĽKÉ LEVÁRE

**PREDAJ
ŠPARGLE**

**ZAČÍNAME
14. APRÍLA**

ASPARAGUS, Veľké Leváre (pri kostole)
tel. č.: 0908 757 152

BIOASPA, Kúty, Hollého 406
tel. č.: 0918 220 888



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 €

- **IT ŠPECIALISTA PODPORY ERP
A INÝCH PODNIKOVÝCH INFORMAČNÝCH SYSTÉMOV**

Mzda: min. **1 800 €**
od odborných schopností uchádzača
Základná zložka mzdy 1080 €

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

- **REKONŠTRUKCIE
DOMOV A BYTOV**
- **MAĽOVANIE**
- **STIERKOVANIE**
- **SADROKARTÓN**
- **ZATEPLOVANIE
DOMOV A BYTOV**
- **ELEKTRO A VODO
INŠTALAČNÉ PRÁCE**

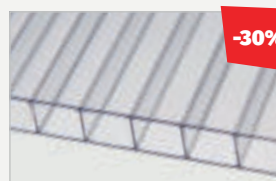
0904 170 433

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

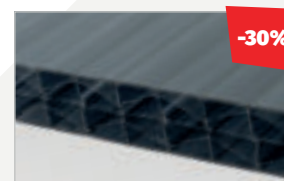
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
18,61 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

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

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
západ

EV 6238/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Martinčekova 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 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 (106540 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-ŠALIAANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-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-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VF-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

Pestujeme bylinky

Nastáva ideálny čas na výsev a výsadbu viacerých druhov bylín. Pestovať ich môžeme v kvetináčoch na našich balkónoch a terasách, prípadne im nájsť vhodné miesto v našich záhradách. Takto budeme mať čerstvé bylinky vždy poruke. S ich pomocou dokážeme dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžeme pestovať zo semien, alebo si v záhradných centrách vybrať už predpestované rastlinky.

Medovka lekárska - je nenáročná na pestovanie, zvládne slnko i polotieň. Dopestovať si ju môžeme zo semiačok, alebo z priesad. Výsadbu z priesad do voľnej pôdy či kvetináčov zväčša realizujeme v mesiacoch apríl a máj, ale nič sa nestane, keď ju zasadíte aj o čosi neskôr.

Levandula úzkolistá - obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

Mäta pieporná - nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete polotieň. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase. Listy zbierame od júna do augusta, tesne pred rozkvitnutím.

Repík lekársky - je trváca bylina, ktorá dorastá do výšky 50 až 100 cm a kvitne od júna až do augusta. Nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete slnečné miesto. Rásť bude

aj v kvetináči na balkóne či terase. Na liečebné účely zbierame kvitnúcu vňať.

Šalvia lekárska - vysádzame ju na teplých slnečných miestach. Má rada suchšiu pôdu a v zime je potrebné chrániť ju pred mrazom. Šalvia dorastá do výšky 20 až 70 cm, rastie ako poloker a zakvitá peknými fialovými kvetmi. Pestovať ju môžete nielen v bylinkovej ale aj v okrasnej záhrade.

Rozmarín lekársky - je vždyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zbierať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

Bazalka - je jednoročná bylina. Obľubuje teplé slnečné stanovište chránené pred mrazom a vetrom. Jej listy a vňať zbierame od júna až do septembra a pestovať ju môžeme na záhone alebo počas celého roka na okennom parapete.

zdroj foto congerdesign pixabay
» ren

Vták roka 2025: Krakľa belasá

Vedeli ste, že vtákom roka 2025 je Krakľa belasá? Pri príležitosti Svetového dňa vtáctva, ktorý si každoročne pripomíname 1. apríla, o tom informovala Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR).

„Cieľom Svetového dňa vtáctva je podporiť ochranu ohrozených druhov, motivovať k ochrane prírody a inšpirovať jednotlivcov, aby sa aktívne zapojili do monitorovania a ochrany vtákov vo svojom okolí. Je to príležitosť na oslavu krásy a rôznorodosti vtáctva a na pripomenutie, aké dôležité je zachovať ich prítomnosť pre budúce generácie.“ priblížila ŠOP SR. Tento deň má korene aj v roku 1906, keď bola podpísaná medzinárodná Konvencia o ochrane užitočného vtáctva. Odtvtedy sa každoročne 1. apríla pripomína dôležitosť ochrany vtákov a ich prirodzeného prostredia.

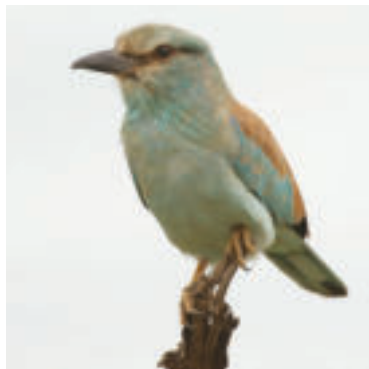
Vták roka 2025: Krakľa belasá

Kampaň Vták roka každoročne upriamuje pozornosť verejnosti na ohrozené druhy vtáctva, ktoré si vyžadujú osobitnú ochranu a oznamuje ju Slovenská ornitologická spoločnosť / BirdLife Slovensko. Tento rok preberá žezlo Vtáka roka Krakľa belasá (Coracias garrulus). Je to vták veľkosti vrany s rozpätím krídel 66 – 73 cm. Jej tyrkysovo-modré operenie hlavy, krku a brucha kontrastuje s gaštanovým chrbtom a tmavomodrými až fialovými krídlami s čiernym zakončením. Tento druh je sťahovavý a v týchto týždňoch sa vracia zo zimovísk v Afrike späť do strednej Európy.

Nádej pre miznúce slovenské stepi

Tento výrazne sfarbený vták, je symbolom nádeje pre miznúce slovenské stepi a predstavuje významný ochranný úspech posledného desaťročia. Krakľa belasá bola kedysi bežným druhom slovenských nížin, avšak v dôsledku intenzívneho poľnohospodárstva a zániku pasienkov vymizla – posledné hniezdenie bolo zaznamenané v roku 2010. V roku 2020 sa však v stepiach juhovýchodného Slovenska objavilo šesť párov, z ktorých štyri úspešne vyviedli mláďatá. Tento úspech bol dosiahnutý vďaka špeciálne vyveseným búdkam, ktoré nahrádzali chýbajúce prírodné dutiny.

Informácie poskytol
Odbor komunikácie
a propagácie ŠOP SR

» ren
zdroj foto anramb pixabayRiadková
inzercia

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

»68 r. s domom hľada part-
nerku 0909 105 842

0 RÔZNE

Chcete si
podať riadkovú
inzerát?

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

Príklad:

RP BZ 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšlechuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubrik:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzerácii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahraďte písmena „BZ“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete
v tlači.

(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)

čujte.sk

Pozor na
nepasterizované mlieko



www.cujte.sk



čujte.sk

**Výskum
protitankovej
priekopy v Senici**

zdroj foto: EPD Thana, foto M. Šišák

www.cujte.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€/m²**



0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

INZERCIA

0905 719 132

ŽP EKO DELET
**SVIEŽE JARNÉ
CENY**

ZBAVTE SA SVOJHO ŠROTU
V NAŠICH VÝKUPNIACH PO
CELOM SLOVENSKU.

BRATISLAVA - RAČA
0903 546 037

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



78,10€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polysh pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



499,00€

SILVERCREST® Kuchynský robot
Monsieur Cuisine Smart White

Lidl.sk



13,78€

Musetti zrnková káva
Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



19,89€

3D nástenné hodiny
BAST čierne

Houseland.sk



62,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

Trtechnic.sk



359,00€

Vysokotlakový čistič Kärcher K4
Power Control Car & Home

Karcher-store-karimtech.sk

Pečieme dobroty, vyrábame dekorácie, zdobíme kraslice

Chystáme sa na Veľkú noc

Blíži sa Veľká noc, ktorá je pre kresťanov najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka. Ľudia si v tomto období už od dávnych čias zdobia príbytky, chystajú všakovaké dobroty či zdobia veľkonočné vajička. Prinášame vám zopár tipov.

Veľkonočné pečenie

V minulosti gazdiné chystali tradičné veľkonočné pokrmy už niekoľko dní vopred a jedlo, ktoré pripravili počas Bielej soboty, odniesli na ďalší deň do kostola na posvätenie. V mnohých rodinách nesmel na veľkonočnom stole chýbať tradičný veľkonočný pletenec. Prinášame osvedčený recept.

Suroviny:

na kvások: 30g droždia, 1 KL kryštálového cukru, 1 PL múky, 100ml vlažného mlieka



zdroj foto lenavv_81 pixabay

na cesto: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 80g kryštálového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1/2KL soli, 1KLnastrúhanej citrónovej kôry, 125g rozpusteného vlažného masla, 2 žĺtky, 100ml vlažného mlieka, 30g hrozienok, 30g lúpaných sekaných mandlí, 1 vajce na potretie

Postup:

- v miske zmiešajte suroviny určené na kvások a nechajte nakysnúť
- do väčšej misky preosejte obe múky, pridajte kryštálový aj vanilkový cukor, soľ aj citrónovú kôru a dobre premiešajte. K tejto zmesi potom pridajte maslo,



zdroj foto RitaE pixabay

žĺtky, mlieko, kvások a vypracujte cesto. Malo by byť husté a hladké.

- do cesta ešte zapracujte hrozienka a časť mandlí. Následne prikryte utierkou a nechajte vykysnúť na teplom mieste približne hodinu.
- po vykysnutí cesto rozdeľte na tri časti a z každej vyformujte valček asi 60cm dlhý a 3cm hrubý. Spleťte ich do vrkoča a vytvorte venček. Potom preložte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite rozšľahaným vajičkom a posypte zvyšnými mandľami.
- Pečte vo vyhriatej rúre, prvých 10 minút na 170 stupňov Celzia a potom ešte 20 až 25 minút na 160 stupňov Celzia.

Náš tip:

Hotový pletenec položte na tanier, posypte práškovým cukrom a obviažte stuhou. Do otvoru, ktorý vznikne v strede pletenca, môžete naaranžovať veľkonočné kraslice, menší korbáč aj rozličné drobné veľkonočné dekorácie.

Zhotovte si veľkonočnú dekoráciu

Už po stáročia si počas Veľkej noci zdobíme naše príbytky rozličnými veľkonočnými aranžmánmi. Zvyčajne nám veľkú radosť urobia najmä tie - vlastnoručne vyrobené. Záhradné centrá ponúkajú v tomto období veľa už kvitnúcich jarných cibulovín vhodných aj na pestovanie v nádobách a tiež rôzne jarné kvety. Zvoliť môžete šafrany, hyacinty, modrice, narcisy či tulipány a doplniť ich sirôtkami, prvosienkami či sedmokráskami. Jednotlivé druhy môžete aj kombinovať a vytvoriť tak originálne dekorácie, ktoré spestria nielen váš príbytok, ale aj balkón či terasu.

Budete potrebovať:

- kvetináče, debničky, hranty, ale aj menej tradičné nádoby akými sú napríklad starý košík, plechový krčah, už nepoužívané maľované šálky a misky či drevené koryto. Ak nájdete doma nejaké staršie nádoby, ktoré ste predtým používali, najskôr ich dobre očistite a umyte v horúcej vode,
- pracovné rukavice
- záhradnícky substrát,
- jarné cibuloviny a jarné kvety na doplnenie výsadby,
- mach, kôra, vetvičky,
- drobné dekorácie podľa vlastnej fantázie.



zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- Na dne kvetináčov vytvorte drenážnu vrstvu z hlinených črepov alebo keramzitu. Táto vrstva by mala byť vysoká najmenej päť centimetrov, zabrániť tak prípadnému odhniávaniu koreňov rastlín.
- Nádoby naplňte záhradníckym substrátom. V prípade, že použijete košík, pred výsadbou ho vysteľte igelitovou fóliou.
- Z kvetináčov vyberte rastliny a zasadte ich do nádob.
- Pôdu okolo utlačte a pokryte machom.
- Prázdne miesta medzi kvietkami do-

dobře známa, zvládnu ju aj začiatočníci a tak môžete pokojne do práce zapojiť aj deti. Ak ste sa s touto technikou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- vyfúknuté vajička, teda výdušky
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvové
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- výdušky najskôr dôkladne očistite a osušte



zdroj foto distelAPPArath pixabay

plňte vetvičkami, kôrou či drobnými jarnými dekoráciami podľa vlastnej fantázie.

- Na záver rastliny polejte a nezabudnite na pravidelnú zálievku.

Zdobíme veľkonočné vajička

Na Veľkonočnú nedeľu vyrábali mládenčí šibáky, aby ich mali na pondelok čerstvé a štiplavé. Zvyčajne ich pletli z jedného až ôsmich vrbových prútov, ktoré si vlastnoručne narezali. No a dievčence si pre nich zatiaľ chystali výslužku v podobe veľkonočných kraslíc. Najčastejšie sa používali biele uvarené slepačie vajička. Pri ich výzdobe využívali zručné ženy rozličné techniky, napríklad maľovanie, voskovanie, oblepovanie slamou, prípadne nitkami, alebo tiež batikovanie a vyškrabávanie. Možností, ako jednoducho vyzdobiť veľkonočné vajička, je veľa. My si dnes predstavíme techniku dekupáž. Je pomerne

- ak má škrupina tmavú farbu, je lepšie ich ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motív pekne vynikol

- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na vajičko naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spodné vrstvy papiera, zvolený motív priložte na vajičko a naneste lepidlo
- obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť.

Náš tip

Technikou dekupáž si môžete vyzdobiť akékoľvek predmety, či už to bude veľkonočný podnos, svietnik alebo dokonca aj nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

REGIONPRESS

Vyleť s nami!



Inzercia

Tlač

Distribúcia

Online

Sme experti v marketingovej komunikácii, reklame, online kampaniach, polygrafickej produkcii a distribúcii, s cieľením na regióny po celom Slovensku.

+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

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



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 známk 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



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%**

Ostaňte sami sebou
vďaka stoličkovým
výťahom Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,-€*

Ponuka

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 09.5.25, nie je retroaktívna
ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaniami.



UŽ OD
499€

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

	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.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

**-10%
Z CENY PRÁCE
DO 30.04.2025**

**POKRÝVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽI
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽÍEME !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
Info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW

- 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€***

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte
fotovoltaickú
elektráreň o
výkone minimálne
4kW a dostanete
od nás 2 panely
ZADARMO

9ks
5kw Menič

Zaplatíte len 4290€*

Tepelné 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 200m²

Záručný servis zabezpečuje výrobca

*Cena vrátane montáže