

# BRATISLAVSKO

## východ



Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

### OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

### PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk  
0917 649 213

### REKOŠTRUKCIA BYTOV

dlažby, obklady, zateplovanie

0948 719 156

dariuspolakovic@gmail.com

Ponúkame krátkodobú aj dlhodobú opateru seniorom v zložitom zdravotnom stave!  
www.penzion-seniorov.sk  
0905 822 956

### REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vrtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

VÝPREDAJ

VENTUS PRIME 4

KINERGY EC02

205/55 R17 93V K135

185/65 R15 88T K435

95,90 €

54,90 €

V PNEUSERVISOCH

www.mikona.sk

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS  
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

### UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE  
TEPOVANIE

Vysoká kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-bratislava.sk

0908 437 079

Ing. Kubaška Dušan

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodnú prevádzku a objekty v Bratislave

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

0948 996 732

0905 719 132

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

»»» ZĽP, dôch. -10% «««

0911 107 792  
0903 594 868

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

www.zahradyzajo.sk 0910 681 892

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**  
východ

EV 6239/24

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.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri**DISTRIBÚCIA** (97240 domácností)Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slova-  
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské  
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,  
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ 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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HĽHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOULČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-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	LUČEŇECKO-VK-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
ZJ	50.780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VF-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

## 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: ‚Nefandiť tomuto tímu, podpor radšej Chicago Bulls!‘“ spomína si Santiago na jedno z mnohých osobných stretnutí s Robertom Prevostom. „Hovoríť 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 historic-

kej návštevy pápeža Františka v Peru. „Organizoval duchovné obnovy pre všetkých akolytov diecézy. Zdieľal sa s nami ako seberovný, ako pastier kráča-  
júci 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 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](http://www.acnslovensko.sk)



zdroj foto ACN  
» ACN

# čujte.sk

## Nález a záchrana Einmannbunkru



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

**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 skúsenosti a zručnosti uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda:** min. 1 130 € - 1 600 €  
od skúsenosti a zručnosti 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)

### 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) BV  
(medzera) číslo rubriky  
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

**RP BV 7 Predám hlboký  
modrý kočík. 0987 654 321**

Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platený 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

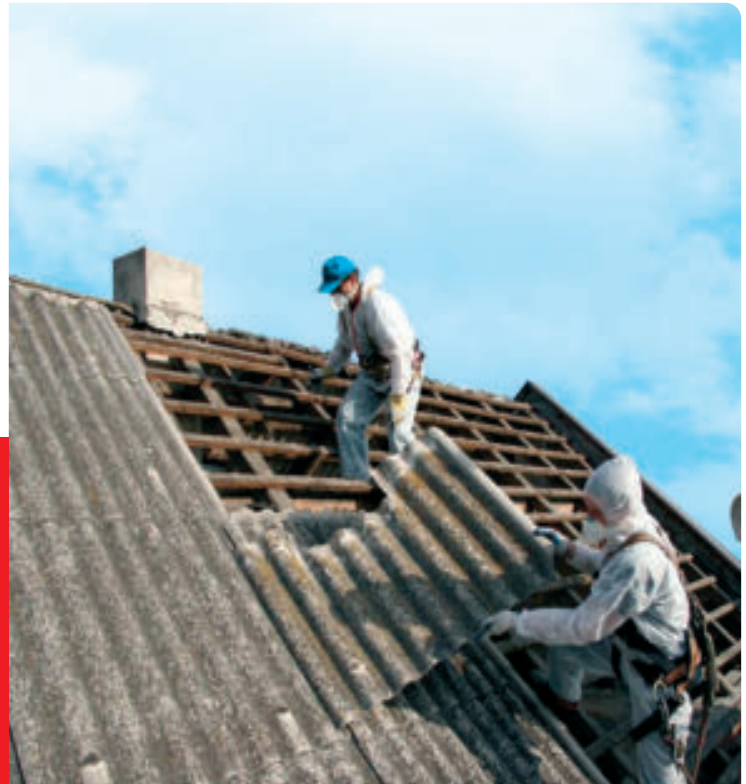
Komerčné inzeráty, pozvánky  
na akcie, ponuky zamestnania  
a reality v riadkovej inzerácii neu-  
verejňujeme. V prípade záujmu  
o zverejnenie tohto typu inzerátu  
kontaktujte našich obchodníkov.  
SMS je možné podať aj v novinách  
v iných regiónoch. V takom prípa-  
de nahraďte písmena „BV“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-  
dete v tiráži.  
(Službu platbarnobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

# STREŠNÉ CENTRUM TOMÁŠ MOLNÁR®

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

## LIKVIDÁCIA AZBESTU!

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

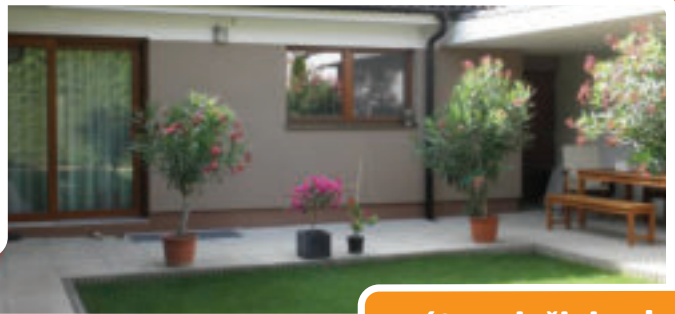


 [stechymolnar@zoznam.sk](mailto:stechymolnar@zoznam.sk)

 0918 361 701, 0907 752 282



**HROMEX**  
STAVEBNÁ-OBCHODNÁ SPOLOČNOSŤ



vrátane inžinierskej  
činnosti a remesiel

- | REKONŠTRUKCIE BYTOV
- | REALIZÁCIA PRIEMYSELNÝCH OBJEKTOV
- | REKONŠTRUKCIE A NOVOSTAVBY RODINNÝCH DOMOV

- | krovy, strechy, pokládka BRAMAC  
Tondach, asfaltový šindel
- | zateplenie fasád domov
- | zámkové dlažby, obklady  
stavebné úpravy okolia domov

- | vodoinštalatérske, kúrenárske,  
elektrikárske práce (stavebné)
- | autodoprava do 1,5t

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

Bulharská 44, Trnava  
033/553 37 33

0903 768 490 | [hromex@hromex.sk](mailto:hromex@hromex.sk)

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. 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 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 pečenou, 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 HNEĎÁ



**-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 UKÁŽKA

EKOLÓGICKE 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

0940 723 073  
trofejeeu@gmail.com

### LETO PRE SENIOROV V ORAVSKEJ HORÁRNI!

Využite **VOĽNÉ TERMÍNY**  
od JÚLA do konca SEPTembra

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 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.**