

BRATISLAVSKO východ

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslávia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenaštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu paličku, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedela už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možností je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

NOVÁ KRYTINA

FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY

MASLEN

SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA
3333 m² MATERIÁLU
30 ROČNÁ ZÁRUKA!

Dostupnosť na ktorejkoľvek z **33** pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytina FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

AKCIA
-33%

Bratislava III, Staviteľská 3 – Žabí Majer @maslenba@maslen.sk ☎ 0902 972 080

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.

VYHLASUJE DOBROVOLNÚ OPAKOVANÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI

Miesto konania dražby: Budova TI INOVATECH, ul. Fučíkova 460, 925 21 Sládkovičovo, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice.

Dátum a čas konania dražby: 20. mája 2024 o 09.00 hod.

Predmet dražby: 2- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 2 na 2. posch. na ul. Panenská, súp. číslo: 651, vchod: Panenská 1, 811 03 Bratislava.

Najnižšie podanie: 169.000 € **Minimálne prihodenie:** 3.000 €

Výška dražobnej zábezpeky: 15.000 €

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148 www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o. Prevádzky: ČÁRY, GBELY (objekt tehelne) NOLÍČ (pri smaltovni)

• **Likvidácia autovrakov**
• **Vyradíme Vám vozidlo z evidencie**
• **Odt'ahová služba ZADARMO!**

www.kovosrotvasin.sk

Tel: 0903 373 854

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

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu **0908 447 006**
www.jadrovevrtanie.sk

L-TRANS Logistics s.r.o.
Staničná 12, 900 51 Zohor

HĽADÁME VODIČA MKD

(vodičský preukaz E)

na pravidelnú prepravu
BA - Duisburg

pondelok - piatok, víkendy voľné
Mzda 1800 € - 2400 € / netto

Kontakt: 0915 910 471

Prijmeme **VODIČOV** na

TRAKTORY
v Bratislave

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
Bližšie informácie: **0905 449 843**

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave - Gagarinova (Lidl)

Mzda: 5,77 € /h.
Nástup ihneď. POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave - Svornosti (Lidl)

Mzda: 5,77 € /h.
Nástup ihneď. POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

VÝPREDAJ
AVON 195/65 R15 91H
94,50 € **49,90 €**
v pneuservise alebo online: www.mikona.sk
MIKONA
... ON THE ROAD

Bezplatný týždenník

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

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Martinčekova 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slo-
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ 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-ŠALIANSKO |
| HC | 30.330 | HLOHOVECKO-SEREDSKO |
| KM | 16.450 | KOMÁRŇANSKO |
| LV | 30.580 | LEVICKO |
| MA | 29.680 | MALACKO |
| NR | 54.170 | NITRIANSKO |
| NZ | 35.050 | NOVOZÁMOCKO |
| PK | 22.970 | PEZINSKO |
| PN | 41.870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY |
| SC | 35.420 | SENECKO |
| SE | 36.750 | SENECKO-SKALICKO |
| TO | 41.930 | TOPOLČIANSKO-PE-BN |
| TN | 60.750 | TREŇČIANSKO-DCA-IL |
| TT | 49.930 | TRNAVSKO |
| ZM | 20.930 | ZLATOMORAVSKO |

Stredné Slovensko

| | | |
|----|--------|--------------------|
| BB | 56.200 | BANSKOBYSTRICKO-BR |
| KY | 29.300 | KYSUCIKO-CA-KM |
| LI | 37.270 | LIPTOVSKO-LM-RK |
| LC | 30.860 | LUCIENCKO-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 |

SBS GUARDING s. r. o.prijme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave - Dunajská (Lidl)Mzda: 5,77 € /h.
Nástup ihneď. POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDLOVÉ
- SINDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877**Slovenská Grafia a.s.**

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV
- MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV
- STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ

Mzda: min. 1 450 € - 2 000 €

od skúsenosti a zručnosti uchádzača

- KOPISTU - OPERÁTORA PRÍPRAVY TLAČE
- SKLADNÍKA
- OBRÁBAČA KOVOV
- EXPEDIENTA
- ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne
- NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK

Mzda: min. 1 050 € - 1 500 €

od skúsenosti a zručnosti uchádzača

Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

• **KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA**Mzda: min. 1 250 €

od skúsenosti a zručnosti uchádzača

Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou
- Word, Excel

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 750 €

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.skObčianska
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

»Predam pekny detsky
bicykel 16" za 45 eur 0907
118 398

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 rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:

RP BV 12 Predám kočík,
0987 654 321.Riadková inzercia realít
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.skSpätou SMS vám potvrdíme
prijatie 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.

Čujte.sk

Hľadajú deti, ktoré pomáhajú

www.cujte.sk



KONT-BLESK

MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel



Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi.
Stavebného materiálu, štrku, piesku, drte,
zeminy - preosiatej ornice

Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC,
traktorbágrov, malých stavebných strojov

e-mail: kontblesk@kontblesk.sk

02/45 91 62 97 | 0903 414 044

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

*Neváhajte sa zásobiť
palivovým drevom už dnes!*

0917 649 213

NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skriň
- renovácia vstavaných skriň

obhliadky: 0905 605 934

prevádzka: 0948 288 791

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava,
renovacia@renovacia-dveri.eu
www.renovacia-dveri.eu

Obchodná verejná súťaž na nájom majetku Bratislavského samosprávneho kraja

NÁVRHY
DO
6. 5. 2024

Bratislavský samosprávny kraj, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava, IČO: 36 063 606 vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž s použitím systému elektronickej aukcie o najvhodnejší návrh na uzatvorenie nájomnej zmluvy, ktorej predmetom sú pozemky a stavby evidované na LV č. 2258 a LV č. 4265 v k. ú. Rača ako aj stavby nepodliehajúce evidencii v katastráli nehnuteľností nachádzajúce sa v k. ú. Rača.

Do dlhodobého nájmu sa poskytuje majetok vo výlučnom vlastníctve Bratislavského samosprávneho kraja, nezapísaných na liste vlastníctva ako aj zapísaných na LV č. 2258 a LV č. 4265, vedené Okresným úradom Bratislava, katastrálny odbor, okres Bratislava III, obec Bratislava-Rača, v k.ú. Rača, a to:

STAVBY:

- stavba: Spol. Techn. Vybavenie kotolňa so súp. č. 9362, postavená na pozemku s parc. č. 3282/35,
- stavba: Škola so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/31, 3282/32, 3282/33,
- stavba: Stravovacia časť so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/34,
- stavba: Výmenníková stanica, postavená na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie areálu SOŠ (neevidovaná na LV)

- stavba: Oplotenie tenisového dvorca (neevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie tenisového ihriska - bežeckého areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Rozvody vody areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačný rozvod areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačné šachty areálu - napájacie (neevidovaná na LV)
- stavba: Elektrický rozvod areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Rozvod plynu areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Tenisový areál, postavený na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy - vnútroareálová komunikácia (neevidovaná na LV)
- stavba: Bežecký areál - ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Futbalové ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)

POZEMKY v rozsahu plochy nájmu 53.511 m² tvorenej z nasledovných pozemkov:

- pozemok parc. č. 3282/23, druh: Ostatná plocha, o výmere: 46 776 m²
- pozemok parc. č. 3282/31, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 1 804 m²
- pozemok parc. č. 3282/32, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 916 m²
- pozemok parc. č. 3282/33, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 675 m²

- pozemok parc. č. 3282/34, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 3 378 m²
- pozemok parc. č. 3282/35, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 866 m²
- pozemok parc. č. 3282/141, druh: Ostatná plocha, o výmere: 15 894 m²
- pozemok parc. č. 3282/142, druh: Ostatná plocha, o výmere: 630 m²

Záväzná kritérium pre vyhodnotenie ponúk je cena. Návrhy môžu záujemcovia zaslať do 06.05.2024 do 12.00 hod., na adresu:

Úrad Bratislavského samosprávneho kraja
Sabinovská 16, 820 05 Bratislava.

Rozhodujúci je dátum doručenia návrhu v podateľni Úradu BSK.

Možnosť prenájmu Ubytovacieho zariadenia so súp. č. 7700 a okolitých pozemkov spoločne s predmetom súťaže v zmysle podmienok uvedených v obchodnej verejnej súťaži.

Bližšie informácie a podmienky obchodnej verejnej súťaže sú zverejnené na úradnej tabuli BSK a na internetovej stránke www.bratislavskyykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/

Pripravte si liečivý čaj alebo olej

Levandula upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj nášmu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

Budeme potrebovať: 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo sľečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

Postup: Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolis-

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať

Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíť vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadričky a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervy bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny: 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny: 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na strednej vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajička uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

čujte.sk

Otvorili lanovú dráhu Zipline Gombasek



www.cujte.sk



ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
DOSEKÁVANIE PÍSM
Dátum (+30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak
OBNOVA PÍSM 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

**Penzión seniorov
OÁZA**
Penzión seniorov
ponúka bývanie
v izbe vo vlastníctve
seniora pri Galante
www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956

INZERCIA

0905 719 132



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

KAVOVA5

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK



Po prečítaní noviny odhodte
do triedeného odpadu / **PAPIER** /

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

**AKCIA
2+1 ZADARMO**

**HOVÄDZÍ
KOLAGÉN FORTE
45,90
EUR
/ 1 KS**

**KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
38,90
EUR
/ 1 KS**

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

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

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygón

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Chráňte sa pred kliešťami

Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdzajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najst ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolennami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

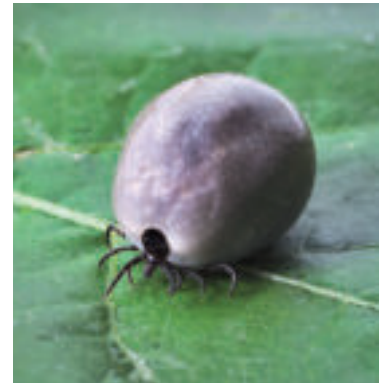
ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď dezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

Doprajte si výhľady na krásnu prírodu

Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

Región Horehronie ponúka k objavovaniu veľa prírodných krás, no pochváliť sa môže i množstvom zaujímavých kultúrnych pamiatok. My sme našu pozornosť tentokrát upriamili na vyhliadkové veže a rozhľadne, z ktorých sa naskytnú dychberúce výhľady na široké okolie.

Vyhliadková veža Zbojská

Na území Národného parku Muránska planina nad sedlom Zbojská medzi obcou Pohronská Polhora a mestom Tisovec môžete navštíviť Vyhliadkovú vežu Zbojská. Vedie k nej lesný chodník s miernym stúpaním cez otvorenú lúku. V jej spodnej časti sa nachádza



Vyhliadková veža Zbojská.

kaplnka Sv. Juraja s osobitným vchodom. Pri vstupe do veže je menšia izba s vypreparovanými lesnými zvieratami, ktoré podávajú obraz o miestnej faune. Na prvom poschodí sú umiestnené pamätné kroniky, na ktoré dozerá drevená socha pustomníka. Druhé poschodie sa nesie v duchu ovčiarstva, no a tretie je venované zbojníctvu, ktoré dalo lokalite Zbojská meno. Neďaleko veže stojí i nadrozmerná drevená socha najobávanejšieho tunajšieho zbojníka Jakuba Surovca, ktorá je súčasťou náučného zbojníckeho chodníka, vedúceho Čertovou roklinou. Po výšlape na vrchol veže môžete zazvoniť na zvon Hronca a naskytnie sa vám čarovný pohľad na sedlo Zbojská, Čertovu dolinu, vrch Kučalach či Fabovu hoľu a pri dobrej viditeľnosti až na Chopok, druhý najvyšší vrch Nízkych Tatier.

Vyhliadková veža Horné Lazy

Vyhliadková veža Horné Lazy týčiaca sa nad mestom Brezno očarí krásnymi panoramatickými výhľadmi na celé Nízke Tatry od Kráľovej hole až po Banskú Bystricu, kráľovské mesto Brezno, Horehronské podolie, či Veporské vrchy. Jedinečné výhľady si môžete užiť ešte detailnejšie vďaka ďalekohľadu, ktorý je na vrchole veže umiestnený. Z

mesta Brezno, z lokality Banisko vedú k veži dve trasy a ďalšie turistické chodníky vás tam zavedú z obcí Valaská, Bystrá či Mýto pod Ďumbierom z časti Pohanské. Výstup na vyhliadkovú vežu je bezplatný.

Rozhľadňa Pustý vrch

Na vrchole Pustého vrchu nad miestnymi časťami obce Čierny Balog Komov a Pusté, neďaleko trasy Čiernohronskej lesnej železnice stojí jedenásť metrov vysoká drevená rozhľadňa Pustý vrch. Má dve vyhliadky vo výške troch a šiestich metrov, z ktorých si užíjete pohľady na doširoka sa rozprestierajúcu obec Čierny Balog a okolitú, pokojom dýchajúcu prírodu. K rozhľadni môžete vyraziť ihneď z niekoľkých prístupov, a to z Čierneho Balogu, miestnych častí Komov, Látky, Jánošovka, Dobroč alebo Pusté. Zaujímavosťou je, že na vyhliadku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklodrázinami a Čiernohronskou železničkou.

Rozhľadňa Polomské očko

Neďaleko horehronskej obce Polomka nájdete unikátnu rozhľadňu Polomské očko, ktorá ponúka dychberúce výhľady do všetkých svetových strán. Dostať sa na ňu môžete z parkoviska v



Vyhliadková veža Horné Lazy.

obci Polomka, kde zaparkujete auto a vaše dvojkilometrové priame stúpanie s časovým rozpätím približne hodinu, sa môže začať. Vďaka umiestneniu rozhľadne a jej celkovej výške 30 metrov, môžete vidieť na severe napríklad hrebeň Nízkych Tatier a na juhu rozprestierajúcu sa Muránsku planinu.

Informácie a foto poskytla Oblastná organizácia cestovného ruchu Región Horehronie

» ren



113,00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



39,99€

Holiaci strojček XIAOMI
Electric Shaver

Demro.sk



979,00€

Kávovar JURA E6 Piano
Black (EC)

Domkavy.sk



9,99€



Auriol® Bezdrôtová
meteostanica

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umyvačka riadu Whirlpool
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



90,73€

Gril Stend Pro Oliver, BBQ,
na drevené uhlie, 540x570x920 mm

Profitent.sk



39,99€



Črviť Montážny stojan
na bicykel

Lidl.sk



465,70€

Kosačka Worcraft RLM-20Li,
20V 4ah, Li-Ion, 220 mm

ZEPA.sk



39,99€

FLORINA hranatá rajnica
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



19,50€

Žiarovka LEDVANCE®
SMART RGB, GU10

ZEPA.sk



199,00€
~~229,00€~~



Jamara Skúter Vespa
Ride On

Lidl.sk

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 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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

66-83

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393



RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-01



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

| | Š x V x D | |
|----------|-------------------|---------|
| GNOM | 1,64 x 1,66 x 4 m | 379 € |
| GRETA | 2 x 2 x 4 m | 479 € |
| GLORIA | 2,58 x 2 x 4 m | 579 € |
| GENIO | 3 x 2 x 4 m | 479 € |
| GARANT | 3 x 2 x 4 m | 579 € |
| GULLIVER | 3 x 2 x 4 m | 649 € |
| GOLIÁŠ | 3 x 2 x 4 m | 729 € |
| GOLEM | 4 x 2,7 x 4 m | 1 599 € |
| GIGANT | 6 x 4 x 10 m | 5 799 € |

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-003-2

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

46-003

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

20-0014

Pediatrické Centrum BEZRUČOVA

PRIJÍMA NOVÝCH PACIENTOV

NAŠE SLUŽBY

- Komplexná starostlivosť v odbore všeobecné lekárstvo pre deti a dorast
- Základné aj nadštandardné preventívne prehliadky
- Základné aj nepovinné očkovania
- Predoperačné vyšetrenia
- V prípade záujmu homeopatická liečba

**PRVÝCH 400
DETSKÝCH PACIENTOV**
získa ROČNÚ KARTU
nadštandardnej starostlivosti
ZA ZVÝHODNENÚ CENU

PONÚKAME

- Profesionálny, príjemný a ústretový prístup
- Rýchle termíny, nadštandardné služby recepcie, objednávanie na presný termín
- Nové krásne priestory v legendárnej poliklinike pri Modrom kostolíku
- Komplexnú starostlivosť spolu s ďalšími lekármi - špecialistami Polikliniky Bezručova

**Na Vašu návštevu sa teší tím
Pediatrického centra Bezručova.**

Pediatrické centrum Bezručova, Bezručova 5, Bratislava
tel: **02/ 33 22 11 12** | e-mail: pediatria@polibez.sk
www.poliklinikabezrucova.sk

Moje zdravie, moja Bezručka

91-0079