

SENECKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

DOBRA STRECHA NEMUSÍ STÁŤ MAJETOK

- STRECHY NA MIERU
- REKONŠTRUKCIE AJ OPRAVY
- JASNÁ CENOVÁ PONUKA
- PORADENSTVO

ZAVOLAJTE

+421 908 186 129
WWW.STRECHYSC.SK

STRECHY SC
Výstava striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

IN REAL spol.s r. o.

stavebno-obchodná spoločnosť

- sadrokartón
- tepelné a zvukové izolácie
- fasádny zateplovací systém
- interiérové stavebné práce

Areál PD, Boldocká 301, Senec

0905 605 209 | www.in-real.sk
inreal@wmx.sk



PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA



0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC
WWW.OPTIKASENEC.SK

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

Darujte 2 % z daní

NEZÁBUDKA - Senec
združenie na pomoc rodinám
so zdravotne postihnutými
deťmi a mladistvými
Turmianska 8A, 903 01 Senec
IČO: 34076255



Číslo účtu - IBAN: SK50 0900 0000 0000 1919 6373

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

- Tatranský profil
- ihneď s dovozom
- OSB dosky
- ihneď s dovozom
- Plechy, doplnky
- ihneď s dovozom
- Škridla, doplnky
- ihneď s dovozom
- Odkvapové systémy
- ihneď s dovozom
- Strechy, rekonštrukcia striech
- ihneď

Okoč
STRECHY
☎ 0951 444 444
strecha@strecha.ws



OPTIK MORVAY®

NOVINKA PRECISION 7®

TÝŽDENNÉ KONTAKTNÉ ŠOŠOVKY



Profesionálne vyšetrenie zraku

☎ 0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

www.OPTIKMORVAY.SK

Alcon

ZAPOJIME.SK - vaši elektrikári

Kompletné elektroinštalačné služby

☎ 0911 257 508 ✉ INFO@ZAPOJIME.SK



VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDOK
DOMINANT
od 2.3.2026

Viac info str. 2

ČALÚNNICTVO

- » obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
- » čalúnený nábytok pre deti
- » predaj matracov



tel.: 0904 697 765 mancalaluvnictvo@gmail.com
Tureň 442, 903 01

Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEC
senecko@regionpress.sk

INZERCIA

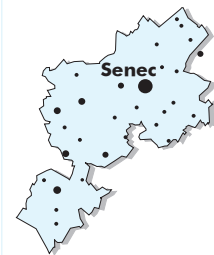
Peter Bukovinský 0905 915 040
Zora Kováčová 0905 719 132
Ľuboš Bugyi 0904 926 876
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:
Senec, Bernolákovo, Blatné, Čataj, Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Dunaji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo, Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča, Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie, Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná pri Dunaji



Ydavateľ 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	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NĀTRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICĀKO-SKĀLICKO	
TO	41.930	TOPOLĀCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREĀČIANSKO-DĀ-ĀL	
TT	49.930	TRĀNAVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-Ā-KM	
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	ĀLĀČENCKO-VĀ-PT	
MT	38.570	MĀRTINSKO-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	ŽĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZA	50.780	ŽĀLINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SR	
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀL	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	ĀĀUBOVĀNSKO	
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-RĀK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SĀB	
SN	32.540	SPIŠSKO-ĀE-ĀĀ	

REZANIE BETÓNU

KRĀTKĀ ĀĀAKĀCIĀ DOBĀ
DLHOROĀNĒ SKŪSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

MĀTE VLĀKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

STOP VODA

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

STRECHY MONTĀŽ VÝMĀNA

- Plech, škridla, šindel
- VýmĀna krovov
- Hydroizolácie striech
- VýmĀna rín, zvodov
- NĀtery striech
- Oplechovanie komínov
- VýmĀna korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURĀRSKE PRĀCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

0948 107 877

KRTKOVANIE

ĀĀISTENIE A MONITORING KĀNALIZĀCIE

ĀĀISTENIE LĀPAĀOV TUKOV

0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

KROKODĀL

Predaj hydiny na d'Āľší chov

Senica
ĀĀčovská cesta 5315/125
0907 144 225, milanburin@gmail.com
facebook.com/KrokodilĀčov

www.hydivina.eu

Vozíme na adresu zĀkazníkov
mlĀdky pred znĀškou • husĀtĀ • kĀĀĀtĀ
• mulardĀny • moriakov • brojlerové
perliĀky • japonské prepelice

Predávame aj kŀrmne zmesi Versele Laga.

LEPŠĀ PRĀCA

PERSONĀĀĀNA AGĀNTŪRA

NĀJDITE NOVÝCH ZĀMĀSTNANCOV

EFEKTĪVNEJŠIE

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KĀNĀDSKÝ ŠINĀEL, PLOCHÝCH

BITUMĒNOVOU LEPENĀOU bez demontĀže pĀvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenovĀ kalkulĀcia ZĀRMA!

!!! NOVINKĀ !!!
BITUMĒNOVĀ LEPENĀ určenĀ pod solĀrne panely.
VeľmĀ vĀhodnĀ aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONĀVAME OPĀRVY: KOMĀNOV a ODKVĀPOVÝCH ŹĀĀBOV

INZERCIA

0905 915 040

OPĀRVY STRIECH

+ VÝMĀNA STREŠNEJ KRYTINY - PLECHOVEJ, ŠKRIDLOVEJ
Hydroizolácie
Dodanie + montĀž

Volajte **0917 114 686**

VÝKUP KOŹĪ a PĀDAJ KŀMĪV

Výkup sa opakuje každĀ 3 týždne

0,50 € za kus

krĀľík s lieĀivom, nosnice, brojery a kaĀice, bažant, ovce, kozy, ošĀpanĀ, husi, morky, psy

PĀDAJ MLĀDOK DOMINANT od 2.3.2026

www.slovakiaskins.sk

VÝKUP KOŹĪ

AktuĀlne ceny na **www.slovakiaskins.sk**
Kože vykupujeme vysušenĀ, bez hlĀv a noŹičiek. Cena koŹĪ sa mĀže menĪt.

vždy v ŠĀVRTOK v týchto termĪnoch:
12.3., 2.4., 23.4., 14.5., 4.6., 25.6., 16.7., 27.8. 2026

vždy v PIĀTOK v týchto termĪnoch:
13.3., 24.4., 15.5., 5.6., 26.6., 17.7., 28.8. 2026

Lehnice-trhovisko ...	9,00 hod.	Tureň-samoška ...	12,40 hod.
Kvetoslavov ...	9,20 hod.	Kostolná p/D-KD ...	13,00 hod.
Hviezdoslavov ...	9,40 hod.	Hr. Borša-Coop ...	13,20 hod.
Alžbetin dvor ...	10,00 hod.	Reca-Coop ...	13,45 hod.
Štvrtok na Ostrove	10,20 hod.	Boldog ...	14,00 hod.
Miloslavov ...	10,40 hod.	Blatné-kostol ...	14,20 hod.
Vlky ...	11,00 hod.	Šenkvice-Coop ...	14,40 hod.
Tomášov-KD ...	11,20 hod.	VišŤuk-h. Mizera ...	15,00 hod.
Malinovo-samoška ...	11,40 hod.	Báhoň ...	15,20 hod.
Zálesie ...	12,00 hod.	Badmerice ...	15,40 hod.
N. Dedinka-pošta ...	12,20 hod.	Jablonec ...	16,00 hod.
HrnĀiarovce n/P ...	9,00 hod.	Majcichov ...	12,30 hod.
Cífer ...	9,20 hod.	Opoj ...	12,45 hod.
Kaplná ...	9,40 hod.	VĀčkovce ...	13,00 hod.
Igram ...	9,55 hod.	Križovany n/D ...	13,15 hod.
Āataj ...	10,10 hod.	D. LovĀice ...	13,35 hod.
Slov. NovĀ Ves ...	10,30 hod.	Brestovany ...	13,50 hod.
Voderady ...	10,45 hod.	BuĀany ...	14,05 hod.
PavĀice ...	11,00 hod.	Trakovice ...	14,20 hod.
VeľkĀ ŪĀľany ...	11,30 hod.	ŹĀkovce ...	14,35 hod.
SlĀdkoviĀovo ...	11,50 hod.	Ratkovce ...	14,45 hod.
VeľkĀ MaĀa ...	12,10 hod.	Āervenik-zvonica ...	15,00 hod.

VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 SvinnĀ 466

RiadkovĀ inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMĀCNOSŤ, NĀBYTOK
- 4 DOM A ZĀHRĀDA
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEĀOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNĀMENIE
- 0 RĀZNE

Chcete si podať riadkovĀ inzerĀt?

PošĀte SMS na tel. Ā. 8866 v tvare RP (medzera) SC (medzera) Āíslo rubriky (medzera) Text inzerĀtu.

PrĀklad:
RP SC 7 PredĀm hĀbokĀ modrĀ koŹĪ. 0987 654 321

InzerĀt bude po skontrolovanĀi sponplatnenĀ spĀtnou SMS, ktorĀ VĀm vyĀuĀuje VĀš mobilnĀ operĀtor.

Cena spĀtnej SMS (vrĀtane DPH):
• Text do 50 znakov 1 Ā
• Text do 100 znakov 2 Ā
• Text nad 100 znakov 3 Ā

ĀísĀa rubriky:
1 - Auto-Moto
2 - Elektro, technika
3 - DomĀcnosť, nĀbytok
4 - Dom a zĀhrĀda
5 - Zverinec, drobnochov
6 - Hobby a šport
7 - DeĀom
8 - Darujem
9 - ZoznĀmenie
0 - RĀzne

KomerĀnĀ inzerĀty, pozvĀnky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade zĀujmu o zverejnenie tohto typu inzerĀtu kontaktujte naších obchodníkov. SMS je mĀžnĀ podať aj v novinĀch v iných regionĀoch. V takom prípade nahraĀte pĀsmena „SC“ v texte Vašej SMS kĀdom novĀn, ktorĀj budĀte v tĀrĀŹi. (SluŹba platbarnobilom.sk technicky zabezpeĀuje ELET s.r.o.)



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - REZAČOV** (m/ž)
- **KNIHÁROV - SKLADANIE** (m/ž)
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

Mzda: min. 1 490 € - 2 120 € od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. 1 250 € - 1 740 € od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 290 € 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



STAVEBNÉ PRÁCE

zateplovanie	prerábka bytových
pokládka dlažby	jadier
obkladačské práce	maliarske práce

0903 424 352

DOVOZ NA ADRESU

husí, kačky,
husokačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

VA-SI, spol. s r.o.
Pohrebná služba v Senci
NON STOP Služba

Tel.: 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnaslužba-vasi.sk

Nájdete nás
v Dome smútku
v Senci



50% zľava na dopravu

LUNA PLOTY

BARIÉROVÉ ULIČNÉ oplotenia
lunaploty.sk



ARBOR - okrasné a ovocné škôlky, s.r.o.

Polná 6, 903 01 Senec

Záhradné centrum

0905 942 740, 0907 729 239

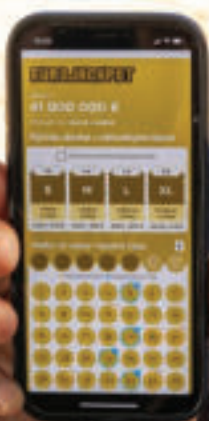
PRIPRAVTE SA NA NOVÚ SEZÓNU UŽ TERAZ



www.arbor.sk

pon - pia: 9:00 - 17:00 h., sob: 8:00 - 12:00 h.

EURO JACKPOT



**HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY**

120 000 000 €

**Od výhry v Eurojackpote
ťa možno delí len jediná
SMS! Podaj si ešte dnes
a vyskúšaj svoje šťastie.**

18+

**HRAJ
ZODPOVEDNE**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

Predstavte si, že sa váš mobilný telefón premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.

Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v hri sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či obľúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.



Pohodlie bez kompromisov

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vašim tipom, napíšte text „LOTO X X X X X X“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vašim telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokujete odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

SMS žreby: Hry pre nedečkavých

Ak nepatríte k trpezlivým hráčom, ktorí čakajú na žrebovanie, SMS žreby sú pre vás to pravé. Je to digitálna obdoba klasických stieracích žrebov, no bez potreby hľadať mincu na zoškrabanie vrstvy. Pošlete správu s kľúčovým slovom bez diakritiky (napríklad BANA pre žreb Zlatá baňa) na číslo 3333 a obratom dostanete správu, ktorá odhalí, či ste

vyhrali. Je to rýchle, interaktívne a mimoriadne pohodlné. Výhry sa pripisujú do vášho hráčskeho SMS konta a následne vyplácajú na váš bankový účet, ak máte registrovaný IBAN. Radosť z výhry môžete pocítiť už po pár sekundách.

Výhry na účet: Prevod po overení tipu

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užít svoje peniaze bez návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom VYHRA na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „VYHRA“ po každom žrebovaní.

Bezpečnosť a m-platba

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí siahnúť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom **LOTO S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M – 2 náhodné tipy + JOKER	2,5 €
LOTO L – 5 náhodné tipy + JOKER	5,5 €
LOTO XL – 10 náhodných tipov + JOKER	10,5 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 miliónárov!



Pošli SMS s textom **EJ S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M – 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L – 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL – 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!



Pošli SMS s textom **VAN S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M – 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
VAN L – 5 náhodné tipy + JOKER	9 €
VAN XL – 10 náhodných tipov + JOKER	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vyhraj 100 000 € aj keď neuhádneš nič!

ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Vstúp do sveta SMS tipovania

www.tipos.sk/smsstip



Pripravte si rýchly šalát, kapustnicu alebo holúbky

Kapusta podporí naše zdravie

V minulosti bola kapusta považovaná za všeliek. V období, kedy náš organizmus vyžaduje zvýšený prísun vitamínov, by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať a podľa odborníkov by sme ju mali mať na našom tanieri pravidelne - ideálne každý deň. Pri troške trpezlivosti si túto zdravú zeleninu môžeme vypestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je hlávková kapusta veľmi prospešná pre naše zdravie. Kyslá či kvasená kapusta, ktorá sa pripravuje práve z bielej hlávkovej kapusty, obsahuje viac vitamínov ako tá čerstvá a má ešte ďalšie priaznivé účinky na naše zdravie. „Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a

biotické účinky, pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy a je aj dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov. „Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané,“ dodáva Mgr. Klinčáková.

Pozor!

„Kapustu je potrebné konzumovať s mierou. Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace ťažkosti či nafukovanie,“ zdôrazňuje odborníčka.

PESTOVANIE

- Skôr ako sa pustíte do pestovania kapusty, mali by ste si zvoliť odrodu. Vybrať si môžete skorú odrodu, ktorá sa hodí skôr na konzumáciu, alebo niektorú z neskorých odrôd, ktoré sú vhodné aj na zimné uskladnenie.

- Kapuste nájdite slnečné stanovište s pôdou bohatou na živiny.

Hoci kapustu môžete vysievať priamo



Kapusta je zdravá zelenina plná vitamínov.

zdroj foto *auntmasako pixabay*

morská soľ, zemľa, rastlinný olej, mleté čierne korenie, 400 g krájaných lúpaných paradajok z konzervy, 200 ml vývaru

1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup:

- Cibuľu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

- Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame.

- Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu.

- Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

Kapustnica

Suroviny: 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásky, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst'), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb

Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrájané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme.



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. zdroj foto *utrojao pixabay*

horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie,“ objasňuje odborníčka a hovorí, že ďalším benefitom je skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu, má protizápalové a anti-

do záhona, skoré a letné odrody je lepšie pestovať z priesad, ktoré sa dajú zakúpiť aj v záhradníctve.

- Vzdialenosť medzi sadenicami, by mala byť približne 60x60 centimetrov.

- Keďže kapusta vyžaduje dostatok vlhky, musíte záhon pravidelne a výdatne zalievať.

ZBER A USKLADNENIE

Kapustu, ktorú plánujete uskladniť, zberajte od októbra do novembra počas suchých dní. Hlávky odrežte nožom tesne nad zemou a odstráňte poškodené vonkajšie listy. Následne zeleninu uložte do debničiek a skladujte vo vlhkej a tmavej miestnosti s vysokou vlhkosťou vzduchu. Ideálna teplota je 0°C až 4°C.

POUŽITIE

Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie. Môžeme ju konzumovať surovú i varenú, prípadne dusenú. Pripraviť si z nej môžeme veľmi zdravú šťavu, ale použiť ju tiež pri príprave šalátov, polievok, či prívarkov.

NÁŠ TIP:

Plnené kapustné listy - holúbky

Suroviny: 700 g mletého mäsa, 8 listov z bielej hlávkovej kapusty, 2 vajcia, sladká mletá červená paprika, sušený majorán, 4 strúčiky cesnaku, 2 menšie cibule,



Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie.

zdroj foto *RitaE pixabay*

podlejeme vývarom a varíme približne 15 minút.

- Na každý kapustný list dáme porciu mäsovej plnky, zabalíme a poukladáme vedľa seba do zapekacej misy. Prelejeme pripravenou omáčkou. Pečieme v rúre pri 160 °C asi 45 minút najskôr prikryté a potom dopekáme bez pokrievky dozlatista.

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty,

Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásky a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásky. Nakrájame ich na kolieska a vrátime do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou. Kapustnicu podávame s chlebom.



Pripraviť si môžeme aj plnené kapustné listy. zdroj foto *Eisenmenger pixabay*

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



IAM akademie

Ševčenkova 23,
851 01 Bratislava
Tel.: 0914 105 644

- 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
+421 907 895 865



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



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



ZIMA PLNÁ ZLIAV

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 antioxidantáciu 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

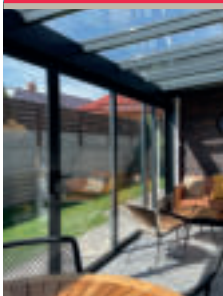
GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

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

**ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

pred po

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

BEZ WAPKY

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

**EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

LEPŠIA PRÁCA

SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

**ECO
Energy**

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 408 131

Alib: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPočITAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

Galmet