

BRATISLAVSKO východ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

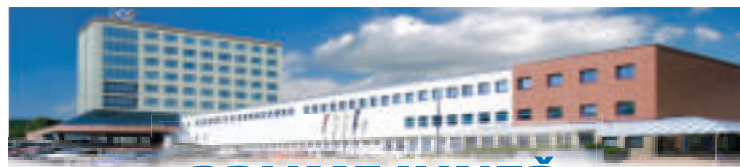
corado@corado.sk
0948 116 981



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**
- **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 €

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



RÝCHLO • LACNO • KAMKOLIEK •

AUTODOPRAVA S HYDRAULICKOU RUKOU

0905 874 977

UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE
TEPOVANIE

Vysoká kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-bratislava.sk

0908 437 079

Ing. Kubaška Dušan

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk

0917 649 213

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

0944 091 085

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

PRESTREŠENIA KRUHOVÝCH BAZÉNOV



- stahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

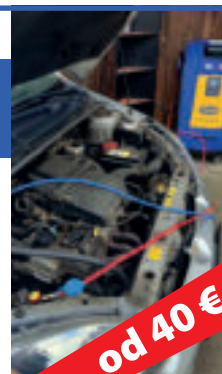
0911 107 792
0903 594 868

Autobazár Volt

**PLNENIE A ČISTENIE
AUTOKLIMATIZÁCIE**

Malý Lég 1070
930 37 Lehnice
Slovensko

Kontakt:
info@autobazarovolt.sk
+421 911 76 76 76



od 40 €

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

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: Martinčeková 17
 BRATISLAVA
 bratislavsko@regionpress.sk

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

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



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

STRECHY TESÁRSKÉ A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE
 zateplenie domov, rekonštrukcie, prístavby, nadstavby, omietky, potery, maľovky, nátery striech, elektroinštalácie, izolácie domov, výmena rín, jadrá, zámková dlažba, oplotenia, altánky
ZĽAVA PRE SENIOROV 20%
0948 107 877

Čistenie a revitalizácia zanedbaných záhrad a pozemkov · Orezy a výrubu stromov
 www.zahradyzajo.sk **0910 681 892**

Ponúkame krátkodobú aj dlhodobú opateru seniorom v zložitom zdravotnom stave!
 www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956

čujte.sk
 Čítajte nás:
 www.cujte.sk

Po prečítaní noviny odhodíte do triedeného odpadu / PAPIER /

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
 KOBEREK 4959B CHEAP HNEDÁ
-10%
 od 9,10 € od **8,19 €**

decorem.sk
 KOBEREK CHEAP K857A BÉŽOVÝ
-10%
 od 18,00 € od **16,20 €**

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

Riadková inzercia

- 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

»Predam rotoped na cvičenie, cena dohodou. Tel. 0908 880 728.

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 s 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

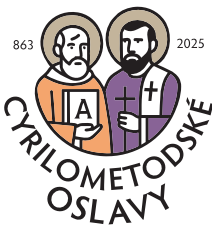
Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „BV“ v texte Vašej SMS kódom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

Devín otvárame pre všetkých

Majestátny hrad Devín na sútoku riek Dunaja a Moravy bude po roku opäť miestom celoslovenských Cyrilo-metodských osláv 2025. V gescii Úradu vlády SR organizuje Ministerstvo obrany SR v spolupráci s ministerstvami vnútra i zdravotníctva pripravilo v porovnaní s minulým rokom viacero noviniek.

Najskôr prozaická otázka – prečo vôbec oslavy Cyrila a Metoda a v čom budú iné ako tie minuloročné?

„Spoznávať a uctievať si najdôležitejšie dejinné udalosti v histórii Slovenska by malo patriť do základnej výbavy všetkých Slovákov, okrem toho, že je to súčasťou programového vyhlásenia tejto vlády. Po minulom roku a pozitívnom ohlase vláda na poslednom zasadnutí uznesením rozhodla aj o zmene charakteru osláv – a to, že ich otvoríme širokej verejnosti. Znamená to, že okrem večerného vyvrcholenia v podobe galavečera priamo na nádvorí hradu pripravujeme už od dopoludnia celodenný festi-



5.7.2025

Hrad Devín, Bratislava

počte nájdú cestu aj na Devín.

Akurát, že okolie hradu Devín sú priestorovo komornejšie a obmedzené a aj dopravná dostupnosť je komplikovanejšia...

„Rátali sme aj s týmito obmedzeniami a snažíme sa naprieč tomu návštevníkom pripraviť čo najväčší komfort. Keďže možnosť individuálnej dopravy a parkovania sú veľmi oklieštené, pripravili sme na Devín posilnenú kyvadlovú dopravu zadarmo z dvoch smerov – od Nového SND a z parkoviska obchodného centra Bory Mall, ktoré budú premávať v 15 minútových intervaloch. Vstup verejnosti kvôli programu a celej logistike bude len cez severnú bránu. O detailoch a intenzite dopravy budeme podrobne informovať v komunikačnej kampani.“

Čo všetko môže verejnosť v areáli hradu Devín vidieť, navštíviť, ochutnať, zažiť?

„Pod hradom a v celom areáli vyrastie historické mestečko s vôňou minulosti, bojového umenia, šikovných rúk gazdov a remeselníkov, dobového oblečenia, divadla, gastronómie. Pripravujeme pätnásť stanovišť, presnejšie stanov – kde sa budú prezentovať Kluby vojenskej histórie s ponukou ich tradičných jedál, kónsky sprievod, ukážky šermovania, hod oštepom, vrhanie sekeriek. Ponúkame skúšanie zbroje aj s fotobúdkou, cestu chleba – ako sa pripravuje, pečie, ochutnáva, písarsku dielňu hlaholíky, kováčsku dielňu – razbu mince, prídu aj sokoliari, ale aj ukážku a ochutnávku stredovekých jedál ako podpec-

níky, posúchy... Tí najmenší sa môžu tešiť na predstavenia pouličného bábkového divadla, prevkapaním sú aj tri stredoveké remeslá, na programe dňa sú aj dve ekumenické bohoslužby v historickej kaplnke. Čerešničkou na torte bude celodenné opekanie býka a jeho ochutnávka. Aby som nezabudla, budeme aj súťažiť. Po stopách Cyrila a Metoda návštevníkov prevedieme cez 15 zastávok artefaktov, kresieb, fotografií až do cieľa, kde získate sladkú odmenu i množstvo cenných informácií. Na pôdiu budú atmosféru dotvárať moderátori, historická hudba, etnologicke Katarína Nádasová, či koncerty.“

Ako sú zabezpečené ostatné služby, infraštruktúra, informácie o programe a aj bezpečnosť návštevníkov?

„Predpokladáme, že ak sa nám počasie nepočasí chrbtom, na Devín počas soboty môžu zavítať tisíce návštevníkov, samozrejme nie v rovnakom čase, ale priebežne od 11.00 do 22.00 hod. V každom časovom úseku dňa bude mať verejnosť o program postarané. Večerný galavečer z nádvorja, ktorý vysiela v priamom prenose aj STVR, bude možnosť sledovať na LED obrazovkách a vďaka farebným baterkám môžu diváci vytvoriť pod hradom svätajánsku noc. Návštevníci, ktorým sa bude máliť ochutnávka jedál, sa môžu občerstviť aj v komerčných bufetoch, majú tiež pripravenú cisternu s pitnou vodou. Program, ktorého detaily v týchto hodinách finalizujeme, bude mať aj svoj QR kód, prostredníctvom ktorého sa verejnosť dozvie všetko podstatné. Každý návštevník tiež dostane pri vstupe vISAČKU s mapkou areálu a programom, zabezpečené sú mobilné toalety,



foto: archív MO SR.

O Cyrilo-metodských oslavách (5.7.) s riaditeľkou kancelárie podpredsedu vlády a ministra obrany SR Karin Silberhorn

záchraná a hasičská služba, aj bezpečnostná služba. Máme pripravené prezentačné darčeky pre návštevníkov, s cyrilo-metodskou tematikou. Verím, že si každý príde na svoje.“

Kde sa verejnosť môže k informáciám o tohtoročných Cyrilo-metodských slávnostiach dostať?

„Uvedomujeme si, že oslavy na Devíne sú už za dverami a zároveň sa snažíme flexibilne prispieť k plneniu uznesenia vlády SR spred týždňa. Dnes sme odštartovali v médiách informačnú kampaň, ktorú komunikujeme v printovej podobe, online aj na sociálnych sieťach v regionálnych médiách i s celoslovenskou pôsobnosťou.“

Hľadáte program

NA LETNÉ PRÁZDNINY?

Dobrodružný letný denný tábor pre malých pirátov a dobrodruhov! Zažite s nami nezabudnuteľný pirátsky týždeň plný napätia, hier, pokladov a skutočného pirátskeho života na Pirátskom ostrove v Bratislave!

BRATISLAVA - PIRÁTSKY OSTROV

SPORTMALL LAMAČ

Začiatok
7:30 hod
pon - pia.

Koniec
16:00 hod
pon - pia.

5 DNÍ ZÁBAVY

PIRÁTSKY DENNY TÁBOR


Deťské
aktivity



Zavolajte
0952 231 027
piratskyostrov.sk
NON - STOP

Tábor vhodný
od 5 do 12 rokov

Cena obsahuje:

- ✓ každý deň vstup
- ✓ 3 x denne strava
- ✓ 2 x vodné aktivity
- ✓ 1 x výlet (výprava)
- ✓ pirátsky program
- ✓ denné workshopy
- ✓ poklady a darčeky



Najväčší tematický park

- ▶ termíny dostupné online
- ▶ max. 40 detí na termín

VIAC INFO NÁJDETE NA NAŠOM WEBE
www.piratskyostrov.sk

CENA ZA
5 DNÍ

249 €

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Darí sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre prepuštnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlien, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného polednia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospieje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masť, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namáčať štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» [ren](#)

Šalát s vajíčkcom a uhorkou

Nezabúdajme na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spštením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len ozdobná.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukryva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

Náš tip:

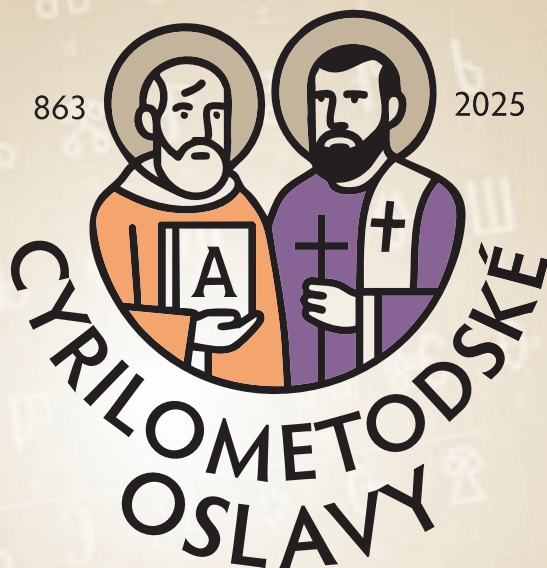
Šalát s vajíčkcom a uhorkou

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smo-

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

Postup: Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajčička. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» [ren](#)



5.7.2025
Hrad Devín, Bratislava

PROGRAM PÓDIUM

- 11.00 – 12.00 Historická hudba
- 13.00 – 13.30 Prednáška Katarína Nádaská
- 14.00 – 15.00 Pouličné bábkové divadielko
- 15.00 – 16.00 Historická hudba
- 17.00 – 17.30 Prednáška Katarína Nádaská
- 18.00 – 18.20 Ukážky šermu
- 19.00 – 20.00 Pouličné bábkové divadielko
- 21.00 LIVE prenos galaprogramu na LED

SPRIEVODNÉ AKTIVITY

- Kováčka dielňa • Sokoliari • Stredoveké remeslá •
- Prípravy stredovekých jedál • Pečenie voľa •
- Historická kaplnka vierozvestcov •
- Po stopách Cyrila a Metoda •
- Klub vojenskej histórie Dukla • Doboví jazdci •
- Ukážky súbojov • Skúšanie zbroje a fotobúdka •
- Cesta chleba • Pisárska dielňa hlaholiky •

VSTUP ZDARMA

Kyvadlová doprava: Riviéra – Devín, Bory Mall – Devín (11h - 23h)

VŠETKY INFORMÁCIE



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 antioxidantnú 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*

**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



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%**



Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Môj domov. Môj život. Môj Stannah výťah.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

*Táto ponuka je k dispozícii do 18.07.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

ODKÚPIME
mince do roku 1945
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

HLADÁME PARTNEROV

DODÁME FARBY AJ STROJ
NA MIESANIE!

Stajte sa výhradným
predajcom našich farieb
vo svojom meste!

Fasádne omietky a farby | Interiérové farby
Spoločný produkt, výhodné podmienky,
rychlé dodanie

0907 633 712 | www.STYLINE.sk

LETO PRE SENIOROV V ORAVSKEJ HORÁRNI!

Využite VOLNÉ TERMÍNY od JÚLA do konca SEPTEMBRA

Oravská Horáreň 20 rokov

NEPRACUJÚCI DÔCHODCA IBA ZA 296 €
1 OSOBA NA 6 DNÍ / 5 NOCÍ

ŠTÁTNA DOTÁCIA 100 EUR
1 NEPRACUJÚCI DÔCHODCA

CEZ REKREAČNÉ POUKAZY PREPLATENIE AŽ 55% Z CENY POBYTU!

Penzión Oravská horáreň
Oravský Podzáмок č. 396
lokality Hruštín Zábava

Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk
Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk