

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE

Ing. Kubuščíka

Vysoká kvalita

www.topservis-bratislava.sk
0908 437 079

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

• stahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

Kaderníctvo Silvia
Kataríny Franklovej 2
Pezinok

objednávky:
0903 720 560

HĽADÁME UPRATOVACÍ PERSONÁL

Bratislava Rača a Vajnory

- denné čistenie vonkajšieho parkoviska práca na 8 hodín, 5x týždenne - **plat 600 € čisté**
- upratovanie kancelárií Vajnory od 18:00 h. na 4 hod., 6x týždenne okrem soboty - **plat 650 € čisté**
dostupnosť autobus: **č. 52, 53, 65, 59**

Kontakt 0905 /659 555, praca@euclean.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

MatraCo.
Matrac vašich snov

Viac ako 30-ročné skúsenosti

VÝROBA MATRACOV V IVANKE PRI DUNAJI

Príďte si vyskúšať svoj matrac

- Matrace z antibakteriálnych ortopedických materiálov
- Matrace šité na mieru
- Vysoká životnosť
- Poťahy aj v elegantnej verzii

Ku každej objednávke darček do 30.4.

Partizánska 6
Ivanka pri Dunaji

0903 797 845
obchod@matraco.sk

po - pia: 9:00 - 11:00 | 12:00 - 17:00 | sobota: podľa dohody

www.matraco.sk

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

PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €
od skúsenosti a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 130 € - 1 600 €
od skúsenosti a zručností 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 700 € - 1000 €

- **IT ŠPECIALISTA PODPORY ERP A INÝCH PODNIKOVÝCH INFORMAČNÝCH SYSTÉMOV**

Mzda: min. 1 800 €
od odborných schopností uchádzača
Základná zložka mzdy 1080 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Blížšie informácie:
tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

AGROMP vás pozýva na
Dni otvorených dverí 24.-26.4.
od 9.00 do 17.00 hod.

Trnavská cesta 64 v Leopoldove

Príďte si vybrať Váš nový traktor Solis s 5-ročnou zárukou!

SOLIS

+421 908 754 332 | info@agromp.sk

EURO-MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom

Bezpečná technológia

Predaj a montáž drevených parkiet

Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od **14,99€/m²**

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: 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, Slova-
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešto jazy-
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALJANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
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	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	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCĽENCKO-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	ŽILJANSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILJANSKO-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	

Vták roka 2025: Krakľa belasá

Vedeli ste, že vtákom roka 2025 je Krakľa belasá? Pri príležitosti Svetového dňa vtáctva, ktorý si každoročne pripomíname 1. apríla, o tom informovala Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR).

„Cieľom Svetového dňa vtáctva je podporiť ochranu ohrozených druhov, motivovať k ochrane prírody a inšpirovať jednotlivcov, aby sa aktívne zapojili do monitorovania a ochrany vtákov vo svojom okolí. Je to príležitosť na oslavu krásy a rôznorodosti vtáctva a na pripomenutie, aké dôležité je zachovať ich prítomnosť pre budúce generácie,“ priblížila ŠOP SR. Tento deň má korene aj v roku 1906, keď bola podpísaná medzinárodná Konvencia o ochrane užitočného vtáctva. Odvtedy sa každoročne 1. apríla pripomína dôležitosť ochrany vtákov a ich prirodzeného prostredia.

Vták roka 2025: Krakľa belasá

Kampaň Vták roka každoročne upriamuje pozornosť verejnosti na ohrozené druhy vtáctva, ktoré si vyžadujú osobitnú ochranu a oznamuje ju Slovenská ornitologická spoločnosť / BirdLife Slovensko. Tento rok preberá žezlo Vtáka roka Krakľa belasá (*Coracias garrulus*). Je to vták veľkosti vrany s rozpätím krídel 66 – 73 cm. Jej tyrkysovo-modré operenie hlavy, krku a brucha kontrastuje s gaštanovým chrbtom a tmavomodrými až fialovými krídlami s čiernym zakončením. Tento druh je sťahovavý a v týchto týždňoch sa vracia zo zimovísk v Afrike späť do strednej Európy.

Nádej pre miznúce slovenské stepi

Tento výrazne sfarbený vták, je symbolom nádeje pre miznúce slovenské stepi a predstavuje významný ochranný úspech posledného desaťročia. Krakľa belasá bola kedysi bežným druhom slovenských nížin, avšak v dôsledku intenzívneho poľnohospodárstva a zániku pasienkov vymizla – posledné hniezdenie bolo zaznamenané v roku 2010. V roku 2020 sa však v stepiach juhovýchodného Slovenska objavilo šesť párov, z ktorých štyri úspešne vyviedli mláďatá. Tento úspech bol dosiahnutý vďaka špeciálne vyveseným búdkam, ktoré nahrádzali chýbajúce prírodné dutiny.

Informácie poskytol
Odbor komunikácie
a propagácie ŠOP SR



» ren
zdroj foto anramb pixabay

Pestujeme bylinky

Nastáva ideálny čas na výsev a výsadbu viacerých druhov bylín. Pestovať ich môžeme v kvetináčoch na našich balkónoch a terasách, prípadne im nájsť vhodné miesto v našich záhradách. Takto budeme mať čerstvé bylinky vždy poruke. S ich pomocou dokážeme dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžeme pestovať so semien, alebo si v záhradných centrách vybrať už predpestované rastlinky.

Medovka lekárska - je nenáročná na pestovanie, zvládne slnko i polotieň. Dopestovať si ju môžeme do semiačok, alebo z priesad. Výsadbu z priesad do voľnej pôdy či kvetináčov zväčša realizujeme v mesiacoch apríl a máj, ale nič sa nestane, keď ju zasadíte aj o čosi neskôr.

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

Mäta pieporná - nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete polotieň. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase. Listy zbierame od júna do augusta, tesne pred rozkvitnutím.

Repík lekárske - je trváca bylina, ktorá dorastá do výšky 50 až 100 cm a kvitne od júna až do augusta. Nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete slnečné miesto. Rásť bude

aj v kvetináči na balkóne či terase. Na liečebné účely zbierame kvitnúcu vňaf.

Šalvia lekárska - vysádzame ju na teplých slnečných miestach. Má rada suchšiu pôdu a v zime je potrebné chrániť ju pred mrazom. Šalvia dorastá do výšky 20 až 70 cm, rastie ako poloker a zakvitá peknými fialovými kvetmi. Pestovať ju môžete nielen v bylinkovej ale aj v okrasnej záhrade.

Rozmarín lekárske - je vďyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zbierať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

Bazalka - je jednoročná bylina. Obľubuje teplé slnečné stanovište chránené pred mrazom a vetrom. Jej listy a vňaf zbierame od júna až do septembra a pestovať ju môžeme na záhone alebo počas celého roka na okennom parapete.



zdroj foto congerdesign pixabay
» ren

čujte.sk

Pozor na nepasterizované mlieko



www.cujte.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO**2 ELEKTRO, TECHNIKA****3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK****4 DOM A ZÁHRADA****5 ZVERINEC, DROBNOCHOV****6 HOBBY A ŠPORT**

»Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle. Motocykel Jawa, Simson, MZ aj poškodené. 0915 876 860

7 DEŤOM**8 DARUJEM****9 ZOZNÁMENIE****0 RÔZNE**

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP BV 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní poplatnený 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, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

ŽP EKO DELET

SVIEŽE JARNÉ CENY

ZBAVTE SA SVOJHO ŠROTU
V NAŠICH VÝKUPNIACH PO
CELOM SLOVENSKU.

BRATISLAVA - RAČA
0903 546 037

**Profesionálne kosenie
a údržba trávnatých
plôch**

T.č.: 0908 539 571

Asparagus s.p.o.
000 73 VEĽKÉ LEVÁRE, č. 1132



KÚTY

VEĽKÉ LEVÁRE

**PREDAJ
ŠPARGLE**

**ZAČÍNAME
14. APRÍLA**

ASPARAGUS, Veľké Leváre (pri kostole)
tel. č.: 0908 757 152

BIOASPA, Kúty, Hollého 406
tel. č.: 0918 220 888

čujte.sk

Výskum protitankovej
priekopy v Senici

www.cujte.sk

Nové strechy
plechové, škridlové,
hydroizolácie,
oplechovanie
komínov
a výmena rín

☎ 0944 091 085



- REKONŠTRUKCIE
DOMOV A BYTOV
- MAĽOVANIE
- STIERKOVANIE
- SADROKARTÓN
- ZATEPLOVANIE
DOMOV A BYTOV
- ELEKTRO A VODO
INŠTALAČNÉ PRÁCE

☎ 0904 170 433

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

78,10€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk

229,00€

Pánske hodinky police
polysh pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk

1.199,00€

Americká chladnička Haier
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk

499,00€

SILVERCREST® Kuchynský robot
Monsieur Cuisine Smart White

Lidl.sk

13,78€

Musetti zrnková káva
Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk

19,89€

3D nástenné hodiny
BAST čierne

Houseland.sk

62,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

Trtechnic.sk

359,00€

Vysokotlakový čistič Kärcher K4
Power Control Car & Home

Karcher-store-karimtech.sk

Pečieme dobroty, vyrábame dekorácie, zdobíme kraslice

Chystáme sa na Veľkú noc

Blíži sa Veľká noc, ktorá je pre kresťanov najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka. Ľudia si v tomto období už od dávnych čias zdobia príbytky, chystajú všakovaké dobroty či zdobia veľkonočné vajička. Prinášame vám zopár tipov.

Veľkonočné pečenie

V minulosti gazdiné chystali tradičné veľkonočné pokrmy už niekoľko dní vopred a jedlo, ktoré pripravili počas Bielej soboty, odniesli na ďalší deň do kostola na posvätenie. V mnohých rodinách nesmel na veľkonočnom stole chýbať tradičný veľkonočný pletenec. Prinášame osvedčený recept.

Suroviny:

na kvások: 30g droždia, 1 KL kryštálového cukru, 1 PL múky, 100ml vlažného mlieka



zdroj foto lenavv_81 pixabay

na cesto: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 80g kryštálového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1/2KL soli, 1KLnástrúhanej citrónovej kôry, 125g rozpusteného vlažného masla, 2 žĺtky, 100ml vlažného mlieka, 30g hrozienok, 30g lúpaných sekaných mandlí, 1 vajce na potretie

Postup:

- v miske zmiešajte suroviny určené na kvások a nechajte nakysnúť
- do väčšej misky preosejte obe múky, pridajte kryštálový aj vanilkový cukor, soľ aj citrónovú kôru a dobre premiešajte. K tejto zmesi potom pridajte maslo,



zdroj foto RitaE pixabay

žĺtky, mlieko, kvások a vypracujte cesto. Malo by byť husté a hladké.

- do cesta ešte zapracujte hrozienka a časť mandlí. Následne prikryte utierkou a nechajte vykysnúť na teplom mieste približne hodinu.
- po vykysnutí cesto rozdeľte na tri časti a z každej vyformujte valček asi 60cm dlhý a 3cm hrubý. Spleťte ich do vrkoča a vytvorte venček. Potom preložte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite rozšľahaným vajičkom a posypte zvyšnými mandľami.
- Pečte vo vyhriatej rúre, prvých 10 minút na 170 stupňov Celzia a potom ešte 20 až 25 minút na 160 stupňov Celzia.

Náš tip:

Hotový pletenec položte na tanier, posypte práškovým cukrom a obviažte stuhou. Do otvoru, ktorý vznikne v strede pletenca, môžete naaranžovať veľkonočné kraslice, menší korbáč aj rozličné drobné veľkonočné dekorácie.

Zhotovte si veľkonočnú dekoráciu

Už po stáročia si počas Veľkej noci zdobíme naše príbytky rozličnými veľkonočnými aranžmánmi. Zvyčajne nám veľkú radosť urobia najmä tie - vlastnoručne vyrobené. Záhradné centrá ponúkajú v tomto období veľa už kvitnúcich jarných cibulovín vhodných aj na pestovanie v nádobách a tiež rôzne jarné kvety. Zvoliť môžete šafrany, hyacinty, modrice, narcisy či tulipány a doplniť ich sirôtkami, prvosienkami či sedmokráskami. Jednotlivé druhy môžete aj kombinovať a vytvoriť tak originálne dekorácie, ktoré spestria nielen váš príbytok, ale aj balkón či terasu.

Budete potrebovať:

- kvetináče, debničky, hranty, ale aj menej tradičné nádoby akými sú napríklad starý košík, plechový krčah, už nepoužívané maľované šálky a misky či drevené koryto. Ak nájdete doma nejaké staršie nádoby, ktoré ste predtým používali, najskôr ich dobre očistite a umyte v horúcej vode,
- pracovné rukavice
- záhradnícky substrát,
- jarné cibuloviny a jarné kvety na doplnenie výsadby,
- mach, kôra, vetvičky,
- drobné dekorácie podľa vlastnej fantázie.



zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- Na dne kvetináčov vytvorte drenážnu vrstvu z hlinených črepov alebo keramzitu. Táto vrstva by mala byť vysoká najmenej päť centimetrov, zabrániť tak prípadnému odhŕňovaniu koreňov rastlín.
- Nádoby naplňte záhradníckym substrátom. V prípade, že použijete košík, pred výsadbou ho vysteľte igelitovou fóliou.
- Z kvetináčov vyberte rastliny a zasadte ich do nádoby.
- Pôdu okolo utlačte a pokryte machom.
- Prázdne miesta medzi kvietkami do-

dobře známa, zvládnu ju aj začiatočníci a tak môžete pokojne do práce zapojiť aj deti. Ak ste sa s touto technikou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- vyfúknuté vajička, teda výdušky
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvové
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- výdušky najskôr dôkladne očistite a osušte



zdroj foto distelAPPArath pixabay

plňte vetvičkami, kôrou či drobnými jarnými dekoráciami podľa vlastnej fantázie.

- Na záver rastliny polejte a nezabudnite na pravidelnú zálievku.

Zdobíme veľkonočné vajička

Na Veľkonočnú nedeľu vyrábali mládenčí šibáky, aby ich mali na pondelok čerstvé a štiplavé. Zvyčajne ich pletli z jedného až ôsmich vrbových prútov, ktoré si vlastnoručne narezali. No a dievčence si pre nich zatiaľ chystali výslužku v podobe veľkonočných kraslíc. Najčastejšie sa používali biele uvarené slepačie vajička. Pri ich výzdobe využívali zručné ženy rozličné techniky, napríklad maľovanie, voskovanie, oblepovanie slamou, prípadne nitkami, alebo tiež batikovanie a vyškrabávanie. Možností, ako jednoducho vyzdobiť veľkonočné vajička, je veľa. My si dnes predstavíme techniku dekupáž. Je pomerne

- ak má škrupina tmavú farbu, je lepšie ich ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motív pekne vynikol

- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na vajičko naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spodné vrstvy papiera, zvolený motív priložte na vajičko a naneste lepidlo
- obrázok opatrne uhladujte štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť.

Náš tip

Technikou dekupáž si môžete vyzdobiť akékoľvek predmety, či už to bude veľkonočný podnos, svietnik alebo dokonca aj nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

REGIONPRESS

Vyleť s nami!



Inzercia

Tlač

Distribúcia

Online

Sme experti v marketingovej komunikácii, reklame, online kampaniach, polygrafickej produkcii a distribúcii, s cieľom na regióny po celom Slovensku.

+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje 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.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Ostaňte sami sebou
vďaka stoličkovým
výťahom Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,-€*

Ponuka

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

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

Stannah

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 09.5.25, nie je retroaktívna
ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

**-10%
Z CENY PRÁCE
DO 30.04.2025**

**POKRÝVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽI
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽÍEME !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárň 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len **2690€***

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte
fotovoltaickú
elektrárň o
výkone minimálne
4kW a dostanete
od nás 2 panely
ZADARMO

9ks
5kw Menič

Zaplatíte len **4290€***

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

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 aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len **4290€***

Záručný servis zabezpečuje výrobca

*Cena vrátane montáže