

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: Martičeková 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 617
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trmáka, Slovnaft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy, Staré Mesto, Vajnory



Yvdavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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-ŠALIAANSKO | |
| HC | 30.330 | HLOHOVECKO-SEREĎSKO | |
| 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 | PIEŠANSKO-NM-MY | |
| SC | 35.420 | SENECKO | |
| SE | 36.750 | SENIČKO-SKALICKO | |
| TO | 41.930 | TOPOLČANSKO-PE-BN | |
| TN | 60.750 | TREŇČANSKO-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 | LUCENECKO-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 | |
| ZA | 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 | |

Včasná odhalenie rakoviny prostaty – väčšia šanca na vyliečenie

Rakovina prostaty je najčastejším onkologickým ochorením mužov na Slovensku aj vo svete, no ak ju zachytí preventívna prehliadka, šance na vyliečenie sú vysoké. Na Slovensku za rok pribudne približne 3000 prípadov a rakovine prostaty podľahne viac ako 700 mužov, pričom ochorenie sa v počiatočných štádiách častokrát neprejavuje žiadnymi príznakmi.

„Rakovina prostaty prichádza nenápadne a častokrát na seba upozorní až v pokročilých štádiách. Aj to je jeden z dôvodov, prečo je približne štvrtina prípadov diagnostikovaná v treťom a štvrtom štádiu choroby,“ priblížilo Ministerstvo zdravotníctva SR na sociálnej sieti.

Možné príznaky

- Rastom nádoru sa zväčšuje aj prostata, čo môže signalizovať:
- nutkanie na močenie častejšie močenie v priebehu dňa a/alebo noci
 - ťažkosti s vylučovaním moču
 - unikajúci moč
 - krv v moči alebo ejakuláte
 - problémy s erekciou

Dbajte na prevenciu

Ako uvádza rezort zdravotníctva, rakovina prostaty najčastejšie postihuje mužov vo vyššom veku - viac ako 99 % prípadov je diagnostikovaných po 50. roku života a

včasná odhalenie ochorenia znamená vyššiu šancu na úspešnú liečbu. „Muži po 50-ke a muži po 40-ke s výskytom ochorenia v rodine by preto nemali odkladať preventívnu prehliadku u urológa, ktorá zahŕňa aj vyšetrenie prostaty. Každý muž po 50-tke má nárok na štátom hrazenú preventívnu urologickú prehliadku každé tri roky,“ približuje ministerstvo a dodáva, že niektoré zdravotné poisťovne ju ponúkajú už od 40-ky a v novembri u niektorých lekárov dokonca aj bez výmenného lístka alebo bez ohľadu na vek bezplatne.

Chystajú organizovaný skrining

Na Slovensku sa pripravuje zavedenie organizovaného skriningu rakoviny prostaty. „V rámci skriningu budú zdravotnými poisťovňami aktívne oslovení a pozývaní muži bez príznakov vo vekovej skupine 50 až 70 rokov na absolvovanie testu na vyšetrenie hladiny PSA v krvi,“ uzavrel rezort zdravotníctva.



Ilustračné foto. zdroj foto marijana1 pixabay

Lieková bezpečnosť je dôležitá

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) sa aj tento rok pripojil k celosvetovej kampani Týždeň povedomia o bezpečnosti liekov. Jej cieľom je povzbudiť pacientov, opatrovateľov a zdravotníckych pracovníkov, aby nahlasovali podozrenia na vedľajšie účinky a aktívne tak prispievali k zvyšovaniu bezpečnosti liekov.

„Hoci všetky lieky prechádzajú prísny klinický skúšaním, niektoré zriedkavé vedľajšie účinky sa môžu prejaviť až pri ich dlhodobom užívaní širokou verejnosťou. Preto je pre nás každé hlásenie podozrenia na vedľajší účinok neoceniteľné – pomáha zlepšovať liečbu a chrániť zdravie všetkých pacientov,“ uvádza ŠÚKL na sociálnej sieti a dodáva, že každé hlásenie dôkladne preverí a v prípade potreby prijme konkrétne opatrenia ako napríklad:

- úpravu dávkovania,
- doplnenie informácií do príbalového letáku,
- zmenu v spôsobe predpisovania lieku,
- stiahnutie lieku z trhu.

Ako sa môžete stať „Hrdinom liekovej bezpečnosti“

Každý liek môže mať aj vedľajšie účinky a ich nahlásenie pomáha chrániť zdravie nás všetkých. Hlásenia podozrení na vedľajšie účinky pomáhajú liekovým regulačným agentúram, ako

je na Slovensku ŠÚKL, lepšie porozumieť bezpečnostným profilom liekov. Jedným z hlavných zdrojov informácií o podozreniach na nežiaduce účinky liekov sú práve pacienti. „Pomôžte nám chrániť ostatných pacientov pred budúcim možným rizikom a nahláste podozrenia na vedľajšie účinky liekov. Či už ste pacient alebo zdravotnícky pracovník – všetci môžeme prispieť k tomu, aby boli lieky bezpečnejšie,“ apelujú odborníci zo ŠÚKL a objasňujú tiež, že nezáleží na tom, či sú vedľajšie účinky mierne alebo závažné, nemali by sme čakať, mali by sme ich nahlásiť.

Kam hlásiť vedľajšie účinky liekov

Každý z nás môže prispieť k tomu, aby boli lieky bezpečnejšie.

Podozrenia na vedľajšie účinky liekov môžete nahlásiť:

- elektronicky: Prostredníctvom online formulára na portáli ŠÚKL: <https://portal.sukl.sk/eskadra/>,
- e-mailom: Zasláním vyplneného tlačiva (dostupného na webe ŠÚKL) na adresu neziaduce.ucinky@sukl.sk,
- poštou: Zasláním vyplneného tlačiva (dostupného na webe ŠÚKL) na adresu Kvetná 11, 821 08 Bratislava,
- telefonicky: Na telefónnom čísle +421-2-50 70 12 06 alebo +421 902 489 044.

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY
Ku každej objednávke hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

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

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA
Práca v stabilnej spoločnosti
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
corado@corado.sk
0948 116 981

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | | 2 | | | | 9 | |
| U | 1 | 4 | | 9 | 7 | 1 | 8 |
| D | | 6 | | 4 | 5 | | |
| O | | | 1 | | | | |
| K | 8 | | 5 | | | 6 | 7 |
| U | | | | | | | 9 |
| | 9 | 4 | 6 | 8 | | | 2 |

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 poplatne 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 „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

STREŠNÉ CENTRUM TOMÁŠ MOLNÁR®

www.strechymolnar.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU!

zo striech
a exteriérových priestorov
ZA VÝHODNÉ CENY!



strechymolnar@zoznam.sk



0918 361 701, 0907 752 282

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž,
bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota

Zelenina s príjemnou arómou a mierne korenistou chuťou

Buľvový zeler je plný vitamínov

Buľvový zeler je u nás veľmi tradičnou koreňovou zeleninou, bez ktorej sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka. Má príjemnú arómu a jemnú, mierne korenistú chuť. Pre množstvo zdraviu prospešných látok by sme ho určite mali zaradiť do nášho jedálneho lístka. Ak mu vyberieme vhodné miesto, darí sa mu bude aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Nezameniteľnú arómu zeleru dodávajú éterické oleje, ktoré pôsobia antibakteriálne, antimykoticky, v tráviacom trakte dezinfekčne a sú účinné proti infekciám v obličkách a v močových cestách. Okrem nich sú v zeleri obsiahnuté vitamíny skupiny B, ktoré sú dôležité pre naše vlasy, nechty, správnu funkciu pečene aj čriev, a tiež vitamíny C, A, K a E. „Zeler nám dodá aj draslík, horčík, vápnik, sodík, chróm, železo, jód a zinok. Je nápomocný pri bolestiach kĺbov či pri vysokom krvnom tlaku. Zelerové silice sú výborné aj pri prechladnutí, rozpušťajú hlien a pôsobia blahodárne

prvých listoch, zasadte jednotlivé rastlinky do samostatných zakoreňovačov.

Do vonkajšieho záhona môžeme sadeničky vysádzať po 15. máji. Zabezpečiť by sme im mali teplé a snečné miesto s hlinitou až hlinito-piesočnatou pôdou, bohatou na živiny a zbavenou buriny. Pri výsadbe postupujeme tak, že si najskôr motykou vyhlúbime jamky, tie zalijeme vodou, tú necháme vsiaknuť do pôdy a potom môžeme sadiť jednotlivé sadeničky. Po vysadení pôdu kypríme a pravidelne zavlažujeme.

Náš tip:

Ak sa necítite na to, dopestovať si priesady samy, zakúpiť si ich na jar môžete v záhradníctve.

ZBER A USKLADNENIE

Buľvy zeleru môžeme zberať postupne ako dorastajú. Všetky zvyšné buľvy môžeme potom vykopať na jeseň, v októbri či začiatkom novembra a uskladniť ich v debničkách zasypané vrstvou piesku v chladnej tmavej a dobre vetrajúcej pivnici.



Bez zeleru sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka.

zdroj foto LisaRedfern pixabay

na naše sliznice, kde bojujú proti mikroorganizmom,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva: „Bolo preukázané, že zeler má upokojujúci vplyv na nervovú sústavu, dokáže znižovať hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje funkciu obličiek, pre obsah vlákniny uľavuje od zápchy, vďaka obsahu flavonoidov znižuje riziko rakoviny žalúdka a hrubého čreva a vplýva aj na reguláciu hormónov u oboch pohlaví,“ vymenúva ďalšie pozitíva tejto zdravej zeleniny odborníčka.

PESTOVANIE

Keďže má buľvový zeler dlhé vegetačné obdobie, je jedinou koreňovou zeleninou, ktorú si musíme predpestovať. Semienka sadíme do vysievacej nádoby koncom januára, začiatkom februára. Umiestnime ju do skleníka, prípadne na svetlý a teplý parapet. Pôdu pravidelne vlhčíme pomocou rozprašovača tak, aby ste nevyplavili semienka.

Keď priesady vytvoria 1 až 2 pravé listy – to sú tie listy, ktoré sa objavujú

Náš tip:

Z buľvového zeleru môžeme počas celého roka využívať aj jeho listy. Použij ich môžeme čerstvé, alebo ich usušiť, podobne ako petržlenovú vňať, prípadne zamraziť. Poslúžia nám potom ako zdravá korenina do polievok.

POUŽITIE

Buľvový zeler nám poslúži pri príprave polievok, surový ho môžeme pridávať do šalátov a kombinovať dokonca aj s ovocím, urobiť si však z neho môžeme aj chrumkavé hranolky či chutné pyré. „Nemusíme sa vôbec obávať, že varením stratíme vitamíny, ktoré zeler obsahuje, pretože veľmi dobre znáša vysoké teploty, na rozdiel od iných druhov zeleniny,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu.

Náš tip:

Zelerové pyré

Suroviny: 700 g zeleru, 350 ml mlieka, 150 ml smotany na šľahanie, 100 g šalotky, 20 g masla, soľ, mleté čierne korenie



Zeler si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kocky. Šalotku očistíme, nakrájame a spolu so zelerom v hrnci na masle krátko orestujeme. Ochutíme soľou, mletým čiernym korením a následne prilejeme mlieko a smotanu. Dáme variť na približne 20 minút.

• Zeler a šalotku vložíme do mixéra, podľa potreby pridáme tekutinu, v ktorej sa varil a rozmixujeme na pyré.

Zelerovo - jablkový šalát

Suroviny: 2 stredne veľké jablká, 100 g vlašských orechov, 3 lyžice majonézy, 2 lyžice bieleho jogurtu, šťava z citróna, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, med

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nastrúhame na tenké pásiky. Jablká umyjeme a nastrúhame na rovnaké pásiky. Všetko vložíme do misky a premiešame.

• V druhej miske zmiešame majonézu, biely jogurt, citrónovú šťavu, dochutíme soľou, mletým čiernym korením a medom, čím nám vznikne dressing.

• Dressing primiešame do šalátu, ktorý ešte posypeme posekanými vlašskými

mi orechmi a podľa chuti aj nadrobno nakrájanou petržlenovou vňaťou.

Zelerové hranolky

Suroviny: zeler, soľ, mleté čierne korenie, sladká mletá paprika, prípadne kurkuma, olivový olej

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme, nakrájajte na pláty, ktoré ešte pokrájame na hranolky. Tie potom vložíme do hrnca s vriacou osolenou vodou a dve minúty povaríme. Následne hranolky scedíme a necháme na site dôkladne odkvapkať. V miske prejeme hranolky olivovým olejom a posypeme mletým čiernym korením a sladkou mletou paprikou, prípadne aj kurkumou. Všetko dobre premiešame, preložíme na plech, ktorý sme si vystali papierom na pečenie a pečieme na 220 až 240 stupňov Celzia dozlatova.

Náš tip:

Zelerové hranolky môžeme podávať s dipmi, ktoré pripravíme z jogurtu, smotany a dochutíme obľúbenými bylinkami a koreninami.

» ren



Pripravte si zelerové hranolky.

zdroj foto phuonghoangthuy pixabay

Pre posilnenie pracovného tímu prijímame pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po mechanickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » mechnická údržba, vykonávanie opráv a kontrol ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

POŽIADAVKY:

- » vykonávať výmenu a renováciu poškodených náhradných dielov
- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po elektrickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » elektro údržba, vykonávanie opráv a kontrol po stránke elektrickej a elektronickej ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

POŽIADAVKY:

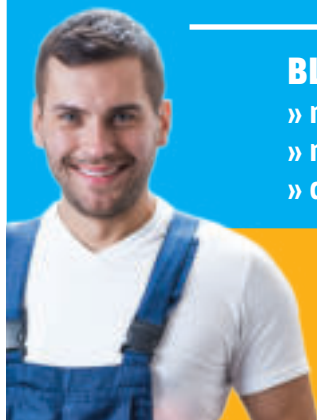
- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » Vyhláška 508/2009 Zb.z. §21, Vyhláška 508/2009 Z.z. § 22 - samostatný elektrikár
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP / SZČO
- » dvojzmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy od 1 400 € (brutto) / mesiac podľa skúseností a zručností uchádzača + variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.

Mikovíniho 10

917 01 Trnava

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 nechtov.

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



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 antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk 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

Objednávajte
teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

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%**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeee@gmail.com

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.**



KONTAKT: +421 918 081 699

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je
náročný, schodisková stolička Stannah
môže byť riešením, ktoré vám pomôže
zostať nezávislý a žiť naplno vo
vlastnom domove.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



*Táto ponuka je k
dispozícii do 12.12.2025
a nie je platná s inými
kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**-10%
Z CENY PRÁCE
OD 31.12.2025**

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**DO 31.12.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871



EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

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

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁC**

**-10%
Z CENY
PRÁCE**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

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

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050