

# SENECKO



Čítajte nás:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

## Ušetríte až polovicu !!!

Maľujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu?

Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách? Navštívte Váš Dom farieb & hobby centrum a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vaším známym dávajú v obchode zľavy a Vám nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až do 10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku

každému nákupu nad 69,- € dostanete osviežujúci darček.

Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Príďte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.



SENEC Bratislavská 25 (bývalé potraviny Jednota) 0918 607 044 [www.colorcentrum.sk](http://www.colorcentrum.sk)

## PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

Optika  
SENEC  
0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC  
[WWW.OPTIKASENEC.SK](http://WWW.OPTIKASENEC.SK)

## OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

**STRECHY SC**  
**STRECHA NA KLÚČ**

VÝSTAVBA OPRAVY REKONŠTRUKCIE

0908 186 129  
[www.strechysc.sk](http://www.strechysc.sk)

VYCVIČÍM vašho  
PSA, profesionál  
0908 728 081



OPTIK  
MORVAY®

NOVINKA PRECISION 7®

## TÝŽDENNÉ KONTAKTNÉ ŠOŠOVKY



Profesionálne vyšetrenie zraku

0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

[WWW.OPTIKMORVAY.SK](http://WWW.OPTIKMORVAY.SK)

Alcon

## SADROKARTÓNOVÉ A KAZETOVÉ SYSTÉMY

0940 411 111

## KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

0950 713 550

## NAJVÄČŠÍ VÝBER

- » IHNEĎ ZO SKLADU
- » Plechové krytiny
- » Škridle
- » Dovoz, montáž

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



**P** KAMENÁRSTVO PETROVIČ  
TRADIČNÉ RODINNÉ KAMENÁRSTVO

## NIEKTORÉ HODNOTY NEPOTREBUJÚ SLOVÁ

My ich premieňame do kameňa

[www.kamenarstvo-petrovic.sk](http://www.kamenarstvo-petrovic.sk)

0905 100 134

Bratislavská 1/B (areál cintorína), Senec



## Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE



Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

# SENECKO

EV 6227/24

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

Rok III, rok 2026

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

## INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040  
Mgr. Katarína Bálintová 0904 926 876  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

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



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

### Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECO-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-B5
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

# SÚŤAŽ VO VARENÍ A PEČENÍ

9. MÁJA 2026 - Senec

## Slnečné jazerá - JUH (karavanový kemp)

Organizátor



## HASAS PASASOK

Registrácia na mieste: 8:00 hod.

Začiatok: 9:00 hod.

Štartovné: 49 €

Odovzdanie vzoriek: 12:00 - 13:00 hod.

Moderátor:  
Igor Balla

Variť / piecť akékoľvek jedlo  
môžu min. 3-členné tímy

Predaj jedla si súťažné tímy riadia sami

Variť môžete na plyne a na dreve, kto bude variť  
na dreve, zabezpečí si kotol alebo ohnisko.  
Organizátor zabezpečí chlieb, drevo, vodu,  
misky, lyžičky a dobrú náladu.

Súťažiaci si zabezpečia suroviny.

Sladké dobroty nemusíte pripravovať  
na mieste, môžete ich priniesť hotové.

### SPRIEVODNÉ SÚŤAŽE

- v krájaní cibule

- v jedení "utopencov"

Vzorky pre porotu treba servirovať v iných ako jednorázových miskách,  
zákusky max. 3 až 5 kusov

Hudobný program, program pre deti.

Tešíme sa na všetkých ochutnávačov aj súťažné tímy

Prihlasovanie do súťaže najeskôr do 8.5.2026:

0905 554 812 | zoltan.polak@gmail.com



Súťaž sa bude konať s podporou  
Mesta Senec a SCR Senec

Mediálny partner: **SENECKO**



Szlezák Erika  
Peter Fitos

Profesionálna  
TIENIACA TECHNIKA  
pre váš domov

info@peki.sk  
0904 830 739

PROFESIONÁLNY A FÉROVÝ  
VÝKUP NEHNUTELNOSTÍ  
0905 410 273

NÁTERY  
STRIECH

SENEC  
0948 107 877

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky,  
husokačky,  
mládky, morky  
brojlerové kuriatka  
www.hydinashop.sk  
0905 207 059

**MACHINA**  
Pevnosť, bezpečnosť, odolnosť na mieru

HEADÁTE PLOT ALEBO BRÁNU? ZVÁRNĚ PLOTY A OPLÔTENE  
POŠŤVĚNÉ A KRYTOVÉ BRÁNY  
ZÁBRADIA NA BALKÓNY  
VÝROBA NA MIERU

ZISKAJTE CENOVÚ PONUKU  
0903 718 710 info@machina.sk OBLASŤ PÔSOBIENIA: SENEC

## ČALÚNNICTVO

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



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

**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 skúsenosti a zručnosti uchádzača

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

Mzda: **min. 1 250 € - 1 740 €** od skúsenosti a zručnosti 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](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 riadkovú inzerát?

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

Príklad:  
RP SC 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 inzercii 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 „SC“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-  
dete v tlači.  
(Službu platbarnobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.



500 g

Jahody  
500 g balenie  
(1 kg = 3,58)  
(LP: 1 kg = 3,18)

-51%



1.79

3.49  
1.69



UŠETRITE\*  
-56%

750 g

1.39

Brokolica  
750 g balenie  
(1 kg = 1,85)

\*Cena za jednotlivo zapečenú a porazenú produkciu v balení podľa ponuky v dňoch 27. 4. - 3. 5. 2025.

Kuracie prsné rezne  
cena za 1 kg

-33%

4.99

7.49

Bravčová krkovička  
cena za 1 kg  
bez kostí, v celku

-23%

3.99

5.19



od pondelka 27. 4. do 3. 5.

CENOVÝ  
LÍDER\*  
NA SLOVENSKU.  
Nakupovať inde nemá cenu.

1

platí do  
29. 4.

Trvanlivé  
mlieko  
1 l  
1,5 % tuku



Rajo  
Smotanový Mňam  
jogurt  
200 g  
rôzne druhy  
(100 g = 0,23)



UŠETRITE\*  
-56%

0.39

\*Cena za liter pri kúpe 3 kusov = 0,45 €  
\*\*Cena za liter pri kúpe 1 kusov = 0,67 €  
Cena za 1 liter = 1,39 €

2 + 1  
ZADARMO

0.45\*

0.67\*\*

\*Cena za liter pri kúpe 3 kusov = 0,45 €  
\*\*Cena za liter pri kúpe 1 kusov = 0,67 €  
Cena za 1 liter = 1,39 €



2 + 1  
ZADARMO

Magnum  
nanuk  
110 ml  
rôzne druhy  
(100 ml = 0,90)

0.99\*

1.48\*\*

\*Cena za liter pri kúpe 3 kusov = 0,99 €  
\*\*Cena za liter pri kúpe 1 kusov = 1,48 €  
Cena za 1 liter = 2,96 €

Zlatý Bažant  
radler  
0,5 l  
rôzne druhy  
+ záloh za obal

0.15 €  
(1 l = 1,58)



pri kúpe  
od 6 kusov

0.79

1.29

CRIVIT

FIND YOUR MOVE

Elektrický chladiaci box  
kus

UŠETRITE\*  
-14%

59.99

\*V porovnaní s cenou 69,99 platnou 27. 4. 2025 na lidl.sk



aj online

\*Pravidlo sa týka výskumnej agentúry NMC Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 12. 3. - 10. 3. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 27. 4. do 3. 5. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňovníka. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

**STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA**

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

**MURÁRSKE PRÁCE**

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

**PLOCHÉ STRECHY**  
- izolácie, zateplenia  
- bezplatná cen.ponuka  
- realizácia do 7 dní  
0904 644 980  
www.strechygalis.sk

Kúpim hodinky /funkčné i nefunkčné/: zn. HEUER za 200 EUR a krabičku zn. HEUER za 50 EUR. Tel.: 0918 170 073

Prijmeme **VODIČA** kamiónovej dopravy  
Ponúkame: • 100-135€/deň • pravidelná práca SK, CZ, AT, • práca na trvalý pomer • vikendy doma  
Požadujeme: • vodičský preukaz C,E • kartu vodiča • zodpovedný prístup  
DANUP s.r.o., Dolný Kubín martin@danup.sk  
0903 532 747

**LEPŠIA PRÁCA**  
**NÁJDITE NOVÝCH LUDÍ**  
0910 973 657

Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

REGIONPRESS

**NAHLAS..**  
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: Zora Kováčová | kovacova@regionpress.sk | 0905 719 132



**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**  
info@imbodysport.sk  
INFORMÁCIE: +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**  
Premiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



# HORNBAACH

S nami to zvládnete.

Trnava, ul. Nová 7C

## NOVO OTVORENÉ



### 229

**Muškatý krúžkovaně**

**Pelargonium zonale**

- vzpriamený rast, jednoduché
- v rôznych farbách kvetov
- K 12 cm

5087466

### 9999

**Makita**

**Aku skrutkovač 200400wv**

- 18 V / 1x 2,0 Ah Li-Ion

- 65 Nm

12710521



### 405 ks

**Dlažba hladká**

- 50 x 50 x 5 cm

- prírodná

5829030



pri pal. odbere  
od 56 ks **3,85**ks



# Žrebujeme v pondelok a odteraz už aj vo štvrtok

**4 000 €**

Hrajte o **4 000 €**  
mesačne na **10 rokov**

V májových žrebovaniach  
navyše s dvojnásobnými  
výhrami (od 3. poradia).\*

**18+** HRAJ  
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká

\* V období od 4.5. do 28.5. zdvojnásobujeme výhry  
od 3. poradia do 8. poradia. Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)



Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)

## S Extra Výplatou zarobíš aj vo štvrtok na šťastnejší piatok

**Číselná lotéria, ktorý si za 2 roky získal tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové. Naše štatistiky ukazujú, že sa naozaj oplatí byť súčasťou.**

### 2 roky na trhu: čo sa vyplatilo?

Od spustenia Extra Výplaty do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80 €. Klub výhercov Extra Výplaty pozostáva aktuálne zo 14 šťastných výhercov 1. poradia a 63 hráčov 2. poradia.

### Prečo štvrtok?

Extra Výplata od začiatku stavia na pravidelnosti na ktorú sa dá tešiť. Pridanie o štvrtkové žrebovanie rozširuje príležitosti: dvakrát do týždňa, kratší čas čakania, nový dôvod na radosť tesne pred víkendom. V Tipose ostávame verní jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám.

### Žrebovanie v lotérii EXTRA VÝPLATA potešilo hráča výhrou v druhom poradí

Žrebovanie 13. apríla výherných čísel pre lotériu EXTRA VÝPLATA potešilo hráča výhrou v druhom poradí. Výherca získal 30 000 eur.

Šťastný hráč uzatvoril svoju stávkou online. Tiket pre hru EXTRA VÝPLATA vyplnil náhodnými číslami v štyroch hracích poliach. Hráčov vklad do hry za štvortipovú stávkou bol 6 eur.

V žrebovaní výherných čísel pre lotériu EXTRA VÝPLATA, ktoré bolo v pondelok 13. apríla 2026, boli z prvého osudia vyžrebované čísla 3, 7, 17, 23, 26 a 27, a z druhého osudia powerballové číslo 1. Náš výherca mal na svojom potvrdení o uzatvorení stávky všetky čísla, ktoré boli vyžrebované z prvého osudia, no powerballové číslo sa nezhodovalo. A práve to ho „o chlp“ vzdialilo od hlavnej výhry 480 000 eur.

EXTRA VÝPLATA je číselná lotéria na Slovensku v ktorej sa hrá o hlavnú výhru v 1. poradí vo výške až 480 000 eur. V 2. poradí možno vyhrať až 30 000 eur. Výherné čísla pre lotériu EXTRA VÝPLATA sa žrebujú každý pondelok, no od 23.4. 2026 sa pridáva žrebovanie aj vo štvrtky. Cena za jeden tip na jedno žrebovanie v lotérii EXTRA VÝPLATA je 1,50 eura.

Číselné lotérie sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



Súťaž  
týždňa  
s TIPOSom

## Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**V ktoré dni v týždni sa od 23. 4. 2026 žrebuje číselná lotéria EXTRA VÝPLATA?**

A: utorok a piatok

B: pondelok a štvrtok

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 24. 4. 2026 od 12:00 hod. do piatku 1. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region)

# Prinášame rady a tipy odborníkov Doprajte si kvalitný spánok

Kvalitný spánok nie je podľa odborníkov luxus, ale nevyhnutná súčasť zdravého života. Je potrebný rovnako ako vyvážená strava a pravidelný pohyb. „Ak spánku nie je dostatok alebo je nekvalitný, organizmus nemá čas na obnovu, čo môže viesť k únave, oslabenej imunite a dlhodobým zdravotným problémom,“ upozorňujú odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia Úradu verejného zdravotníctva SR a pridávajú tipy ako si zlepšiť kvalitu spánku:

- **Stanovte si pravidelný čas na spánok** - Pokúste sa chodiť spať a vstávať v rovnakom čase každý deň. Pravidelný rytmus pomáha nastaviť vnútorné biologické hodiny, telo si týmto spôsobom zvykne na určitý rytmus a spánok bude kvalitnejší.
- **Vytvorte si pohodlné prostredie** - Uistite sa, že vaša spálňa je tichá a tmavá. Miestnosť, v ktorej spíte, neprekurujte, vhodnejšia je menej vykúrená miestnosť. Pre lepší spánok je dobré spálňu pred spaním vyvetrať.
- **Obmedzte príjem kofeínu, alkoholu a ťažkých jedál** - Kofeín a alkohol môžu narušiť váš spánkový cyklus. Skúste sa im vyhnúť, najmä v neskorých popolud-

ňajších a večerných hodinách. Rovnako aj ťažkým jedlám, pretože telo nebude mať dostatok času na ich strávenie.

- **Vyhňte sa elektronike pred spaním** - Pred spaním sa vyhýbajte obrazovkám počítača, televízora a smartfónu, pretože modré svetlo narúša produkciu hormónu spánku – melatonínu. To môže spôsobiť, že budete zaspávať dlhšie. Večer postupne znižujte osvetlenie domácnosti. V tme sa produkuje melatonín.
- **Relaxácia pred spaním** - Pred spaním zvolte pokojné aktivity, napríklad čítanie knihy, počúvanie relaxačnej hudby alebo meditáciu.
- **Pravidelná fyzická aktivita** - Pravidelná fyzická aktivita pomáha zlepšiť kvalitu spánku. Ideálne 30 minút, päťkrát do týždňa. Cvičenie si plánujte buď v ranných, alebo v popoludňajších hodinách. Neodporúča sa cvičiť krátko pred spaním.

## Prečo je spánok dôležitý

„Spánok nie je iba pasívny odpočinok, v tele sa počas spánku dejú viaceré aktívne procesy, ktoré sú kľúčové pre udržanie fyzického a duševného zdravia,“ prízvukujú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že spánok:

- Zlepšuje funkciu imunitného systému – imunitný systém pracuje intenzív-



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

nejšie, keď spíme. Nedostatok spánku znižuje schopnosť tela bojovať proti infekciám a môže viesť k zvýšenému riziku rôznych ochorení.

- Počas spánku prebieha spracovanie, triedenie a ukladanie informácií, ktoré sme nazbierali počas dňa.
- Telo sa regeneruje a nastavuje na optimálne fungovanie – prebieha regenerácia orgánov a tkanív.
- Má zásadný vplyv na reguláciu hormónov ako sérotonín a kortizol, ktoré ovplyvňujú našu náladu a emočné správanie - nedostatok spánku vedie k podráždenosti a výkyvom nálad.

• Odstraňuje toxické proteíny z mozgu a udržiava ho zdravý – počas spánku sa v mozgu aktivujú špeciálne mechanizmy, ktoré pomáhajú odstraňovať odpadové produkty, vrátane toxických proteínov. Tento proces umožňuje mozgu regenerovať sa a udržiavať jeho optimálnu funkciu.

## Tip

Ak máte pretrvávajúce problémy so spánkom, je dobré poradiť sa s odborníkom. Pomôže vám určiť ich príčinu a odporučiť vhodné terapeutické metódy.

» ren

## 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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 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](http://www.medikaexpert.sk)  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

Volajte v pracovné dni:  
**od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.**

# 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



lunaploty.sk



50% zľava  
na dopravu

Bariérové a uličné  
oplotenia

## 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



### OPRAVY ZATEKAJÚCICH STRIECH

VÝMENA KRYTINY  
HAVÁRIE - RÝCHLY  
VÝJAZD  
materiál zabezpečíme  
+ MURÁRSKE PRÁCE  
0917 114 686

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS  
na obchodnú prevádzku - BERNOLÁKOVO

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

## KRTKOVANIE

ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE



ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

0905 351 406

WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%  
- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

## REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vrtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

# RAKETOVÝ INTERNET

NA DOMA

Užite si stabilný PREMIUMNET pre celú domácnosť. Vysokorýchlostné pripojenie a **technická podpora 7 dní v týždni** sú teraz **bez poplatku**.

Rýchlosť  
**1000**  
Mbit/s

+

**7 DNÍ**  
V TÝŽDNI  
premiová  
podpora

**23 €**  
mesačne



02/ 20 20 20 20

www.e-net.sk/raketa

Zvýhodnená ponuka je platná od 1. 4. 2026 do 31. 7. 2026 pre nových aj existujúcich zákazníkov. Uvedené ceny a zľavy služieb platia pri viazanosti na 24 mesiacov. Viac informácií nájdete na www.e-net.sk/raketa.

# Maliny, černice, ríbezle, čučoriedky aj egreše sú plné vitamínov

## Pestujeme drobné bobuľové ovocie

Drobné bobuľové ovocie je veľmi obľúbené. Veď také maliny, černice, ríbezle, čučoriedky či egreše nie len skvelo chutia, ale sú nabité aj množstvom vitamínov. Keďže väčšina druhov nie je príliš náročná na starostlivosť, môžeme si tieto zdravé bobuľky doposťovať aj v našich záhradách. Ak zvolíme vhodné nádoby, rastlinkám sa bude dariť aj na balkónoch a terasách.

### ČUČORIEDKY

Čučoriedkam nájdite slnečné miesto a skôr ako sa pustíte do výsadby, pripravte im vhodnú pôdu. Tá musí byť vzdušná a kyslá. Ak si ju neviete namiešať, je možné ju zakúpiť v záhradných centrách už pripravenú. Rastliny potom vysádzajte vo vzdialenosti 1 až 1,5 metra. Na záver nasypete okolo každej rastliny 5 až 10 cm vrstvu borovicovej kôry.

### Prečo ich pestovať?

Čučoriedky majú vysoký obsah karoténu, vlákniny, vitamínu C a E či vápnika. Tieto drobné guľôčky tiež zmiernujú tráviace ťažkosti, pomáhajú proti hnačkám a pri zápale močového mechúra, znižujú

### Prečo ich pestovať?

Maliny obsahujú vitamíny C a A, ako aj minerály a stopové prvky ako sú meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Podporujú zdravý zrak, chránia bunky, ovplyvňujú kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Používajú sa aj pri prechladnutí a ochoreniach dýchacích ciest, pri chrípke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii. Pomáhajú aj pri problémoch s trávením.

### ČERNICE

Černice vyžadujú slnečné stanovište chránené pred mrazom a studeným vetrom. Obľubujú hlinitiopiesčitú, humóznou pôdu. Pri výsadbe by mala byť vzdialenosť medzi kríkmi 1 až 1,5 metra. Na zimu môžete korene rastlín chrániť nástiolkou z čečiny alebo slamy.

### Prečo ich pestovať?

Černice sú bohaté na vitamíny C, K, A a E a tiež na vitamíny skupiny B, obsahujú aj vlákninu a pochválili sa môžu minerálmi ako zinok, železo, vápnik, draslík či horčík. Posilňujú našu imunitu, prospievajú tráveniu i srdcu, zlepšujú zrak a chránia cievy.



Pôda pre maliny by mala byť dobre priepustná a bohatá na živiny.

*zdroj foto katerinavulcova pixabay*

hladinu cholesterolu a krvných tukov, pôsobia preventívne proti infekciám, posilňujú imunitný systém a pochválili sa môžu aj antibakteriálnymi účinkami.

### RÍBEZLE

Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste. Zvoliť si pritom môžete stromček alebo kríkový variant. Kríky vysádzajte na vzdialenosť 2,5 až 3 metre, stromčeky 2 až 2,5 metra.

### Prečo ich pestovať?

Ríbezle majú množstvo skvelých účinkov na naše zdravie. Obsahujú vitamíny C a B, ale aj draslík, mangán, horčík a železo. Pomáhajú pri chudokrvnosti, podporujú činnosť tráviacej sústavy, zlepšujú činnosť srdca a ciev.

### MALINY

Malinám sa najlepšie darí na slnečnom stanovišti, pôda by mala byť dobre priepustná a bohatá na živiny. Rastliny vysádzajte do jám hlbokých asi 40 cm. Vzdialenie medzi kríkmi by mala byť 0,5 až 1 meter.



Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste. *zdroj foto hansbenn pixabay*

a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidačné a protizápalové účinky.

### MUCHOVNÍK

Ďalšou zo zaujímavých rastlín s drobným bobuľovým ovocím je muchovník. Je možné ho pestovať ako ker alebo strom a dokonca z neho môžete vytvoriť aj jedlý živý plot. Muchovník nie je náročný na pestovanie. Zasadíť ho môžete na slnečné stanoviisko alebo do polotieňa. Plody chuťou pripomínajú sladké plody čučoriedky. Jeho výhodou však je, že na rozdiel od čučoriedky nepotrebuje kyslú pôdu. Vysádzame ho do priepustnej, skôr ľahkej pôdy. Pri výbere vhodného stanoviška treba pamätať na to, že muchovník dorastá až do výšky troch metrov a široký môže byť až šesť metrov, čo však dokážeme ovplyvniť rezom a získkať tak nižší tvar.

### Prečo ho pestovať?

Plody muchovníka obsahujú vitamín A, C, E, K ale aj vitamíny skupiny B a tiež množstvo minerálov ako napríklad draslík, horčík, mangán, sodík, vápnik či železo. Pre vysoký obsah antioxidantov pomáhajú plody muchovníka pri prevencii mnohých ochorení aj posilnení imunity. Odvar z plodov sa používa pri zápaloch horných dýchacích ciest a ústnej dutiny. V muchovníku tiež možno nájsť polyfenoly, ktoré spomaľujú proces

starnutia a pôsobia ako prevencia kardiovaskulárnych ale aj mnohých ďalších ochorení.

### POSTUP PRI VÝSADBE KRÍKOV:

- nájdite kríkom vhodné miesto, tak ako sme to popísali pri jednotlivých druhoch vyššie, a tiež pamätajte na to, že drobné ovocie potrebuje aspoň šesť hodín slnka denne.

- s výsadbou ovocných kríkov, ktoré sú v kontajneroch (kvetináčoch) môžete začať kedykoľvek cez rok od jari do jesene. Pri voľnokorenných sadenicach odporúčame výsadbu na jar alebo na jeseň a je lepšie ich dať do pôdy čo najskôr po zakúpení.

- rastlinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou.

- pripravte si jamu určenú na výsadbu a sadenicu vložte do hĺbky, v akej rástla predtým. Ker zasypte zeminou.

- zeminu okolo rastliny poriadne utlačte či ušliapte.

- kry poriadne zalejte vodou a pravidelne ich zavlažujte.

- k stromčekovým variantom (niektoré druhy egrešov, ríbezlí...) nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ich pevne uviažte špagátom.

- počas sezóny nezabúdajte ani na hnojenie – ideálne špeciálnym hnojivom na ovocné stromy a kríky.

- ak chcete, aby boli rastliny zdravé a dávali bohatú úrodu, na jar odstráňte staré a poškodené výhonky. Po odkvitnutí môžete rastliny ešte raz upraviť rezom, čím podporíte rast nových plodonosných výhonkov.

» ren



Egrešom doprajte svetlé miesto s miernym tienением.

*zdroj foto pipsimv pixabay*



**76,50€**

**Chloé Love Story**  
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



**119,90€**

**Skagen - Hodinky**  
SKW2307

Answer.sk



**511,90€**

**Haier HW50-BP12307U1-S**  
+ BENEFIT

Tibi.sk



**LIDL** **59,99€**  
69,99€

**SILVERCREST® Kávovar SEM**  
1100 E1/SOEM 1100 E1, čierna

Lidl.sk



**14,78€**

**Musetti zrnková káva**  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



**20,20€**

**3D nástenné hodiny**  
BAST čierne

HouseLand.sk



**59,99€**

**Akumulátorový plotostrih**  
HECHT 6020

Trtechnic.sk



**359,00€**

**Vysokotlakový čistič Kärcher K4**  
Power Control Car & Home

Lux-karcher.sk



**82,50**

**Detské odrážadlo**  
Milly Mally Marshall

drmax.sk



**79,00€**

**Weltbild Silikónová forma**  
na tortu v tvare srdca

velkykosik.sk



**LIDL** **149,00€**

**PARKSIDE® Stolová kotúčová**  
píla PTKS 2200 A1

Lidl.sk



**LIDL** **21,99€**

**lupilu® Detská drevená**  
hojdačka Premium

Lidl.sk



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

**24,34 €** **HP 44A**  
Toner PREMIUM, čierny

**37,34 €** **HP 106A**  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom

**12,32 €** **HP 650-XXL**  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte  
na online trhovisku:

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MOINT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE  
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**



**Stannah**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

**0800 162 162**

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



**SOS STREŠNÉ PRÁCE**  
Tesár, klampiár, pokrývač

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

**ZĽAVA 15%**  
na objednávky  
prac do 30.4.

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**  
**Kontakt: +421 918 081 699**

pred po

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

# BOMBA FASÁDA

**BEZ WAPKY**

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

[www.bombafasada.sk](http://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

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**  
**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

**VOLAJTE: 0914 403 131**

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

Dotácia dotáciou  
Práca prácou  
Všetky služby  
v rámci Slovenska

Spíčovú komponenty  
Intuitívne ovládanie  
Profesionálna montáž  
Kvalitný servis  
Funguje aj pri -25°C

Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný

~~15 000 €~~  
~~12 000 €~~  
~~9 000 €~~  
Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur

OBMEDZENÝ POČET  
Tepelné čerpadlo Galmet Prima  
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLU A \*platí pre verziu 10kw  
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS  
**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  
- výstupná teplota až 65°C  
- 10kw verzia vykúri 150m<sup>2</sup>

**ECO Energy**  
**Galmet**