

PEZINSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

Čistenie a revitalizácia zanedbaných záhrad a pozemkov • Orezy a výruby stromov
www.zahradyzajo.sk 0910 681 892

UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE
Vysoká kvalita
MALIARSKÉ PRÁCE
www.topservis-pezinok.sk
0908 437 079
Ing. Kuboška Dušan

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

FAMÍLJA

- TRATTORIA -
Hľadáme

ROZVOZCU OBEDOV

potrebný vodičský preukaz „B“

PO-PIA: 3 hod. denne | odmena dohodou / 25 - 30 €

Bližšie informácie na prevádzke alebo tel.:

M. R. Štefánika 30, Pezinok | 0908 755 543

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

MALIARSKÉ PRÁCE

BRATISLAVA • SENEC • TRNAVA • PEZINOK
DUNAJSKÁ STREDA • GALANTA

- ✓ kompletná renovácia stien
- ✓ dekoračné omietky
- ✓ renovácie stien
- ✓ tapety

0902 752 971

0915 428 437



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

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

KAMENÁRSTVO STOJKA

Modra, Dolná 96

Kompletná výroba pomníkov.

Možnosť splátok **BEZ NAVÝŠENIA!**

www.kamenarstvo-stojka.sk

tel.: **0905 904 664**



Spoločnosť **AVE SK** odpadové hospodárstvo s.r.o. prijíma 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 kontaktuje číslo: +421 903 705 805, +421 915 805 311



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

Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEČ
pezinsko@regionpress.sk

INZERCIA

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

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň: Grinava, Pezínok, Báhoň, Dolný, Dubová, Jablonec, Modra, Svätý Jur, Viničné, Budmerice, Častá, Slovenský Grob, Harmónia



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO	
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30.580	LEVICĀKO	
MA	29.680	MĀLACKO	
NR	54.170	NĀTRĀNSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIĀŠTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENEĀCKO	
SE	36.750	SEĀNICĀKO-SĀKĀLICKO	
TO	41.930	TOPOĀĀCIANSKO-PE-BN	
TT	60.750	TREĀČĀNSKO-DĀCA-IL	
TN	49.930	TRĀNAVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSĀKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCĀNECKO-VK-PT	
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVAĀSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIĀVEDSKO	
ZV	38.400	ZVOĀLENSKO-DĀKA	
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZC-BĀS	
ZA	50.780	ŽĀĀNSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀK-SP	
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RĀS-RA	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92.130	KOĀĀICKO	
KS	24.900	KOĀĀICKO okolie	
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO	
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRADSKO-KĀK	
PO	49.940	PREĀOVSKO-SĀB	
SN	32.540	SĀPIĀSKO-ĀE-ĀĀ	

Miništroval som budúcemu pápežovi

Santiago sa nikdy nenazdával, že sympatický muž v biskupskom odeve, 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: „Nefandi 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 prívetivý, 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 poslanstvom, 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 kráčaajúci so svojim ľudom,“ 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 nadšením, 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



zdroj foto ACN
» ACN

Slovenskí študenti mieria na Shell Eco-marathon

Študenti Strednej priemyselnej školy dopravnej v Trnave idú opäť na pretekoch v úspornej jazde Shell Eco-marathon. Okrem toho, sa na pretekoch vracajú aj študenti bratislavskej Strojnickej fakulty STU. Spolu so stovkami študentov z Európy a Afriky sa budú snažiť prejsť čo najviac kilometrov na jeden liter paliva alebo jednu kilowatthodinu elektrickej energie.

Pretekoch budú 10. až 15. júna na poľskom okruhu Silesia Ring. Rekord mladých Trnavákov z minulých rokov je 222 km/1 kWh s vozidlom prototyp na batériový pohon a bratislavských študentov z STU je 534 km/1 liter benzínu. Pretekoch sa za Slovensko zúčastní aj tím z Technickej univerzity v Košiciach.

Na jeden liter až stovky kilometrov - Shell Eco-marathon je súťaž zameraná na úspornú jazdu, v ktorej študentské tímy zo stredných a vysokých škôl navrhujú a konštruujú vozidlá s cieľom dosiahnuť čo najväčší počet kilometrov na jeden liter paliva alebo jednu kilowatthodinu elektrickej energie. Tieto pretekoch poskytujú študentom technických škôl a univerzít príležitosť prezentovať svoje nápady a vízie o tom, ako by mohla vyzerať budúcnosť mestskej mobility.

Trnavskí dopraváci - študenti zo Strednej priemyselnej školy dopravnej v Trnave sa tento rok zapájajú do pretekoch s dvoma autami na batériový pohon. Jedno úplne

nové postavili do kategórie UrbanConcept a druhým budú súťažiť v kategórii prototypov. Nové vozidlo UrbanConcept je vyrobené z karbónového a kevlarového kompozitného materiálu v kombinácii so sklolaminátom a spevňovacou platňou. Vozidlo má netradičný dizajn, ktorý je výsledkom inovatívneho riešenia otvárania dverí smerom nahor. Tím, ktorý vozidlo navrhol a zostrojil, má 12 členov. Druhý tím pre vozidlo prototyp má 11 členov a ich vozidlo je vyrobené z karbónového plátna v kombinácii so sklolaminátom. Pri jeho konštruovaní využívali 3D tlač.

Študenti z bratislavskej STU - sa tento rok zapoja do pretekoch s prototypom na benzínový pohon. Ich vozidlo je vyrobené z uhlíkových vlákien. Kvapkovitý dizajn poskytuje veľmi dobrú aerodynamiku.

Košickí študenti zo Strojnickej fakulty TUKE - sa zúčastnia pretekoch s prototypom na benzín.

Pretekoch sa tento rok zúčastní takmer 119 tímov z 25 krajín Európy a Afriky.



Dopraváci-Prototyp2. zdroj: foto Seesame » ren



Pohybom ku zdraviu



www.cujte.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim Škodu Oktáviu, alebo Fabiu. 0907 374 235
»Kúpim Jawu, ČZ, starú babetu, vzduchovku aj pokaženú. 0903 818 122

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré hodiny, mince, odznaky, hudobný nástroj, staré hračky, fotoaparát a ine. 0903 765 606

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyčítuje 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 nahradiť písmena „PK“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Nepremeškajte jarnú akciu v ZENITE!

ZENIT

ZĽAVY do 30%

na vybrané komórkové polykarbonáty

Formátovanie ZDARMA

len pravouhlé rezy

Doprava po SR ZDARMA

pri objednávke nad 500€ bez DPH

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk

Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk



13-0165

UNIVERZÁLNA PODSTIELKA PRE ZVIERATÁ

Hobliny Happy Horse

Hmotnosť 17kg / 1 balenie

- osobný odber - Jablonec 3
- možnosť dovozu - západné Slovensko

0904 327 901 • krizanovaalex@gmail.com

17€
BALÍK

54-0011

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

10-0032

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

20-0028

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky,
husokačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

59-0021

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

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

www.kamenarstvo-petrovic.sk

PEZINOK

Myslenická 23

0907 724 351, 033 / 640 53 48

pezinok@kamenarstvo-petrovic.sk



... kvalita, tradícia



06-0011

11. jún 1881

Výročia a udalosti

bolo otvorené **Národné divadlo v Prahe** premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

FK Škola futbalu Veľký Biel

Vás pozýva na denný futbalový kemp

Futbalový štadión
Veľký Biel



30.6 - 4.7.2025
7.7. - 11.7.2025



8:00 - 16:00



Cena:

do 31.05.2025 - 150 €

od 01.6. do 15.06.2025 - 170 €

Tešíme sa na Vás! - chlapci a dievčatá vo veku 7 - 16 r.

Čo na nás čaká?

- Atletika, Aquapark
- Súťaže odmenené cenami
- Tréningový proces pod vedením trénerov s licenciou
- Crossfit pod vedením profí trénerov

Uvítacie tričko
3x denne strava
Pitný režim

Kontakt:

Športový riaditeľ

Mgr. Peter Tóth

+421 908 710 436

ptoth2003@gmail.com

Head coach

Mgr. David Kapoun

+421 908 772 848

kapoundavid@gmail.com

51-0104

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** - Všímať 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 hľadaní podpory a riešení.



Ilustračné foto.

zdroj foto vdnhieu pixabay

PPP sa využíva aj:

- na školách,
- v prípadoch riešenia násilia,
- 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

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

bí 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. Šťava 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 šťava 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



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



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 zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

POKRÝVAČ- TESÁR



-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

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

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Oplatísa.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 **hodiniek**
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

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 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 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
30,90 EUR

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, poraneniach, 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.**