

# BRATISLAVSKO

## východ



**PRIJEMEME  
SPOLAHLIVÉ PANIE**

na upratovanie  
kancelárskych priestorov  
od 17 hod. do 20 hod.  
Plat: 5,80 € / hod. brutto

☎ **0905 758 469**  
**0915 948 417**

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

Čistenie a revitalizácia zanedbaných  
záhrad a pozemkov • Orezy a výruby stromov  
[www.zahradyzajo.sk](http://www.zahradyzajo.sk) **0910 681 892**

• sťahovanie • likvidácie  
• výnos • prenos nábytku  
»»» ŽŤP, dôch. -10% «««

**JOŽOVCI**  
**0911 107 792**  
**0903 594 868**

**HĽADÁME UPRAŤOVACÍ 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](mailto:praca@euclean.sk)

Spoločnosť **AVE SK** odpadové hospodárstvo s.r.o.  
prijme na prevádzku vo Vrakuni



» Pracovník odpadového hospodárstva

**Mzda: od 5,50 € / hodina (fixná + variabilná časť)**

- Vodičský preukaz skupiny B a preukaz na VZV
- Technická zručnosť vítaná
- Práca aj cez víkendy
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného

» Pracovník prevádzky odpadového hospodárstva

**Mzda: od 5,20 € / hodina (fixná + variabilná časť)**

- Triedenie druhotných surovín podľa komodít (papier a plast)
- Preukaz VZV výhodou
- Udržiavanie čistoty pracoviska
- Možnosť kariérneho rastu
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného

Motivačný systém odmien spoločnosti.

Príplatky a nadčasy v súlade so zákonníkom práce.

**Pre viac informácií kontaktuje číslo: +421 908 867 798**

**Hrubé stavby**  
Plechové strechy, krovky  
Výmena rín  
Zateplenie domov  
Bytové jadrá  
Omietky, potery  
Sadrokartóny, maľovky  
Oplotenie pozemkov  
(betónové, pletivové,  
okrasné)  
Zámkové dlažby  
Nátery striech, plotov

☎ **0948 107 877**



**KURZ SBS**  
V BRATISLAVE

kurz začína

**14.05.2025 a 09.06.2025**

Volajte: **0904 001 475**

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



**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

**Bližšie informácie:**

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

**AUSTROTHERM**  
Tepelné izolácie



**Chytré tepelnoizolačné riešenia**

**Fasáda | Strechy | Podlahy | Uniplatne | Systémy**

Viac informácií nájdete na [austrotherm.sk](http://austrotherm.sk)

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, Slo-  
vnaf, 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  
nechodja, 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-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
TT	60.750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TI	49.930	TRIAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSŤRICKO-SK-SP
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-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-BŠ
ZI	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-SB
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

## Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

**Akým stromom sa na Slovensku darí?**

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

**Samoopelivý či cudzoopelivý?**

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

**Ako postupovať pri výsadbe:**

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo nachystajte
- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do

nádoby s vodou

- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviazte špagátom

**Náš tip:**

V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín - napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čechy.



autor foto Hans pixabay

» ren

## Chystajú zmeny v tabakovom zákone

Ministerstvo zdravotníctva SR (MZ SR) v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a odbornou obcou pripravujú návrh novely zákona o výrobe, označovaní a predaji tabakových výrobkov a súvisiacich výrobkov a zákona o ochrane nefajčiarov. Rezort zdravotníctva v tejto súvislosti uviedol, že cieľom navrhovanej právnej úpravy je znížiť výskyt užívania elektronických cigariet a výrobkov obsahujúcich nikotín najmä u zraniteľných skupín obyvateľstva, ktorými sú deti a mládež.

**Navrhované zmeny oproti aktuálnemu stavu:**

- zákaz predaja jednorazových elektronických cigariet, teda tých, ktoré nie sú opakovane nabíjateľné,
- zákaz predaja ochutených výrobkov a náplní do elektronických cigariet, plniacich flaštičiek, bylínnych výrobkov a nikotínových vrecúšok bez obsahu tabaku,
- naďalej sa budú môcť predávať výrobky s príchutami mentolu, mäty a tabaku - tieto príchute nie sú často vyhľadávané mladistvými, avšak majú význam pre dospelých spotrebiteľov týchto výrobkov, pre ktorých môžu byť prostriedkom na ceste prestať fajčiť,
- zákaz poskytovať spotrebiteľovi akékoľvek ekonomické výhody pri nákupe formou tovaru a služieb, ktoré s ich používaním priamo nesúvisia (nápoje, pivo, puzdro na zariadenie a podobne),

• zavedenie zákazu predaja súvisiacich predmetov, ktoré sa obvykle predávajú s tabakovými a súvisiacimi výrobkami, ako sú napríklad cigaretové papieriky, obaly, filtre, kryty osobám mladším ako 18 rokov

• zvyšujú sa sankcie z úrovne 100 eur na 1 000 eur za správne delikty v oblasti uvádzania varovných označení, porušenie limitov na zložky, uvedenia výrobkov na trh, ktoré obsahujú zakázané prídavné látky a iné,

• zvyšujú sa sankcie pre podnikateľov a právnické osoby z úrovne 10 000 eur na 50 000 eur (správne delikty za nesprávne označovanie spotrebiteľských balení, chýbajúce označenie jedinečným identifikátorom na spotrebiteľskom balení).

**Dôvod zmien:**

- Aj užívanie takýchto výrobkov škodí zdraviu a ochutené varianty lákajú aj mladých ľudí, hoci vedia, že to nie je zdravé. Obsahujú nikotín, ktorý je vysoko návykovou látkou a spôsobuje závislosť.
- Zníži sa tak dostupnosť a atraktivnosť výrobkov, ktoré obsahujú príchute atraktívne najmä pre deti a mládež, ako sú ovocné, kolové a cukríkové.
- Chceme znížiť výdavky na zdravotnú starostlivosť spojenú s následkami užívania tabakových a súvisiacich výrobkov.

Informácie poskytl

MZ SR a ÚVZ SR

» ren

## OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

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

0944 091 085

**Profesionálne kosenie a údržba trávnatých plôch**

T.č.: 0908 539 571

## REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statistické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

decorem.sk

od 9,19 € od 8,19 €

KOBEREK 4959B  
CHEAP HNEĎÁ

-10%

decorem.sk

od 18,99 € od 16,20 €

KOBEREK CHEAP  
K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

**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 spoločne 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 neuverejňujeme. 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 tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



38,00€

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

[notino.sk](https://notino.sk)



289,00€

Apple Watch SE 2 GPS 44mm Silver Aluminium MXE03QCA

[Fuego.sk](https://Fuego.sk)



119,00€

PARKSIDE® Skracovacia a pokosová píla PZKS 2000 C3

[Lidl.sk](https://Lidl.sk)



1.179,00€

Americká chladnička Whirlpool WQ9 EIL

[ZlavneSpotrebice.sk](https://ZlavneSpotrebice.sk)



27,67€

Musetti zrnková káva Armonico - 1kg

[Domkavy.sk](https://Domkavy.sk)



17,32€

Nástenné hodiny MPM 4233.51

[dizajnovedoplňky.sk](https://dizajnovedoplňky.sk)



215,00€

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

[merkury.market.sk](https://merkury.market.sk)



29,99€

SILVERCREST® KITCHEN TOOLS Vákuovačka SV 125 C7

[Lidl.sk](https://Lidl.sk)



33,72€

Bytová búda pre psa, RD43171

[dizajnovedoplňky.sk](https://dizajnovedoplňky.sk)



23,99€

Orion Forma na biskupský chlebíček, 26 x 15 cm

[Hausmarket.sk](https://Hausmarket.sk)



4,49€

lupilu® Dievčenské krátke pyžamo

[Lidl.sk](https://Lidl.sk)



41,00€

Úložný box Keter Broadway 270 l grafit

[mojnabytok.sk](https://mojnabytok.sk)

[www.TonerPartner.sk](https://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](https://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](https://www.oplatisa.sk)

# Nový Mine Flow Trail v Rožňave

Milovníci horskej cyklistiky majú ďalší dôvod na radosť. V Rožňave pribudol nový Flow Trail s dĺžkou 2070 metrov a vertikálnym prevýšením 204 metrov, ktorý rozširuje možnosti športového využitia v Košickom kraji. Táto jedinečná trasa prepája vrchol kopca Rákoš s jeho úpäťm a nadväzuje na existujúcu sieť singletrailov v regióne. Tento projekt sa podarilo zrealizovať aj vďaka podpore Košického samosprávneho kraja a jeho dotačného programu Terra Incognita. Súčasťou projektu bolo aj vybudovanie malého krátkeho trailu Baby Flow. Je určený pre tých najmenších, ktorí s cyklistikou len začínajú.

Nový Flow Trail je zasadený do malebného dubového lesa v masíve nad Rožňavou a dokonale dopĺňa existujúcu ponuku trail centra MINE TRAILS. Trasa je navrhnutá



Nový Mine Flow Trail v Rožňave.

**zdroj foto Košice Región Turizmus**

tak, aby oslovila široké spektrum jazdcov – od rekreačných cyklistov, až po skúsených jazdcov, pričom ponúka tri úrovne obtiažnosti. Súčasťou projektu bola aj tvorba novej webovej stránky pre trail lokalitu MINE TRAILS, na ktorej návštevníci nájdu všetky potrebné informácie vrátane sekcie venovanej práve FLOW MINE TRAILU. Na zlepšenie orientácie v teréne boli aktualizované mapové podklady a osadené nové informačné tabule na kľúčových miestach. Trasa je navyše značená aj v globálnej cyklistickej aplikácii TRAILFORKS, čo uľahčí plánovanie výletov a navigáciu v teréne.

## Flow Trail je voľne prístupný

Občianske združenie Feudall Racing Support je srdcom lokálnej cyklistickej komunity a zohráva kľúčovú úlohu pri budovaní a údržbe cyklistickej infraštruktúry v Rožňave a jej okolí. „Naša práca nekončí len pri výstavbe trailov, ale venujeme sa aj ich dlhodobej údržbe a bezpečnosti. V súčasnosti sa tu nachádza približne 20 cyklochodníkov rôznych obtiažností používaných aj pre bežcov a širokú verejnosť. Single traily sú dostupné spevnenými cestami priamo z rožňavského námestia a vytvárajú logické okruhy. Flow Trail je voľne prístupný všetkým jazdcom. Jazda a používanie trailu je na vlastnú zodpovednosť, avšak dbáme na to, aby boli všetky dôležité informácie jasne označené na infotabuliach – od mapových podkladov až po prístupové body pre záchranné zložky v prípade núdze,“ uviedol zástupca OZ Feudall Racing Support, Gabriel Jánoší.

Údržba trailov prebieha celoročne prostredníctvom dobrovoľníckych brigád, vďaka čomu zostáva lokalita v skvelej kondícii pre všetkých návštevníkov.

» ren

# Štítnik, Ochtiná, Kocelovce, Plešivec Zábava i objavovanie gotických kostolíkov

Košický kraj je bohatší o novú zábavnú a zároveň edukatívnu hru pre rodiny s deťmi. V uplynulých dňoch tam otvorili nový projekt s názvom „Za kostolmi s virtuálnym štetcom“. V rámci mobilnej aplikácie Geofun, ktorá ponúka interaktívny spôsob spoznávania regiónu Gemer prostredníctvom geolokačných hier, vznikli štyri nové hry, ktoré zavedú malých aj veľkých návštevníkov ku gotickým kostolíkum. Hra kombinuje zábavu, vzdelávanie a objavovanie miestnych atrakcií.

V projekte podporenom grantovým programom Terra Incognita vznikli štyri hry, ktoré umožňujú hráčom prostredníctvom smartfónu objavovať známe gemerské gotické kostolíky. Projekt vychádza z populárneho geocachingu, avšak táto aktivita je charakterovo akčnejšia a dobrodružnejšia. Hráči plnia rôzne vedomostné a matematické úlohy, získavajú body a spoznávajú históriu a kultúru navštívených miest. V aplikácii Geofun vznikli popri ďalších lokalitách z Ko-



Kostol Evanjelickej cirkvi A.V. v Štítniku.

**zdroj foto Košice Región Turizmus**

ricky významné kostolíky, ale aj osobnosti, ktoré odkazujú na umenie spojené s kostolmi. Hráčom sa postupne prihovoria známe postavy z dejín tohto regiónu. V Štítniku, v hre s názvom Najväčšie odhalenie fresiek v Uhorsku, sprevádza návštevníkov reštaurátor Gróh. V Ochtinej, v hre Freskovanie

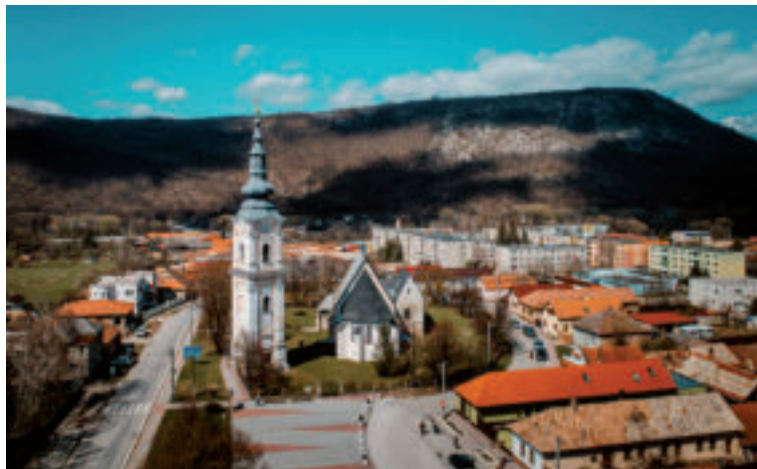
Ladislav Bubek. Každá postava, ktorá sa v hre vyskytuje, má priamu nadväznosť na daný kostol a obec, v ktorej sa nachádza.

## Zábava pre celé rodiny

Nová hra umožní zábavné cestovanie a objavovanie sakrálnych pokladov Gemera nielen jednotlivcom, ale aj rodinám s deťmi. „Keďže je hra pripravená pre deti rôzneho veku, sprievodcom po gemerských kostolíkoch sa im stane duch Kaško, predstaviteľ detského sveta Košického kraja - Haravara. Som rada, že Gemer získal nový impulz pre návštevu aj najmenších turistov, ktorí sa vďaka hre veľa naučia o tomto historicky bohatom regióne jednoduchou a zábavnou formou,“ uviedla výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus, Lenka Vargová Jurková a spomenula tiež, že putovanie po gemerských kostolíkoch bude pre všetkých turistov pohodlné aj počas nadchádzajúcej letnej sezóny vďaka službe Mikrobusom po Gotickej ceste, ktorá bude k dispozícii od júna do septembra.

## Zaujali ho úchvatné fresky

„Kostolíky na Gemeri ma ako tvorcu hier zaujali tým, že vďaka svojim úchvatným stredovekým freskám získali značku Európskeho dedičstva (European Heritage Label). Odhalovanie príbehov o tom, ako tieto fresky vznikali, prečo boli v ďalších rokoch zamaľované bielou farbou a kto stojí za ich objavením, sa mi javilo ako veľmi zaujímavá téma pre geolokačné mobilné príbehy,“ uviedol autor hier Pavol Menšík a dodal, že pri ich tvorbe bolo najťažšie vytvoriť obsah príbehu hry tak, aby sa dal odohrať v oboch prípadoch - buď ak je kostol zatvorený a hráč sa nevie dostať dnu, alebo sa do kostola hráč vie dostať bez problémov. „Zroveň sme tak vytvorili možnosť nahliadnuť cez mobil do vnútra kostola v prípade, že je nedostupný alebo prebieha reštaurovanie fresiek,“ doplnil Pavol Menšík.



Evanjelický kostol v Ochtinej.

**zdroj foto Košice Región Turizmus**

šického kraja aj hry smerujúce práve k spomínaným gotickým kostolíkum na Gemeri, ktoré v roku 2022 získali značku Európske dedičstvo.

## Štítnik, Ochtiná, Kocelovce, Plešivec

V hrách sa objavujú nielen štyri histo-

s trojicou, prevedie hráčov zákutiami kostola baník Hans. Stredoveké fresky a ich maľbu predstaví v Kocelovciach, v hre Bránou k talianskym freskám, maliar Dante a v Plešivci, v hre Fresky vďaka pánom veľkomožným, priblíži históriu kostola významný palatín



Evanjelický kostol v Ochtinej - interiér.

**zdroj foto Košice Región Turizmus**

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žľabov kompletná  
výmena striech

OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.05.2025

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!**

Kontakt: +421 949 623 050



**UŽ OD  
499 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

**galerica**

**ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU**

91-0074

	Š x V x D	
<b>GRETA TIP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	599 €
<b>GALA</b>	3 x 2 x 4 m	469 €
<b>GENIO</b>	3 x 2,07 x 4 m	499 €
<b>GARANT</b>	3 x 2,07 x 4 m	599 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2,07 x 4 m	669 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2,1 x 4 m	749 €
<b>GORAL</b>	3 x 2,3 x 4 m	749 €
<b>GALINA</b>	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](http://galerica.sk)



### PRENÁJOM KÁVOVAROV



**SANREMO D8**  
Profesionálny pákový kávovar

1 DEN	VÝKRENO	2-10 DNI	11-30 DNI	31 DNI +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €



**JURA X10**  
Veľký automatický kávovar

1 DEN	VÝKRENO	2-10 DNI	11-30 DNI	31 DNI +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava  
+421 910 315 415, [info@domkavy.sk](mailto:info@domkavy.sk)  
Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30  
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

## 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 rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**JARNÁ AKCIA**

**KOLAGÉN FORTE 2 V 1**  
31,91 EUR  
30,00 EUR

**HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE**  
39,98 EUR  
47,05 EUR

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

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

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov 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*



**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.**



**V púšti objavili  
veľkorozmernú studňu**

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

