

PEZINSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

Jesenné novinky ortopedickej obuvi pre všetkých!

V ponuke:
- detská obuv
- rehabilitačné sandále - obuv pre dospelých
VÝPREDAJ až do -50%

Protetika, Medistyle, Looke, Batz, ...

Výdajňa zdravotníckych pomôcok
sv. Tadeáša a zdravá výživa

Holubyho 37, Pezinok

Otváracie hodiny: Po - Pia 8:00 - 17:00 h.

Kontakt: vzp@pharim.sk
0903 910 800, 033/230 0491



MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

UMÝVANIE OKIEN

ÚPRATOVANIE
TEPOVANIE

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-pezinok.sk

0908 437 079
Ing. Kubaško Dušan

Prijmem
vodiča s „C“-čkom

na pár hodín
týždenne na domiešavač
Modra a okolie.
Aj dôchodcu.

0948 401 441

**OPRAVY
STRIECH**

+ VÝMENA STREŠNEJ
KRYTINY - PLECHOVEJ,
ŠKRIDLOVEJ
Hydroizolácie
Dodanie + montáž

Volajte **0917 114 686**

**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



PhDr. MUDr. Vladimír Vozár
MHA. MBA. MPH.

NOVINKA

Každý pondelok ponúkame

ultrazvuk bedrových kĺbov u novorodencov
priamo v ortopedicko-traumatologickej ambulancii

Hlavná 135, 900 89 Častá
+421 948 262 224
ortoped@vladimirvozar.sk
www.vladimirvozar.sk

**STRECHY, TESÁRSKE
A POKRÝVAČSKÉ
PRÁCE**

zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadstavby, omietky,
potery, maľovky,
nátery striech,
elektroinštalácie, izolácie
domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altánky

**ZĽAVA PRE SENIOROV
10%**
0948 107 877



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

• **TLAČIAROV**
• **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**

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

• **ROBOTNÍKOV do výroby**
• **OBRÁBAČA KOVOV**
• **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: **min. 1 210 € - 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

**Jesenná
akcia**

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

RAL 3009

Krytiny na mieru

od 6,90€/m² 8.49€/m²
s DPH

v červenohnedej a hnedej farbe

**Sendvičové
panely skladom**

Akcia -50%
na farebné žľaby

NOVINKA: V PONUKE UŽ AJ PVC MATERIÁLY NA PLOCHÉ STRECHY

Staviteľská 3, Bratislava III - Žabí Majer maslenba@maslen.sk 0902 972 080
Trnava, Modranská 2 (pri areáli družstva) maslentt@maslen.sk 0948 389 852
Galanta, Priemyselná 2 (oproti Samsungu) maslenga@maslen.sk 0948 985 575

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 Kovačová 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:
Grínava, Pezínok, Báhoň, Dolná, 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	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NĀTRĀNSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SEĀICKO-SKĀLICKO	
TO	41.930	TOPOĀCIĀNSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREĀCIĀNSKO-DĀ-ĀL	
TT	49.930	TRĀNSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORĀVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-Ā-KM	
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	ĀUCĀNECKO-VĀ-PT	
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIĀVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-KĀ	
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SP	
GE	30.830	GĀEMERSKO-RV-RĀ-Ā	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀ	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	ĀĀBOVNĀNSKO	
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRĀDSKO-KĀ	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SĀ	
SN	32.540	SPIŠSKO-Ā-ĀL	

Pomoc pre ľudí závislých od hrania

Hoci sú na liečenie rôznych typov závislostí zamerané prevažne špecializované zariadenia v gescii rezortu zdravotníctva, aj Ministerstvo financií Slovenskej republiky (MF SR) participuje na jednej podstatnej časti tejto problematiky: je to závislosť od hrania hazardných hier. Do portfólia rezortu patrí aj regulácia hazardu, zabezpečovaná prostredníctvom Úradu pre reguláciu hazardných hier.

Jednou z podporných aktivít pre tých, ktorí majú problém s gamblingom, je bezplatná Linka pomoci pre problémy s hraním, ktorú prevádzkuje Ministerstvo financií Slovenskej republiky v spolupráci s Úradom pre reguláciu hazardných hier. Už niekoľko mesiacov sa na číslo 0800 131 000 môžu obrátiť nielen ľudia, ktorí čelia problémom s hraním hazardných hier, ale aj ich blízki. Poradenstvo im telefonicky poskytnú adiktológovia z Odborného liečebného ústavu psychiatrického, n.o., Predná Hora. „Na linku sa obracajú najčastejšie ľudia, ktorí podľahli kurzovým stávkam, výherným prístrojom či on-line kasinám,“ informoval tlačový odbor MF SR a doplnil, že linka je prvým kontaktom pri hľadaní odbornej pomoci či pri krízovej intervencii, zároveň poskytuje informácie o dostupných zdravotníckych zariadeniach pre liečbu závislostí. Samotnú zdravotnú starostlivosť je možné následne vyhľadať podľa usmernenia odborníkov individuálne.

Volajúci je väčšinou muž

Zo štatistických údajov, zaznamenaných počas uplynulého pol roka (február až júl 2025) je možné identifikovať typického klienta Linky pomoci: volajúci je väčšinou muž, ktorý neuvádza svoj vek ani bydlisko a volá z pozície závislého. Najčastejšie hľadá pomoc pre problémy so závislosťou od výherných prístrojov (automaty), od kurzových stávk, vrátane internetových a internetových kasín. Na Linku pomoci sa obracajú aj príbuzní alebo známi ľudí so závislosťou od hazardných hier, ale medzi volajúcimi sú zastúpení v oveľa menšej miere. „Volajúci so závislosťou od hrania hazardných hier sa najčastejšie pýtajú na možnosti liečby svojej diagnózy, prípadne na register vylúčených hráčov. Prejavujú aj záujem o to, aké sú možnosti intervencie a psychologické podpory,“ priblížil tlačový odbor MF SR.

Doteraz realizovali odborníci z Prednej Hory na Linke pomoci približne dvetisíc hovorov. Priemerný telefonát trval okolo piatich minút – vyplýva to z polročných štatistík. Aktuálne je možné telefonicky konzultovať od 9.00 do 01.00 hodiny, po 1.februári 2026 by však už mala byť Linka pomoci pre problémy s hraním k dispozícii nonstop.

Viac informácií je na webovej stránke: <http://www.problemshranim.sk>

» ren

Kúpim rodinný dom, alebo byt 2 - 4 izbový v pôvodnom stave do 110 000 €

Kontakt: 0911 166 606

STRECHY, KROVY, ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, REKONSTRUKCIE, NADSTAVBY A PRÍSTAVBY, JADRÁ, OMIETKY, POTERY, ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH - FATRAFOL, ELEKTROINŠTALÁCIE, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RĀN, OPRAVA KOMĀNOV
0902 266 147

Čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

			3	2			
S			9	1	7		
U	3			5			
D	1			5			
O	9	7	2	8	6	5	
K			2	6			
			7				1
U	2	8					
	1	5		8	9	7	

MatraCo.
Matrac vašich snov
Viac ako 30-ročné skúsenosti

VÝROBA MATRACOV V IVANKE PRI DUNAJI

Pridte si vyskúšať svoj matrac

- Matrace z antibakteriálnych ortopedických materiálov
- Matrace šité na mieru
- Vysoká životnosť
- Poťahy aj v elegantnej verzii

Ku každej objednávke darček do 31.12.

Partizánska 6 0903 797 845
Ivanka pri Dunaji obchod@matraco.sk
po - pia: 9:00 - 11:00 | 12:00 - 17:00 | sobota: podľa dohody

www.matraco.sk

Frézovanie komínov

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

ZĀVA NA NEREZ

www.kominicek.sk
0905 702 276 • 0917 850 155

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRĀB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
»KUPIM STARY MOPED JAWA STADION STAREHO PIONIERA BĀBĀTU JAWA 90 SIMSONA ĀJ POKAZENE DLHO ODSĀVENE PRĀPADNE DIĀLY SOM ZBERATEĀ PLĀTIM IHĀED PONUKNĀTE 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMĀĀNOSŤ, NĀBYTOK

4 DOM A ZĀHRĀDA
»KŪPĀM HĀKY LEŠĀNĀE 0908 532 682

5 ZVERINEĀ, DROBNOĀHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEĀOM

8 DARUJEM

9 ZOZNĀMENĀE
»MĀM 59 R HLĀDĀM PRIĀTEĀĀ NA ZOZNĀMENĀE 0940 642 703

0 RŌZNE

Chcete si podať riadkovú inzerát?

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

PrĀklad:
RP PK 7 PredĀm hĀboký modrý kočĀk. 0987 654 321

InzerĀt bude po skontrolovaní poplatnený spätnou SMS, ktorĀ VĀm vyĀtĀuje VĀš mobilnĀ operĀtor.

CĀna spätnĀj SMS (vrĀtane DPH):

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

ĀĀsĀ rubrik:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - DomĀcnosť, nĀbytok
- 4 - Dom a zĀhrada
- 5 - Zverinec, drobnocĀov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - DeĀom
- 8 - Darujem
- 9 - ZoznĀmenie
- 0 - RŌzne

KomerĀnĀ inzerĀty, pozvĀnky na Ākie, ponuky zamestnĀnia a reality v riadkovej inzercii neuverejĀujeme. V prípade zĀujmu o zverejnenie tohto typu inzerĀtu kontaktujte naších obchodnĀkov. SMS je moĀnĀ podať aj v novinĀch v inĀch regionĀoch. V takom prípade nahrĀdĀte pĀsmĀna „PK“ v texte Vašej SMS kŀdom novĀn, ktorĀ nĀjĀdĀte v tĀrĀži. (SluĀba platbarnobilom.sk technicky zabezpeĀuje ELET s.r.o.)



BOBRIA SILA V AKCII

JESENNÉ INŠPIRÁCIE V OBI

0,69 ks

OLEJOVÁ SVIEČKA ČERVENÁ

Červená olejová cintorínska sviečka so žltým viečkom, veľkosť cca (pr. × v) 55 × 85 mm a hmotnosť 100 g, na použitie v exteriéri. Vydrží horieť až 29 hodín. OBI č. 1600733



3,49 ks

VRES OBYČAJNÝ „GARDEN GIRLS“ (CALLUNA VULGARIS)

Rôzne farby, priemer kvetináča cca 10,5 cm. OBI č. 4323697



60 l
3,99 60 l

MULČOVACIA KÔRA

Ochrana proti vysychaniu a rastu buriny. Balenie 60 l. OBI č. 3721438 (0,07 €/l)



4,99 ks od

CHRYZANTÉMA (CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)

Priemer kvetináča cca 19 cm. OBI č. 1489871

70 l
6,79 70 l
-4%
5,99 70 l

OBI ZÁHRADNÍCKY SUBSTRÁT

Vhodný na výsadby na záhradách (okrasné aj ovocné kríky a stromy). Balenie 70 l. OBI č. 2480515 (0,09 €/l)



10 kg
heyOBI PONUKA
13,59 10 kg
bez aplikácie heyOBI
15,99 10 kg

MR. GARDEN TRÁVNIKOVÉ HNOJIVO

Zvýšenie odolnosti trávniku proti vymrznutiu a tvorbe snežnej plesne, balenie 10 kg. OBI č. 1312065 (1,60 €/kg, s aplikáciou heyOBI 1,36 €/kg)



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 3.10. do 16. 10. alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

obchodník roka 2024
cena verejnosti

NAJDŮVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Nie sú náročné na pestovanie a majú mnohoraké využitie

Tekvicová sezóna je v plnom prúde

Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene a poznáme ich nespočetné množstvo druhov. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Dopestovať si ich môžeme aj v našich záhradách.

Účinky na zdravie:

Podľa odborných štúdií nájdeme v tekvici vitamíny A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, betakarotén, ale tiež minerálne látky ako sú železo, horčík, vápnik, draslík, meď a zinok. Táto chutná zelenina podporuje trávenie, pomáha odbúrať tuky, prospieva pokožke a posilňuje imunitu.

Pestovanie:

Tekvice sú jednorôčné rastliny a nie sú náročné na pestovanie. Oblubujú kyprú pôdu, ktorú môžeme obohatiť kompostom. Semiačka vysievame na záhony začiatkom mája, do vopred

z nej pripravujeme prívarok či placky.

Tekvica maslová

Maslová tekvica svojím tvarom pripomína veľkú hrušku a vyznačuje sa zaujímavou maslovo-orieškovou chuťou.

Tekvica špagetová

Po tom ako ju tepelne upravíte, nájdete v jej vnútri vlákna, ktoré pripomínajú špagety.

Tekvica hokkaido

Je obľúbená aj preto, že ju netreba pred tepelnou úpravou zbaviť šupky a môžeme ju variť, dusiť, grilovať aj piecť.

Zber:

Tekvice zbierame postupne ako dozrievajú, zvyčajne počas celého leta a jesene. To, že je už tekvica vhodná na zber, nám pomôže určiť jej schnúca stopka.



Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene. zdroj foto ArmbrustAnna pixabay

konzumovať v surovom stave a nesolené. Vtedy sa stanú zdravou maškrtou. Pridávať ich môžeme ako posýpku do krémových polievok či zeleninových šalátov. Dokonca sa z nich dá vyrobiť aj pesto.

Pesto z tekvicových semiačok

Suroviny: 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

Postup:

Do misky vložte všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujte ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievajte olivový olej. Pesto môžete použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako náterku na chlieb opečený na suchej panvici.

Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

Suroviny: 1 menšiu bielu tekvicu, 1 cibuľu, 4 mrkvy, 3 menšie zemiaky, olej, soľ, vodu, tekvicové semiačka



Pesto z tekvicových semiačok môžete použiť na ochutenie cestovín.

zdroj foto nilsgthree pixabay

Postup:

• Zeleninu najskôr umyte. Tekvicu, mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite. Z tekvice vyberte lyžicou mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka a všetku zeleninu pokrájajte na kúsky.

• Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte na kúsky pokrájanú cibuľu, po chvíli pridajte tekvicu, mrkvu aj zemiaky. Všetko spolu niekoľko minút res-

tujte. Následne podlejte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne.

• Následne polievku v hrnci rozmixujte ponorným mixérom na krém. Polievku môžete na tanieri ozdobiť kopčekom bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, tekvicovými semiačkami a tekvicovým olejom. Podávajte s celozrnným chlebom alebo pečivom.

Tekvicová majonéza:

Suroviny: 1 kg tekvice, 1 cibuľa, 2 páľivé papriky alebo feferónky, 4 strúčiky cesnaku, 130 ml oleja, 2 KL soli, 1 KL mletého čierneho korenia, 2 PL kryštáľového cukru, 3 PL plnotučnej horčice, 50 ml octu

Postup:

• Tekvicu umyte, očistite, lyžicou z nej odstráňte semiačka aj mäkké vnútro či dužinu a pokrájajte na kocky. Papriku umyte, cibuľu a cesnak očistite a všetko pokrájajte na menšie kocky. Na panvici si rozohrejte olej, vložte zeleninu a duste do mäčka, približne hodinu.



Tekvicové semiačka sú plné vitamínov.

Engin_Akyurt pixabay

pripravených hniezd. Ide o mierne, do zeme vyhlbenú jamu, do ktorej vložíme štyri semiačka vzdialené od seba približne päť centimetrov. Polievame ich ku koreňom, nie na listy.

Spracovanie:

Plody tekvice môžeme skladovať v chladnej miestnosti aj niekoľko týždňov. V našej kuchyni má mnohoraké využitie, od polievok, prívarok, omáčok až po placky. Výborne chutí aj vyprážaná v cestíčku, pečená, plnená či grilovaná. Rovnako ju však môžeme aj zavárať. Z tekvicových semiačok si môžeme pripraviť chutnú a zdravú maškrtu.

Domáce tekvicové semiačka

Suroviny: tekvica

Postup:

• Tekvicu prekrojíte na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

• Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistite od všetkých vláskien, pomývajte ich a vysušte. Potom ich rozložte na plech.

• Jadierka sušte v rúre pri teplote 120 až 130 °C po dobu približne 90 minút, pozor dvierka rúry ponechajte mierne pootvorené. Jadierka na plechu počas sušenia priebežne premiešavajte. Dĺžka pečenia závisí od konkrétnej rúry aj veľkosti jadierok, preto ich pravidelne kontrolujte, aby vám nezhořeli.

Náš tip:

Tekvicové semiačka by sme mali



Tekvicovú polievku môžete pri servírovaní ozdobiť tekvicovými semiačkami.

zdroj foto Atlantiza pixabay

Oblúbené odrody tekvic:

Biele tekvice

Našou asi najznámejšou tekvicou je veľká oválna biela tekvica. Zvyčajne

Počas dusenia pridajte časť soli.

• Hotovú zmes nechajte vychladnúť a tyčovým mixérom ju rozmixujte.

• Následne pridajte ocot, horčicu, cukor, mleté čierne korenie a zvyšnú soľ. Poriadne premiešajte.

• Zmes naplňte do menších zaváracích pohárov, uzatvorte viečkom a sterilizujte 15 minút pri teplote 80 stupňov Celzia.

» **ren**

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
 - renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.
ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

Oravská Horáren

Zlatá jeseň v Oravskej horárni

DOVOLENKA iba za 260,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)
Pôvodná cena: 360,- €

Cena zahŕňa:
5x plnú penziu chutných jedál, 1 x zájazd
za krásami Oravy, a BONUSY!

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny:
27.10. – 1.11., 10.11. – 15.11., 17.11. – 22.11. 2025,
24.11. – 29.11., aj mikulášsky pobyt 1.12. – 6.12.2025

Penzión *** Oravská Horáren, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

POKRÝVAČ- TESÁR
profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

**-10%
Z CENY
PRÁČE**

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- renovácia striech, renovácia garáží
- pokládka plechovej strešnej krytiny
- oprava a renovácia žlabov
- kompletná výmena striech
- zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA

Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.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 raste, obnovy a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleť pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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

čujte.sk

Koľko a aké tekutiny
by mali piť deti?

www.cujte.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 24.10.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

☎ 0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽI
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

ABA
INNOVATOR

zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com