

# SENECKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

## STRECHY NA KLÚČ

**STRECHY SC**  
Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

**VOLAJTE HNEĎ!**

**0908 186 129**

Bezplatná obhliadka  
a cenová kalkulácia

- Profesionálne
- Kvalitne
- Rýchlo

www.strechysc.sk

**Spoločnosť AVE SK odpadové hospodárstvo s.r.o.**  
prijme na prevádzku v Senci

**AVE**

» **Pracovník prevádzky odpadového hospodárstva**

**Mzda: od 4,70 € / hodina (fixná + variabilná časť)**

- Triedenie v hale na triediacej linke
- Pomocné práce pri manipulovaní s odpadom
- Práca vhodná aj pre ženy a manželské páry
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného

» **Závozník**

**Mzda: od 5,40 € / hodina (fixná + variabilná časť)**

- Manipulácia s nádobami na odpad
- Udržiavanie čistoty a poriadku v priestoroch zberných miest / stojísk
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného
- Práca možná aj počas víkendov a sviatkov

Motivačný systém odmien spoločnosti.  
Príplatky a nadčasy v súlade so zákonníkom práce.

Pre viac informácií kontaktujte číslo: +421 903 705 805, +421 915 805 311

Čistenie a revitalizácia zanedbaných  
záhrad a pozemkov • Orezy a výruby stromov

www.zahradyzajo.sk 0910 681 892

**PALIVOVÉ  
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke  
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk  
0917 649 213

## PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

Optická  
SENEC

0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC  
WWW.OPTIKASENEC.SK



Zložité zadania...  
meníme na bezpečné riešenia.

- Kompletné elektroinštalácie pre rodinné domy, byty a bleskozvody
- Fotovoltické elektrárne pre rodinné domy do 10 kW
- Fotovoltické elektrárne pre firmy
- Tepelné čeradlá
- B2B spolupráca

Elektromost s.r.o. tel.: 0907 569 698  
Pri Lesíku 676 info@elektromost.sk  
900 50 Hrubá Borša www.elektromost.sk

**VYCVIČIM** vášho  
PSA, profesionál  
☎ 0908 728 081

## ZARIADENIE PRE SENIOROV HĽADÁ Opatrovateľa /-ku

Stabilná práca v dvojzmennej prevádzke v Senci

Nástupný plat: 1 100 - 1 350 € / brutto

Nástup: ihneď

**Tel. č.: 0948 299 121**

Domus Bene - Dom Dobra o.z., Slnčné jazerá

## ČALÚNNICTVO

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

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



- STREŠNÉ KRYTINY
- STAVEBNÉ REZIVO
- ODKVAPKOVÉ SYSTÉMY
- OSB DOSKY
- STREŠNÉ OKNÁ
- TATRAMSKÝ PROFIL
- IZOLAČNÉ MATERIÁLY

**Okoč**  
STRECHY na klúč

ŠKRIDEĽA LACNEJŠIE  
AKO PLECH

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



Ja som  
chytí loptu,  
oni chytí mňa!

OPERAČNÁ  
NOVOTA IBA

ARRI, s.r.o.

## OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

**OPTIK  
MORVAY**



**NOVÁ KOLEKCIA  
SLNEČNÝCH  
OKULIAROV**

☎ 0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

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 SENEK  
 senecko@regionpress.sk

INZERCIA

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

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 jazykovú úpravu.

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	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-PEN
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-DT-KA
ZH	26880	ŽILINSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

## Miništroval som budúcemu pápežovi

Santiago sa nikdy nenazdával, že sympatický muž v biskupskom odevu, ktorý s ním žartoval o basketbale, jedného dňa bude stáť na čele Katolíckej cirkvi.

Začiatkom mája celý svet s napätím sledoval voľbu Svätého Otca a uvedenie nového pápeža Leva XIV. do úradu. Jeden z jeho miništrantov z peruánskej farnosti svätého Martina de Porres v Chiclayo s dojatím spomína na svojho bývalého biskupa Roberta Francisa Prevosta. „Raz som mal na sebe dres basketbalového mužstva New York Knicks. Biskup Robert prišiel ku mne s úsmevom: „Nefandí tomuto tímu, podpor radšej Chicago Bulls!“ spomína si Santiago na jedno z mnohých osobných stretnutí s Robertom Prevostom. „Hovoriť s ním bolo úplne prirodzené. Bol veľmi prívítivý, vždy ochotný porozprávať sa. Mal charizmu, vďaka ktorej ste sa cítili súčasťou niečoho veľkého.“

Mladý Peruánec hovorí o svojom bývalom biskupovi ako o veľmi radostnom človeku, ktorý vedel nájsť cestu k srdcu každého - od najmladších po najstarších. Santiago si pamätá najmä jeho kázne: „Boli empatické, dynamické, s jasným posolstvom, ktoré vás prinútilo zamyslieť sa.“

Santiago stretával biskupa Roberta v diecéze Chiclayo, ale aj počas historick-

kej návštevy pápeža Františka v Peru. „Organizoval duchovné obnovy pre všetkých akolytov diecézy. Zdieľal sa s nami ako seberovný, ako pastier kráčajúci so svojim ľuďmi,“ opisuje Santiago svojho biskupa.

Dnes Santiago pracuje pre peruánsku kanceláriu pápežskej nadácie ACN - Pomoc trpiacej Cirkvi. Pápež Lev XIV. sa stal jeho najvyšším šéfom. Svoju misiu vníma ako pokračovanie služby, ktorú začal pri oltári. „Som vďačný, že môžem pomáhať seminaristom, rehoľníkom, misionárom a komunitám, ktoré trpia pre svoju vieru. Pracujem tu s rovnakým vnímaním, s akým som kedysi slúžil otcovi Robertovi Prevostovi,“ hovorí s úsmevom. „Vedomie, že tento biskup, ktorý chodil medzi nami a žartoval s nami, je teraz pápežom, ma naplnia hrdosťou, vierou a nádejou,“ uzatvára Santiago. „Nech žije pápež Lev XIV.!“

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



zdroj foto ACN  
 » ACN

# čujte.sk

## Pohybom ku zdraviu



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

## KAMENÁRSTVO PETROVIČ

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

[www.kamenarstvo-petrovic.sk](http://www.kamenarstvo-petrovic.sk)

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



... kvalita, tradícia



## 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](http://www.AUTOVRAKOVISKO.sk)

## Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

## 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 spätou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):  
 • 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 tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**DOMINTEXA s.r.o.****PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS »»» VYKUROVACEJ TECHNIKY**MONTÁŽ PLYNOVÝCH KOTLOV  
ELEKTROKOTLOV,  
PLYNOVÝCH KACHIELPREVENTÍVNE ROČNÉ  
PREHLIADKYSERVIS PLYNOVÝCH KOTLOV,  
ELEKTROKOTLOV,  
PLYNOVÝCH KACHIEL**WWW.AERON.SK**

Tvoríme teplo Vášho domova

E-SHOP »»» vykurovanie | chladenie | rekuperácia

tel.: 0910 996 565 • www.domintexa.sk • domintexasro@gmail.com  
Domintexa s.r.o., Karpatské nám. 7770/10A, Bratislava

51-0060

**Slovenská Grafia a.s.**

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

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

- **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

**Blížšie informácie:**tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

06-0054



## HĽADÁME OPERÁTORA VÝROBY!

**Stabilná práca v Senci - nástup ihneď!**

**Pozícia vhodná aj pre absolventov!**

**Miesto výkonu práce: Howa Tramico Slovakia s.r.o.**

Poľná č. 7, 903 01 Senec

**Výborná lokalita - žiadne dopravné zápchy!****Náplň práce:**

- Manipulácia s materiálom a výrobkami
- Kontrola kvality
- Preventívna údržba pracoviska
- Vyplňovanie dokumentácie k výrobnému procesu

**Požadujeme:**

- Zodpovedný prístup
- Manuálna zručnosť
- Ochotu pracovať v trojzmennej prevádzke

**Mzda podľa pracovného zaradenia a skúsenosti:****Operátor 1: 1 228 €**  
(zákl. mzda 1024 € + odmeny do 204 €)**Operátor 2: 1 297 €**  
(zákl. mzda 1081 € + odmeny do 216 €)**Operátor 3: 1 340 €**  
(zákl. mzda 1117 € + odmeny do 223 €)**Ponúkame:**

- Prácu v stabilnej spoločnosti
- Stravné plne hrazené zamestnávateľom
- Možnosť zálohy
- Ovocný program
- Vitamínové balíčky
- Možnosť kariérneho rastu
- Dochádzkový bonus 100 €
- Doporučenie zamestnanca 300 €



Kontakt:

+421 918 455 359

[maria.krchova@howa-tramico.com](mailto:maria.krchova@howa-tramico.com)

51-0061

**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](http://www.in-real.sk) | e-mail: [inreal@wmx.sk](mailto:inreal@wmx.sk)

91-0033

**STAVEBNINY**  
TUREŇ

- 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

**Kvalita a dostupnosť pod jednou strechou**Tureň, okres Senec (areál bývalého PD) ☎ 0905 602 887 ✉ [bonamal@bonamal.sk](mailto:bonamal@bonamal.sk)

91-0026

**PLOCHÉ STRECHY**

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

**0905 66 22 29****DOVOZ NA ADRESU**husi, kačky,  
husokačky,  
mládky, morky  
brojlerové kuriatka[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**

20-0037

59-0021

Všímajme si, čo sa okolo nás deje

# Psychologická prvá pomoc je dôležitá

Psychologická prvá pomoc (PPP) vynikajúco dopĺňa znalosti prvej pomoci a hoci nie je terapiou, a ani ju nenahrádza, je to účinná metóda na poskytnutie okamžitej podpory, ktorá môže pomôcť znížiť stres a vážne psychické zranenia spôsobené ťaživou životnou udalosťou alebo katastrofou. Aj preto v nej Slovenský Červený kríž počas uplynulých dvoch rokov vyškolil takmer 1000 svojich dobrovoľníkov a zamestnancov, ktorí poskytli psychologickú podporu bezmála 60 000 ľuďom.

„PPP vnímam na jednej strane ako rozšírenie prvej pomoci o väčšiu ľudskosť, láskavosť a ohotu pomôcť, ale aj ako snahu naučiť sa rešpektovať zvyky, tradície a kultúru, z ktorej zasiahnutá osoba pochádza. Keďže aj intervencie PPP a naše reakcie môžu byť niekedy nevhodné, treba aby sme sa naučili, ako sa človek počas krízovej udalosti môže správať, čo môže prežívať. Aby sme vedeli, čo urobiť a čo naopak nerobiť vôbec. A hlavne, aby sme sa naučili, že aj my sami máme vlastné limity, ktoré netreba podceňovať,“ zdôrazňuje zdravotníčka Marika Kubíková, ktorá

pôsobí ako riaditeľka Územného spolku SČK v Liptovskom Mikuláši a zároveň je aj inštruktorka prvej pomoci a školiteľka PPP.

## Čo si máme predstaviť pod PPP?

Je to súbor jednoduchých a praktických krokov, ktorých cieľom je zmierniť akútny stres, obnoviť pocit bezpečia a podporiť zvládanie situácie.

Riadime sa pritom 3 zásadami:

- **Pozerať** - Všímaj si, čo sa deje okolo vás. Posúdiť situáciu, bezpečnosť a potreby ľudí a identifikovať tie osoby, ktoré môžu potrebovať pomoc.

- **Počúvať** - Aktívne načúvať ľuďom, ktorí potrebujú podporu. Vypočúť ich obavy, emócie, potreby, no bez hodnotenia. Prejaviť empatiu a vytvoriť bezpečné prostredie pre ich prežívanie.

- **Prepájať** - Poskytnúť praktické informácie a prípadne prepojiť zasiahnuté osoby s ďalšou pomocou - sociálnou, zdravotníckou, psychologickou. Pomôcť im spojiť sa s rodinou, komunitou alebo odborníkmi. Povzbudiť ich v hľadani podpory a riešení.



Ilustračné foto.

zdroj foto vdnhieu pixabay

## PPP sa využíva aj:

- na školách,
- v prípadoch riešenia násillia,
- ako spôsob rovesníckej podpory,
- v prípravách reakcie na katastrofu,
- alebo ako efektívna zručnosť komunitnej podpory duševného zdravia.

## Naučiť sa ju môže každý

Psychologickú prvú pomoc sa môže podľa odborníkov naučiť poskytovať každý z nás a pomôcť tak rodine, priateľom alebo kolegom, ktorí čelia nároč-

ným emočným výzvam. „Psychologickú prvú pomoc zvládne poskytovať aj vyškolený laik - podobne, ako v prípade predlekárskej prvej pomoci. Preto Slovenský Červený kríž na svojich Územných spolkoch začína ponúkať toto školenie aj pre verejnosť. Program duševného zdravia vznikol vďaka podpore Európskej komisie,“ uzatvára SČK.

Informácie poskytol Slovenský Červený kríž (SČK)

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



60,90€

Gucci Guilty  
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade  
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



999,00€

Kávovar JURA E6  
Piano Black (EC)

Domkavy.sk



129,00€

SILVERCREST® Aku tyčový  
cyklónový vysávač

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



352,00€

Umývačka riadu  
Whirlpool WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



55,00€

Krycia plachta na traktorovú  
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



399,00€  
499,00€

SILVERCREST® Kuchynský robot  
na varenie Monsieur Cuisine

Lidl.sk

**akvaplus - plus** s.r.o.  
Kavečianska 8  
040 01 Košice  
Tel./Fax: 055/671 19 30  
e-mail: [aplus@akvaplus.sk](mailto:aplus@akvaplus.sk) • [www.akvaplus.sk](http://www.akvaplus.sk)

## Obnova plochých a šikmých striech



Staré plechové, eternitové strechy, šikmé aj ploché obnovíme, bez demontáže.

**SME NAJDLHŠIE NA TRHU**  
Vysoká kvalita, záruka práce na 12 rokov

Novinka: **3D MATERIÁL**

**0905 272 349**

ICOPAL 3D

# 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](http://www.pohrebnaslužba-vasi.sk)

Nájdete nás  
v Dome smútku  
v Senci

**INZERCIA**

0905 915 040

## REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vrtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

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

## Frézovanie komínov

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

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

0905 702 276 • 0917 850 155

**ZĽAVA  
NA NEREZ**

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20% **STOP VODA**
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

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

**čujte.sk**

Nález a záchrana  
Einmannbunkru

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

## PRIJMEME

### vodičov MKD

C, E, náves (+karta vodiča),  
psychotesty, platové podmienky  
po osobnom kontakte, mzda  
od 2 000 € v čistom - vec dohodou.



**0905 655 750**

doctor  optic

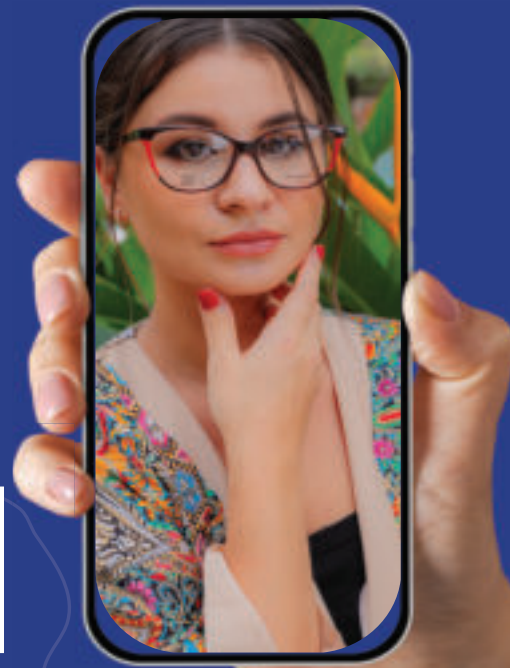
**LUXUS PRE VAŠE OČI**  
**TERAZ ZA POLOVICU**

**-50%**

NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE  
**MULTIFOKÁLNE  
SKLÁ**

**1.-6. JÚN**

LIČNEROVA 37  
SENEC



 OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK\_SK

 0918 237 839  [WWW.DROPTIC.SK](http://WWW.DROPTIC.SK)



## Najlepšie je konzumovať redkovku čerstvú

# Redkovka je veľmi výživná zelenina

Sezóna redkovky je relatívne dlhá a závisí od odrody. Zvyčajne ju pestujeme od apríla až do polovice septembra. Keďže nám táto nenápadná zelenina ponúka množstvo zdravotných benefitov, mali by sme ju pravidelne zaraďovať do svojho jedálneho lístka.

### Pestovanie a zber

Redkovka je jednou z najstarších kultúrnych rastlín a vôbec nie je náročná na pestovanie. Najlepšie sa jej darí v mierne vlhkej pôde. Redkovky nie sú len červené malé guľôčky, ako ich poznáme najčastejšie. Existuje viacero druhov, ktoré sa líšia farbou, veľkosťou, chuťou a obdobím pestovania. Zbera sa hlavne koreň, ale aj listy a naklíčené semená, najmä u bielej redkovky.



Redkovku môžeme pridávať aj do šalátov. zdroj foto *Alicja\_pixabay*

### Účinky na zdravie

Redkovka ponúka okrem sviežej chuti aj množstvo zdravotných benefitov, vďaka ktorým by sme ju mali podľa odborníkov pravidelne zaraďovať do svojho jedálneho lístka. „Redkovka je bohatá na vitamín C, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri posilňovaní imunitného systému a ochrane buniek pred oxidačným stresom. Obsahuje tiež vitamíny skupiny B, vitamín K a minerálne látky ako draslík, vápnik, horčík a fosfor,“ približuje Mgr. Katarína Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vysoký podiel vody (až 95 %) a nízky obsah kalórií robia z redkovky ideálnu potravinu pri redukčných diétach. „Je tiež výborným prírodným zdrojom antioxidantov, ktoré chránia pokožku pred predčasným starnutím a podporujú jej regeneráciu. Pravidelná konzumácia môže zmierniť prejavy zápalových ochorení, ako je akné alebo ekzém,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu. Prítomnosť draslíka v redkovke pomáha chrániť zdravie srdcovo-cievneho systému. Vďaka nízkemu glykemickému indexu a podielu vlákniny prispieva redkovka aj k stabilizácii hladiny cukru v krvi. „Vláknina obsiahnutá v redkovke pomáha zlepšovať črevnú peristaltiku a podporuje trávenie. Konzumácia redkoviek stimuluje tvorbu žlče, čím priaznivo pôso-



Redkovka.

zdroj foto *jhenning pixabay*

bi na činnosť pečene a žlčníka,“ vymenúva ďalšie pozitíva Mgr. Blažová. Okrem toho má redkovka mierne močopudné účinky, ktoré napomáhajú prirodzenému vylučovaniu toxínov z tela.

### Najzaujímavejšia je čierna

Najzaujímavejšia na vitamíny a minerály je čierna redkovka, ktorá okrem iného obsahuje významné množstvo draslíka, tak dôležitého pre kardiovaskulárny ako i nervovo-svalový systém človeka. Obsahuje horčičné silice, ktoré sú zodpovedné za jej charakteristickú štiplavú chuť. Štáva z čiernej redkovky má veľmi dobré účinky pri niektorých problémoch so žlčníkom či pečeneou, tráviacich ťažkostiach ako sú nadúvanie, zápcha a pocit ťažoby po jedle.

Sirup z tohto druhu redkovky sa používa pri ochoreniach dýchacích ciest - na zmiernenie kašľa.

### Pozor!

Pred konzumáciou sirupu je dobré poradiť sa s lekárom, pretože v niektorých prípadoch sa štáva z redkovky neodporúča piť - napríklad tehotenstvo, ochorenia štítnej žľazy, žalúdočné vredy.

### Použitie

Pre zachovanie čo najväčšieho množstva prospešných látok je najlepšie konzumovať redkovku čerstvú, môžeme ju pridať do šalátov, nátierok alebo použiť ako prílohu k hlavným jedlám. Výborne sa hodí aj do smoothie nápojov.

» ren

## Oplatisa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY

153,00€



Akupila Riwall PRO  
RACS 3540i

Trtechnic.sk

33,99€



Hranatá rajnica FLORINA  
NELIO, 4L

4.home.sk

12,60€



Žiarovka LEDVANCE® SMART+  
WIFI, RGB, GU10

Fuego.sk

4,99€  
8,99€



Playtive®  
Hojdačka

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](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

## POKRÝVAČ- TESÁR



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

ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

-10% Z CENY PRÁCE  
DO 30.06.2025



Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!



POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



ODKÚPIME  
mince do roku 1945  
vojnové predmety  
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup hodínok  
výkup nožíkov  
poľovnícke  
trofeje a celé zbierky

0904 474 597  
vykupparoziaeu@gmail.com



LETO PRE SENIOROV  
V ORAVSKEJ HORÁRNI!

NEPRACUJÚCI DÔCHODCA  
IBA ZA 296 €  
1 OSOBA NA 6 DNÍ / 5 NOCI

ŠTÁTNA DOTÁCIA  
100 EUR  
1 NEPRACUJÚCI  
DÔCHODCA

CEZ REKREAČNÉ POUKAZY  
PREPLATENIE AŽ  
55 % Z CENY POBYTU!

Cena pobytu  
v hlavnej sezóne je 396 €/1 osoba.

Penzión  
Oravská horáreň  
Oravský Podzámok č. 396  
lokality Hruštín Zábava

BONUS: 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublínka v Hruštíne, vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov, WIFI, darček Oravskej horárne na pamiatku

Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk  
Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk

## 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 vyžívanie 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 nechto.

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



JARNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1  
31,91 EUR  
39,90 EUR

KOLAGÉN FORTE 2 v 1  
KOLAGÉN FORTE 2 v 1  
KOLAGÉN FORTE 2 v 1

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
39,98 EUR  
47,05 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. text: Medika Expert

MEDIKA  
EXPERT

Môžete teraz  
objednať na:

www.medikaexpert.sk  
alebo na tel.:  
0904 552 345

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