

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

**ZUBNÁ POHOTOVOŠŤ
V BRATISLAVE**

ambulancia implantologie
a stomatochirurgie

STROMOVÁ 16 - Kramáre
0905 662 407

WWW.ZUBARVBRATISLAVE.SK

Pracujeme od 15.00 do 21.00 hod.
Ošetríme každého aj bolestivých pacientov

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ **www.bestpozicka.sk**

**NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM**
0907 701 786

KURZ SBS
V BRATISLAVE
kurz začína
15.01.2024 a 12.02.2024
Volajte: **0904 001 475**

Evidovaní na Úrade práce môžu
mať kurz **ZADARMO!**

INZERCIA
0905 719 132

Bratislavsko

VÝKUP
krojov, plátina
kašmírové sukne,
šatky
0908 627 952

JADROVÉ VRTANIE
BRÚSENIE BETÓNU
REZANIE BETÓNU
BÚRACIE PRÁCE

0905 477 710 • minstav@gmail.com

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave-Danubia (Kaufland)
Mzda: 5,54 €/h. brutto
Nástup ihneď. POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik @guarding.sk

REZANIE BETÓNU
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

LIGHTPARK
Račianska 90
832 02 Bratislava
0918 555 449
kuchyne@monetix.sk

Otváracie hodiny:
Pondelok až Piatok
10:00 - 19:00
Sobota a Nedeľa
na objednávku

vypracovanie
3D návrhu
ZADARMO

splátkový
predaj
Quatro

zľavy až
do 50 %

individuálny
prístup

komplexné riešenia
vrátane montáže
spotrebičov a drezu

**Zľavy na plánované
kuchynské linky až do výšky
- 50 %**

Monetix s.r.o.
výhradný partner
decodom
Tradičný slovenský výrobca nábytku

ZADARMO

Electrolux KODEC75X
vstavaná rúra s parnou funkciou
600 PRO STEAMBAKE

Energetická trieda A+
Vnútorný objem 71 l
Katalytické samočistenie
Ventilátor + kruhové ohrevné teleso
Možnosť pečenia na 3 úrovniach
Jemné dovieranie dvierok
Teleskopické výsuvy
Chladné na dotyk
Teplotná sonda

599 €

**Posledná šanca kúpiť
kuchynskú linku za ceny
z roku 2023
a so zľavou až do -50 %.
K tomu získate darček
v hodnote 599 €.
Akcia platí do 31.1.2024.**

BRATISLAVSKO
východ

Redakcia: Martinčekova 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Zora Kováčová 0905 719 132

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

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)
Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slo-
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,
Staré Mesto, Vajnory

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	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levice
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalité
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	60750	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnávsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarosko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+HK
PO	49490	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave (Billa)

Mzda: 5,54 €/h. brutto
Nástup ihneď. POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave - Kamenné námestie (Lidl)

Mzda: 5,77 €/h. brutto
Nástup ihneď. POS NUTNÝ / OSV o kurze,
POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

Pozor na vlhkosť
vzduchu

www.cujte.sk

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov pre oblasť
Záhorská Bystrica

Mzda: 5,20 €/h. brutto
Nástup ihneď. POS/osvedčenie o absolvovaní
kurzu OS - NUTNÉ!

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk
volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h

Slovenská Grafia a.s.
Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ

• TLAČIAROV

• PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV

• MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV

Mzda:

min. 1 430 € - 2 000 €
od skúseností a zručností uchádzača

• SKLADNÍKA

• OBRÁBAČA KOVOV

• EXPEDIENTA

• ROBOTNÍKOV do výroby, lisovne a expedície

• NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK

Mzda:

min. 1 030 € - 1 500 €
od skúseností a zručností uchádzača

Benefity:

13. a 14. mzda

• každoročné zvýšenie mzdy

• mimoriadne a jubilejné odmeny

• hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Požiadavky:

• zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci

• vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,

e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

Mzda vrátane príplatkov do 230 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

Občianska riadková inzercia	
01 AUTO-MOTO / predaj	
02 AUTO-MOTO / iné	
08 STAVBA	
»Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682	
09 DOMÁCNOSŤ	
10 ZÁHRADA A ZVERINEC	
11 HOBBY A ŠPORT	
12 DEŤOM	
13 RÔZNE / predaj	
14 RÔZNE / iné	
15 HĽADÁM PRÁCU	
16 ZOZNAMKA	

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera BV medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:
RP BV 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realit
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme
príjatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný
operátor. Cena je 0,60 € s DPH
za každých začatých 30 znakov
textu vášho inzerátu vrátane
medzier. Nič iné neúčtujeme.
Upozornenie! Služba nefunguje
u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, BV zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

HĽADÁTE ĽUDÍ?

inzerujte v rubrike
ZAMESTNANIE

0905 799 782
0905 719 132

BV24-01 strana 2

Čo robiť pre zdravšie črevá?

Správne pracujúce črevá sú základom zdravia. Do nášho tela sa cez nich totiž vstrebávajú všetky potrebné látky na správne fungovanie organizmu. Pri zápche, hnačke či nafukovaní hneď vieme, že niečo nie je v poriadku. Laxatíva alebo iné látky podporujúce alebo tlmiace vyprázdňovanie nie sú vhodné na dlhodobé užívanie.

Človek potrebuje prijímať potravu na to, aby žil. Po rozžuvaní sa potrava dostane do žalúdka, kde ju tráviace šťavy a enzýmy rozložia na základné živiny. Natrávená masa sa potom presúva do čriev, kde nastupujú ďalšie enzýmy, ktoré pripravujú tieto základné živiny na využitie prostredníctvom vstrebávania sa cez črevnú stenu do krvného obehu. Všetko by fungovalo v poriadku, pokiaľ by súčasná generácia nepatrila k hltacej, ale k žuvacej. Ráno vstaneme, zhltneme raňajky a ponáhľame sa do práce, obedujeme postojacky a potom to dobiehame „pokojnou večerou“. Do žalúdka sa dostávajú nepožuté kusy potravy, ktoré sa potom nedostatočne natrávené posúvajú do čriev. Celému procesu „pomáha“ aj častejší príjem jedla, kedy ešte jedna dávka nebola strávená a už prichádza ďalšia. „V žalúdku a črevách sa tak objavujú zvyšky nestrávenej až nestráviteľnej potravy, ktoré sa môžu usádzať na steny tráviacich orgánov v podobe mikroskopických usadenín. Žalúdočná sliznica nemá byť matná, má byť lesklá. Určité zanesené úseky môžu zamedziť voľný prestup tráviacich štiav zo žalúdočnej steny do žalúdočnej dutiny a keďže sú agresívne, atakujú steny žalúdka, prejavom čoho môžu byť žalúdočné bolesti s potenciálom prejsť do zápalu. Takéto prostredie môže byť aj živnou pôdou pre mikroorganizmy typu Helikobakter, prípadne viesť k vzniku žalúdočných vredov,“ vysvetľuje MUDr. Oto Sova, CSc. Podobná situácia môže nastať aj v črevách: „Znižuje sa schopnosť vstrebávania rôznych živín, pružnosť čriev, ako aj peristaltika klesá a natrávená potrava sa neposúva správne a fyziologicky stanoveným tempom“, dopĺňa lekár. Prejavom môže byť zlé trávenie, bolesti brucha, grganie alebo zápcha, prípadne iné ochorenia.

Správne stravovacie návyky

Prijímaná potrava by mala byť vyvážená, pestrá a bohatá na všetky makroživiny i mikroživiny, t. j. na bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerály. Ideálne je sa vyhýbať vysoko priemyselne spracovávaným potravinám, ako napr. mäso-vým výrobkom, slaným pochutinám, instantným výrobkom a pod.

Na príjem jedla by sme mali mať dostatok času, vhodné je jesť pravidelne a neprejsť sa. Dôležité je nepiť alkohol, nefajčiť, mať dostatok pohybu, udržiavať si správnu hmotnosť a chodiť na preventívne prehliadky, a to vrátane skríningového vyšetrenia stolice. Všetky tieto zásady zvyšujú pravdepodobnosť vyššej kvality života.

Prírodné saponíny

K správnej funkcii trávenia a čriev môžu prispieť prírodné saponíny. „Tie vykonávajú svoju funkciu aj v črevách. Napomáhajú rozpustiť mikroskopické usadeniny z črevných stien a vylúčiť ich z organizmu. Prispievajú tak k správnej činnosti a pružnosti črevnej steny,“ vysvetľuje MUDr. Oto Sova, ktorý sa výskumu saponínov venuje už 33 rokov. Zrealizované výskumy ukázali, že po užívaní saponínov z DIAMOND YACCA doctor sova® pacienti reagovali dvomi spôsobmi: „Časť užívateľov mala spočiatku ešte väčšiu zápchu spôsobenú vehementným odstraňovaním mikroskopických usadenín z črevných stien a ich hromadením v konečných partiách hrubého čreva. Aplikovaním glycerínových čípkov sa zokrátko situácia upravila. V druhom prípade sa dostavila redšia stolica, ktorá sa v priebehu 1 - 2 týždňov sama znormalizovala. Nastal nový život bez laxancií, z ktorých veľká časť sa oprávnene podozrieva z karcinogenity,“ dodáva lekár.

Ako saponíny pracujú?

Prírodné saponíny v porovnaní s liekmi nepôsobia chemicky ani biologicky, ale fyzikálne. Sú zaraďované do skupiny tzv. funkčných potravín podporujúcich prirodzené vylučovanie škodlivých látok a sedimentov z tela von. Pracujú spôsobom znižovania povrchového napätia v ciech celého organizmu, t. j. aj na slizniciach orgánov, robia ich povrchy klzkými a pomáhajú z nich odstrániť všetky škodlivé sedimenty. „Saponíny sa v organizme s ničím nezlučujú, ani nič nerozlučujú, iba znižujú povrchové napätie na stenách ciev, nervov a orgánov, čím dosahujú to, že sú klzkejšie a napomáhajú tomu, že rôzne látky sa na nich nemôžu usádzať a tieto plochy postupne opúšťajú a rozpúšťajú sa v krvi či lymfe,“ vysvetľuje doktor Sova. Jeden typ saponínov v DIAMOND YACCA doctor sova® pení, celý proces by sme tak mohli porovnať k umývaniu špinavých hrncov saponátom. DIAMOND YACCA doctor sova® tak môže pomôcť nielen pri problémoch so žalúdkom, zápchou a zlým trávením, ale aj v prípade vysokého cholesterolu, krvného tlaku, pri respirač-

ných či bakteriálnych ochoreniach, s chorobami pečene, sleziny, žlčníka, pri cukrovke, pri problémoch s močovými cestami a kameňmi, pri artrózach a bolestiach kĺbov, pri psoriáze, ekzémoch, maligných nádoroch, migréne, peľových alergiách a astme, únavovom syndróme a ďalších. Bežne sa saponíny vyskytujú v bylinkách, strukovinách, zelenine, ako napr. v špargli, hrachu alebo červenom víne, ide však o veľmi nízke dávky. Väčšie množstvá saponínov sa extrahujú z púštnej palmy Yucca shidigera, ktorá ich má až 14 %.

33-ročný výskum saponínov na Slovensku

K prírodným saponínom z yuccy sa MUDr. Oto Sova, CSc., autor 49 patentov a držiteľ striebornej medaily SAV za zásluhy v biologických vedách, dostal v roku 1993. O saponínoch napísal tri monografie, 20 vedeckých publikácií a predniesol do 800 prednášok. Výsledkom jeho dlhoročného výskumu saponínov je výživový doplnok DIAMOND YACCA doctor sova®, ktorý napomáha zbavovať cievy od škodlivých sedimentov, akým je napr. cholesterol, prispieva aj k prečisteniu lymfy, nervov a všetkých orgánov tela, čím podporuje celkové zdravie človeka. „Za DIAMOND YACCA doctor sova® nestojí žiadna náhoda, žiadne kopírovanie, ale tvrdá, niekoľkoročná práca,“ dopĺňa doktor Sova.

Patentovaná výroba

DIAMOND YACCA doctor sova® sa vyrába autofokusáciou opísanou v americkom patente MUDr. Sovu č. 5,256,269. Pri autofokusácii dochádza k deleniu saponínov z yucky na steránové a terpenové čistým elektrickým prúdom, a to bez použitia chémie. Delenie je potrebné na to, aby sa následne dva druhy saponínov zmiešali v správnom pomere, pretože steránové saponíny pôsobia v tráviacom trakte a terpenové v ciech a lymfe. DIAMOND YACCA doctor sova® tak napomáha odstráneniu škodlivých látok a sedimentov nielen z čriev a krvi, ale aj z celého tela, keďže každá jedna bunka je zásobovaná cievmi.

DIAMOND YACCA doctor sova® má kontrolované zloženie vyvinuté na vedeckom základe. Nesie ochrannú známku a je certifikovaná.

Výživový doplnok DIAMOND YACCA doctor sova® kúpite na www.doktorsova.sk.



Diamant medzi výživovými doplnkami

DIAMOND YACCA doctor sova®

Vyrobenný MUDr. Otom Sovom, CSc.
33 rokov výskumu prírodných saponínov

Saponínový výživový doplnok,
patentovaná výroba a garancia kvality

www.doktorsova.sk

DIAMOND YACCA doctor sova® je doplnok výživy. Nie je liekom a nemá schválené liečivé účinky. Predpísané lieky vašim lekárom užívajte naďalej.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

Oplatí sa⁷.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



05-001

Nekonečné ďakujem
stoličkovým
výťahom Stannah

-10%
ZĽAVA*

Zavolajte zadarmo

☎ 0800 162 162

🌐 www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah



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

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 19. 1. 2024

čujte.sk

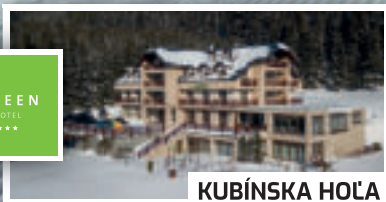
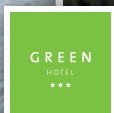
Čítajte nás

www.cujte.sk

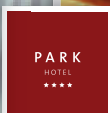


S NAMI SI PRÍDE NA SVOJE KAŽDÝ!

Kubínska



KUBÍNSKA HOĽA



DOLNÝ KUBÍN



RUŽOMBEROK

POBYTOVÉ BALÍKY

+421 917 403 685
repcia@hotel-green.sk

+421 918 913 012
repcia@cityhotelpark.sk

+421 918 913 016
repcia@hotelkultura.sk

LYŽOVAČKA

www.kubinska.sk

FIREMNÉ EVENTY

sales@spajameslovensko.sk | +421 907 913 594 | +421 907 675 905