

# BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

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

## Požičaj si campervan

+421 915 717 358 • [www.flakamesa.sk](http://www.flakamesa.sk)OKAMŽITÁ ÚLAVA OD AKÚTNEJ BOLESTI  
FYZIOTERAPIA • BEZBOLESTNÁ RÁZOVÁ VLNA0950 105 709 # [www.alexia.sk](http://www.alexia.sk)
 • stahovanie • likvidácie  
 • výnos • prenos nábytku  
 »»» ZŤP, dôch. -10% «««

**JOŽOVCI**  
 0911 107 792  
 0903 594 868

## 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](mailto:renovacia@renovacia-dveri.eu)  
[www.renovacia-dveri.eu](http://www.renovacia-dveri.eu)

**KÚPIM BYT  
V BRATISLAVE**  
 platba v hotovosti

**0905 338 888**  
**0903 909 888**

## REZANIE BETÓNU

 KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

 otvory do panelu  
 jadrové vrtanie otvorov  
 statické posudky  
 odvoz odpadu

**0908 447 006**  
[www.jadrovevrtanie.sk](http://www.jadrovevrtanie.sk)

 PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS  
 na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

 Nutný preukaz odbornej  
 spôsobilosti,  
 zdravotná spôsobilosť,  
 bezúhonnosť

[corado@corado.sk](mailto:corado@corado.sk)  
**0948 116 981**

## OPRAVA STRECHY

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

**0903 969 611**

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



### » Vodič nákladnej dopravy + ADR

**Mzda: 8,20 € / hodina**

- Vodičský preukaz C, E • Platná kvalifikačná karta vodiča (KKV)
- ADR výhodou (prípadne vieme zabezpečiť)

### » Pracovník prevádzky odpadového hospodárstva

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

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

Motivačný systém odmien spoločnosti. Príplatky a nadčasy v súlade so zákonníkom práce.

**Pre viac informácií kontaktuje číslo: +421 911 478 633**

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
západ

EV 6238/24

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 Kovačová 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 (106.540 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova  
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-  
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,  
Žáhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,  
Čunovo, Koliba, KramáreVydavateľ 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-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HĽOVOECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-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	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	ŽILIA NSKO-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	POPRAĎSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

## Let balónom na ktorý nezabudnem: Ja som to zažila, vy môžete tiež!

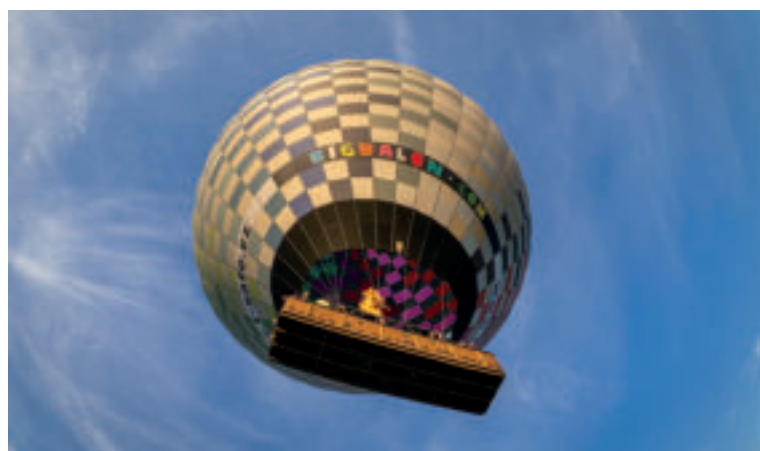
Let balónom o šiestej večer - letisko Janíkovce. Krásne počasie, teplé svetlo zapadajúceho slnka a výhľady na Nitru, ktoré vám zoberú dych. To sa nedá opísať - to treba zažiť. Let na Bigbalone nie je len o lete samotnom, ale o celkovom zážitku. Po bezpečnom pristáti nás čakalo šampanské ale aj balónový krst - symbolický rituál, ktorý dal zážitku nezabudnuteľný záver. V rukách sme si odniesli okrem zážitku aj krstný list, kde je podľa tradície napísané že som Barónka z Klasova, podľa miesta pristátia.

Bigbalone ale lieta po celom Slove-  
nsku - Bratislava, Trnava, Piešťany,

Trenčín, Liptov, Poprad. Ich pýchou je najväčší balón v Európe pre takmer 30 pasažierov - ideálny pre rodiny či firmy! Samozrejme majú k dispozícii aj menšie balóny.

A čo je vrchol zážitkov? Expedičný let cez Vysoké Tatry - až 2 hodiny ponad zasnežené štíty v zime! Stačí voucher cez **ADROP.SK**, alebo na [www.bigbalone.com](http://www.bigbalone.com). Som presvedčená, že aj toto bude zážitok na celý život.

Aj ja už snívam o ďalšom lete - tento-  
raz ponad Tatry. Pridáte sa aj vy?



» red

**HĽBKOVÉ** Karol Mikláš  
**TEPOVANIE**  
sedačky, posteľ,  
koberce, kožené sedačky  
[www.tepovaniemk.sk](http://www.tepovaniemk.sk)  
tel.: 0949 85 11 10

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

**INZERCIA**  
0905 719 132

**KLIMATIZÁCIE**  
Ponúkame predaj, odbornú  
montáž a servis klimatizácií  
Rýchlo (do 48 hodín),  
kvalitne a transparentne  
■ Diagnostika  
■ Opravy  
■ Poradenstvo  
Kontaktujte nás pre riešenie na mieru:  
**0918 077 333 ■ 0944 923 218**

**PALIVOVÉ  
DREVO**  
POLIENKA BUK, DUB, HRAB  
Ku každej objednávke  
hodnotný darček  
[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
0917 649 213

**UMÝVANIE OKIEN  
UPRATOVANIE  
TEPOVANIE** Vysoká  
kvalita  
**MALIARSKÉ PRÁCE**  
[www.topservis-bratislava.sk](http://www.topservis-bratislava.sk)  
**0908 437 079**  
Ing. Kubaška Dušan

**EURO-MONT**  
**BRÚSENIE  
DREVENÝCH PARKIET**  
Odborne a kvalitne!  
■ Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom  
■ Bezprašná technológia  
■ Predaj a montáž drevených parkiet  
■ Oprava a výmena poškodených parkiet  
Kompletná renovácia  
s 3x lakovaním  
už od **15,99€/m<sup>2</sup>**  
**0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com**

**Kamenárstvo ADAM - RUŽA**

AUGUSTOVÁ AKCIA

**40%** zľava  
na  
všetkoSeriózne  
Kvalitne  
Bez zálohy  
Doprava  
ZDARMANové pomníky - žula, terazzo  
Krycie dosky, sekanie písma  
Obnova písma - brúsenie pomníkov strojovo  
Rekonštrukcie starých hrobov, zakryvanie hrobov  
Dlažba, betónové chodníky**DŮCHODCOVIA A ZŤP**  
► VÝRAZNÉ ZĽAVY NA VŠETKO0911 499 871, 0940 098 504  
[adamruzakamenarstvo@gmail.com](mailto:adamruzakamenarstvo@gmail.com)  
fb: Kamenárstvo Adam Ruža  
Radi vás navštívime aj doma

	1				7	2	
S		2			1		7 4
U					3		6
D				7		9	
O		4	7	5			
K			5	9		4	3
U	3				2	1	
					6		7

**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

**Chcete si  
podať riadkový  
inzerát?**Pošlite SMS na tel. č. 8866  
v tvare RP (medzera) BZ  
(medzera) číslo rubriky  
(medzera) Text inzerátu.Príklad:  
RP BZ 7 Predám hlboký  
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platený 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 - RôzneKomerčné inzeráty, pozvánky  
na akcie, ponuky zamestnania  
a reality v riadkovej inzercii neu-  
verejňujeme. V prípade záujmu  
o zverejnenie tohto typu inzerátu  
kontaktujte našich obchodníkov.  
SMS je možné podať aj v novinách  
v iných regiónoch. V takom prípa-  
de nahrádza písma „BZ“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-  
dete v tiráži.  
(Službu platbarnobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

# KLIMATIZÁCIE



**Spolahlivé klimatizácie**  
pre váš dokonalý komfort

**servis - montáž**

**TEPELNÉ ČERPADLÁ**  
**ELEKTROINŠTALÁCIE**



**0951 305 288**  
alpaca-klima.sk



**Slovenská Grafia a.s.**

**Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava**

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



**PRIJME IHNEĎ**

- **GRAFIKA PRÍPRAVY TLAČE**
- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

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

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

**Mzda:** min. 1 210 € - 1 600 €  
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 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](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

## 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 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](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.**

## Pripravte si domáce pleťové masky

**Svieža pleť pôsobí mladšie a dokáže nám ubrať zopár rokov. Ak je tá vaša suchá, prípadne spálená od slnka a pôsobí unavene, siahnite po hydratačnej maske. Vyrobiť si ju môžete doma za pár minút.**

Výborné hydratačné vlastnosti majú pleťové masky pripravené z uhorkiek či melónov. Pleť dodajú potrebnú vlhkosť a zároveň ju prečistia a upokoja. Blahodárny vplyv má na našu pleť aj tvaroh. Okrem hydratačných účinkov suchú a citlivú pokožku tiež vyživuje a regeneruje.

**Ako na to?** - Masku si na tvár nanášajte v tenkej vrstve na dôkladne vyčistenú pleť. Vyhnite sa pritom oblasti okolia očí. Masku nechajte pôsobiť 15 až 30 minút. Potom ju z tváre poriadne opláchnite vlažnou vodou a pleť nakrémujte.

### Melónová maska pre sviežu pleť

**Suroviny:** 1 plátok červeného melóna, biely jogurt, prípadne med

**Postup:** Melón rozmixujte. Do druhej misky dajte lyžicu bieleho jogurtu a nechajte ho približne hodinu odstáť pri izbovej teplote tak, aby nebol príliš studený, potom pridajte melón a premiešajte. Ak chcete maskou docieľiť nie len hydratáciu ale aj zjemnenie

a rozjasnenie pleti, jogurt vymeňte za med.

### Uhorková maska

**Suroviny:** biely jogurt, 1/4 šalátovej uhorky, 1 ČL olivového oleja

**Postup:** Uhorku umyte, zbavte šupy a nastrúhajte. Do druhej misky dajte lyžicu bieleho jogurtu a nechajte ho približne hodinu odstáť pri izbovej teplote tak, aby nebol príliš studený. Následne doň vmiešajte olivový olej a uhorku.

### Tvarohová maska

**Suroviny:** tvaroh, med

**Postup:** Tri lyžice tvarohu zmiešajte v miske s 2 lyžičkami medu. Ak by to bolo potrebné, môžete pre jemnejšiu konzistenciu zriediť zmes trochu mlieka alebo vody.



Ilustračné foto. zdroj foto Tumisu pixabay

## Pripravte si studenú uhorkovú polievku

# Uhorky majú skvelé účinky na naše zdravie

**Uhorky pochádzajú z Indie a patria medzi najstaršie úžitkové plodiny. Ak nemáte počas horúcich dní chuť na teplé jedlo, pripravte si z nich studenú polievku. Príjemne osvieži, nasýti a ešte aj dodá telu potrebné vitamíny.**

### Účinky na zdravie

Uhorky majú vysoký obsah vody, a to až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu. Nájdeme v nich množstvo vitamínov - C, A, K, B a minerálnych látok, ako sú draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými uhorky pomáhajú posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrášleniu pokožky, nechťov či vlasov a tiež podporujú ich rýchlejšiu rast. „Kremík nachádzajúci

sa v uhorkách posilňuje kĺby, šľachy, chrupavky a väzivá. Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Dodáva tiež, že protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Šťavy, ktoré sa z uhorkiek uvoľňujú počas ich hryzenia a žuvania v ústach, potláčajú zápalý ťasien a urýchľujú ich hojenie. Dostatočné množstvo vlákniny zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche.

### Uhorky a kozmetika

Výťažky z uhorkiek sa vo veľkej miere používajú na kozmetické účely. Dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti. Vďaka obsahu polysacharidov vytvárajú tieto extrakty z uhorky na pokožke „gélovú“ vrstvu - podobne ako aloe vera, a tá potom pôsobí ako bariéra a udržuje vlhkosť. Výťažky z uhorkiek sú dokonca účinné aj na slnkom spálenú pokožku a taktiež ak potrebujeme zredukovať kruhy pod očami.



Uhorková polievka nás osvieži. zdroj foto lovini pixabay

## Vedci SAV prispeli k hlbšiemu pochopeniu cytomegalovírusu

**Biomedicínske centrum SAV, v.v.i., a Chemický ústav SAV, v.v.i., publikovali v prestížnom odbornom časopise výskum najväčšieho herpetického vírusu. Vedci a vedkyne vysvetľujú molekulárne mechanizmy imunitnej odpovede vyvolanej vírusom ľudského cytomegalovírusu (HCMV). Článok vyšiel v prestížnom Nature Index časopise Journal of Biological Chemistry. Výstupy môžu prispieť k rozvoju imunoterapie pri liečbe nádorových či autoimunitných ochorení.**

„Ľudský cytomegalovírus je najväčší herpetický vírus, aký existuje. Je nebezpečný pre ľudí s oslabenou imunitou, môže prispievať k rozvoju onkologických ochorení a doposiaľ neexistuje účinný liek, ktorý by zabezpečil úplné vyliečenie. My sme vyvinuli inhibitor vírusového glykoproteínu, ktorý prispieva k zviditeľneniu vírusu pred imunitnými bunkami, aby ho mohli zničiť,“ vysvetľuje Ivana Nemčovičová, vedúca oddelenia imunológie vírusov BMC SAV, v.v.i., hlavná autorka článku a vedúca výskumu.

### Zamerali sa na štúdium vírusových glykoproteínov

Vedci a vedkyne sa vo svojom výskume zamerali na štúdium dôležitých vírusových glykoproteínov, ktoré sa nachádzajú na povrchu vírusu a zároveň na povrchu infikovaných buniek a kto-

ré manipulujú imunitnú odpoveď. Išlo konkrétne o dva glykoproteíny HCMV UL141 a UL144 známe svojím vplyvom na komunikáciu medzi infikovanými a zdravými bunkami. Skúmali, ako tieto mechanizmy fungujú, pričom využili multidisciplinárny prístup. Experimentálne metódy - molekulárnu a bunkovú biológiu, kryštalografiu, imunologické a virologické testy in vitro, kombinovali s výpočtovými nástrojmi na návrh liečiv. „Na túto tému existuje len veľmi málo štúdií, pretože DNA glykoproteínov, ktoré skúmame, sa v laboratórnych kmeňoch často stráca v dôsledku spontánnych mutácií vírusu. Študovať ich možno len z klinických vzoriek od pacientov,“ uviedla vedkyňa. Tím Ivany Nemčovičovej ich mal k dispozícii vďaka spolupráci s britskou Cardiff University.

„Výstupy majú významný presah aj do klinickej praxe. Okrem nádeje pri rozvoji imunoterapie poskytujú nové nástroje na potlačanie patologických imunitných reakcií,“ dodáva Ivana Nemčovičová.



Ilustračné foto. zdroj foto FotoRichter pixabay



Uhorky nám dodávajú vitamíny.

zdroj foto artelliini72 pixabay

### Použitie v kuchyni

Ideálne je konzumovať čerstvé uhorky, ale môžeme ich pridávať aj do šalátov, prípadne si z nich pripraviť osviežujúcu uhorkovú šťavu, alebo studenú polievku.

### Náš tip:

#### Studená uhorková polievka

##### Suroviny:

2 šalátové uhorky, 1 strúčik cesnaku, 250 g bieleho jogurtu alebo pohúčkovej smotany, 50 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody na zriedenie, čerstvý kôprový vňať, soľ, mleté čierne korenie

### Postup:

Uhorky umyte, osušte, očistite a odstráňte z nich semiačka. Následne narušte a nastrúhajte do misky. Potom pridajte jogurt, pretlačený cesnak, posekaný kôpor a všetko spolu vymiešajte. Aby ste získali požadovanú hustotu, môžete zriediť zeleninovým vývarom alebo vodou. Osolte, okoreňte a dajte vychladíť do chladničky. Polievku rozdeľte do tanierov, ozdobte kôpkom bieleho jogurtu a posypte kôprom. Podávajte s nasucho opečeným toastovým chlebom.

» ren



**77,90€**

**BOSS Alive HUGO BOSS**  
Parfumovaná voda 80 ml

[Notino.sk](#)



**28,80€**

**Gillette Styler** zastrihávač  
a holiaci strojček 4 v 1

[Demro.sk](#)



**1.299,00€**

**Pákový kávovar Lelit Mara X**  
PL62X V2

[Domkavy.sk](#)



**LIDL** **14,99€**  
~~19,99€~~

**PARKSIDE®** Aku strunová  
kosačka – bez akumulátora

[Lidl.sk](#)



**25,68€**

**Zrnková káva Musetti**  
Intenso - 1kg

[Domkavy.sk](#)



**474,21€**

**Candy FMBC A896S EO**  
+ BENEFIT

[Andreashop.sk](#)



**LIDL** **14,99€**

**CRIVIT®**  
Trekingové palice

[Lidl.sk](#)



**349,90€**

**Akumulátorový vyžinač**  
Husqvarna 215i set

[husqvarnacentrum.sk](#)



**33,69€**

**ROTHO** Kontajner na krmivo  
CODY 25L - DOG WITH JOY

[kokiskashop.sk](#)



**19,46€**

**Orion forma srnčí chrbát**  
33,5x15cm 1ks

[demro.sk](#)



**3,49€**

**Žiarovka OSRAM® LED FR 040**  
(ean6453) non-dim, 5,7W

[obi.sk](#)



**LIDL** **14,99€**

**CRIVIT®**  
Bedmintonová súprava

[Lidl.sk](#)



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

# 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%



BEZ  
WAPKY

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

## BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

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



### POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.08.2025

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



### POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

**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

# čujte.sk

Čítajte nás

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

## PONUKA TLAČE

letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

www.regionpress.sk

**REGION PRESS**

## Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**