

# BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

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

## HĽADÁME UPRATOVAČKY

**BRATISLAVA PETRŽALKA - zubná ambulancia**

lokalita: Antolská ulica, Slnčnice

 upratovanie po 18 h., práca na privýrobenie 3 hodiny denne,  
5x týždeň / 340 € čisté  
(dostupnosť:  č. 90, 91, 191)

Tel. kontakt: 0905 659 555

 • sťahovanie • likvidácie  
• výnos • prenos nábytku

## JOŽOVCI

 0911 107 792  
0903 594 868

»»» ŽŤP, dôch. -10% «««

 Ponúkam na prenájom parkovacie miesto v podzemnej  
garáži Bratislava-Petržalka V na Panónskej ceste č. 8.  
Cena mesačného prenájmu 100,- €. **0948 448 778**

## OPRAVA STRECHY

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

**0903 969 611**

## NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skriň
- renovácia vstavaných skriň

 obhliadky: **0905 605 934**  
prevádzka: **0948 288 791**

 Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava  
[renovacia@renovacia-dveri.eu](mailto:renovacia@renovacia-dveri.eu)  
[www.renovacia-dveri.eu](http://www.renovacia-dveri.eu)

## SBS GUARDING s. r. o.

 pracovná pozícia: bezpečnostný pracovník  
na prevádzke Billa

oblasť: Billa Záhorská Bystrica

**Mzda: 6 €/hod. brutto**

 nástup: ihneď + možnosť ubytovania  
požadavky: preukaz odbornej spôsobilosti  
alebo osvedčenie, bezúhonnosť, spoľahlivosť

 Kontakt. osoba: Andrej Tel. kont.: 0948 137 340  
Pre bližšie info treba volať (nie písať)

## PALIVOVÉ DREVO

 POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

 Ku každej objednávke  
hodnotný darček

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

**Spoločnosť AVE SK odpadové hospodárstvo s.r.o.**  
prijme na prevádzku vo Vrakuni



### » Technický pracovník prevádzky

**Mzda: od 7,30 € / hodina (fixná + variabilná časť)**

- Vodičský preukaz B a VZV
- Technická zdatnosť
- Vedieť vykonávať menšie servisné úkony
- Štandardná údržba
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného

### » Pracovník prevádzky odpadového hospodárstva

**Mzda: od 5,20 € / hodina (fixná + variabilná časť)**

- Triedenie druhotných surovín podľa komodít (papier a plast)
- Udržiavanie čistoty pracoviska
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného
- Preukaz VZV výhodou
- Možnosť kariérneho rastu

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

**Pre viac informácií kontaktuje číslo: +421 915 891 449**

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
západ

EV 6238/24

vydáva 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 973 657

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



Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

**DISTRIBÚCIA** (106.540 domácností)

**Každý týždeň:** Dlhé Diely, Karlova Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, Devínska Nová Ves, Devín, Horský park, Záhorská, Bystrica, Rusovce, Jarovce, Čunovo, Koliba, Kramáre



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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VIK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

# Slovenskí študenti mieria na Shell Eco-marathon

Študenti Strednej priemyselnej školy dopravnej v Trnave idú opäť na pretek v úspornej jazde Shell Eco-marathon. Okrem toho, sa na preteky 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.

Pretek 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. Pretekov 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 preteky 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 pretekov 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 pretekov 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 pretekov s prototypom na benzín.

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



Dopraváci-Prototyp2. zdroj: foto Seesame » ren



## Nález a záchrana Einmannbunkru



www.cujte.sk

### NÁTER EUROOKIEN, OKIEN A DVERÍ

Objednávky: 0905 621 229

**HANKOOK** driving emotion

<b>VENTUS PRIME 4</b> 205/55 R17 93V K135 <b>95,90 €</b>	<b>KINERGY ECO2</b> 185/65 R15 88T K435 <b>54,90 €</b>
--	--

V PNEUSERVISOCH  
**MIKONA**  
www.mikona.sk

**PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

**Strojové maľovanie interiérov novostavieb**

www.maom.sk  
0905 816 749

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

**SBS LAMA SK**

príjme bezpečnostného pracovníka na obchodnú prevádzku a objekty v Bratislave

POŠ nutný!  
Práca s kamerovým systémom  
1 300 € / brutto

0948 996 732

**HĽBKOVÉ** Karol Mikláš

**TEPOVANIE**

sedáčky, posteľe, koberce, kožené sedáčky

www.tepovaniemk.sk  
tel.: 0949 85 11 10

**Hľadáte ľudí? inzerujte v tejto rubrike**

0905 719 132

**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) BZ (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou 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 neuvádzame. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahrádza písmena „BZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



## 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

### 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)

05-0054

## 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)

08-0002

## UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE  
TEPOVANIE

Vysoká  
kvalita

## MALIARSKÉ PRÁCE

[www.topservis-bratislava.sk](http://www.topservis-bratislava.sk)

**0908 437 079**

Ing. Kubaška Dušan

10-0038

Nepremeškajte  
jarnú akciu  
v ZENITE!

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](mailto:zenit@zenitsk.sk)  
Košice - 055/6254 006, [kosice@zenitsk.sk](mailto:kosice@zenitsk.sk)



13-0165

# STREŠNÉ CENTRUM TOMÁŠ MOLNÁR®

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

## LIKVIDÁCIA AZBESTU!

zo striech  
a exteriérových priestorov  
**ZA VÝHODNÉ CENY!**



[strechymolnar@zoznam.sk](mailto:strechymolnar@zoznam.sk)



0918 361 701, 0907 752 282

39-0024

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 ochotu 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. Vypočuť 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 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

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 pečeniou, 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

# 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



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

Cena:  
do 31.05.2025 - 150 €  
od 01.6. do 15.06.2025 - 170 €

### Čo na nás čaká?

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

## HLADÁTE NOVÝCH ZAMESTNANCOV, BRIGÁDNIKOV?

My Vám s tým pomôžeme inzerujte v rubrike ZAMESTNANIE

0905 915 040, 0905 719 132

Nakúpte  
výhodne  
vo vybraných  
E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

decoreum.sk

KOBEREC 4959B  
CHEAP HNEDÁ



**-10%**

od 8,19 €

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

**čujte.sk**

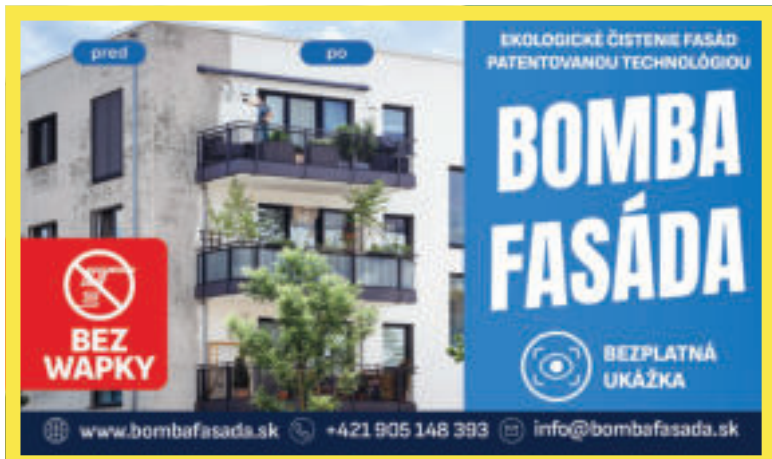
Pohybom ku zdraviu

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



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁZKA

OKOLOŽICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

## BOMBA FASÁDA

### 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 NOČÍ

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**  
39,90 EUR

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.