

BRATISLAVSKO východ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM
0907 701 786

INZERCIA

0905 719 132

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

VINYLOVÉ, DREVENÉ, LAMINÁTOVÉ PARKETY
Spoločnosť, precíznosť a dlhoročné skúsenosti.

MONTÁŽ PARKIET RÝCHLO A KVALITNE!
Info: 0903 723 017

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

»»» ŽP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

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€/m²

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

- otvory do panelu
- jadrové vŕtanie otvorov
- statické posudky
- odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

Požičaj si campervan

+421 915 717 358 • www.flakamesa.sk

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
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 Kovačová **0905 719 132**
Edita Schubertová **0910 922 916**
Mgr. Barbora Knapová **0910 973 657**www.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 jaz-
ykovú úpravu.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	GALANCKO-ŠALIAANSKO
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	TOPOUČANSKO-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	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

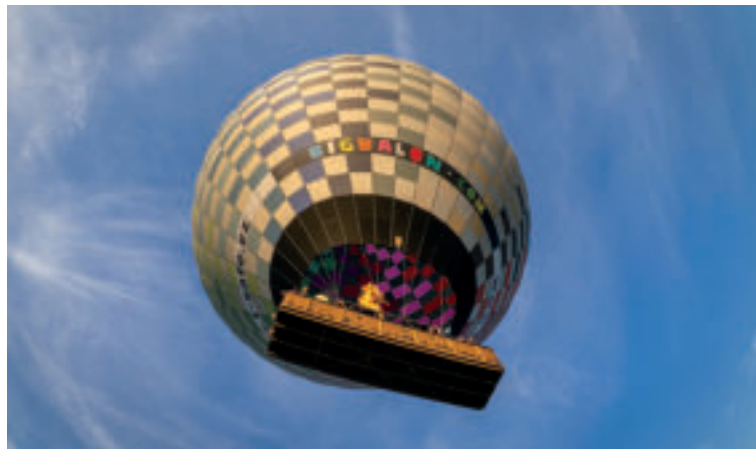
Východné Slovensko

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	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 pristátí 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,



» red

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.bigbalon.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?

Panoramatický chodník spojil Liptov a Horehronie

Výletníci, ktorí sa chystajú na Liptov, tam môžu objavovať nový Panoramatický chodník Chopok, ktorý spája dva Nízkymi Tatrami spojené regióny - Liptov a Horehronie. Tento jedinečný projekt vznikol v spolupráci Oblasťných organizácií cestovného ruchu Región Liptov a Horehronie, Národného parku Nízke Tatry, strediska Jasná a urbárskych spoločenstiev.

Chodník ponúka výnimočný zážitok v srdci Nízkych Tatier. Kombinuje krásu vysokohorskej prírody, zaujímavé informácie a interaktívne prvky. Je ideálny pre rodiny, milovníkov hôr, rekreačných turistov i fotografov. Trasa začína priamo na vrcholovej stanici lanovky Chopok, to znamená, že sa na ňu môžu napojiť turisti a dovolenkári prichádzajúci pešo alebo lanovkami zo severnej - liptovskej aj južnej horehronskej strany Chopka.

Tematické zastávky

Chodník vedie cez 8 tematických zastávok, ktoré náučnou aj zábavnou formou približujú krásy aj výzvy tohto horského prostredia. Prvým miestom Panoramatického chodníka Chopok je fotopoint - brána Jasná. Ide o symbolické miesto na štart prechádzky, ktoré je dostupné v blízkosti východu z lanoviek a ponúka možnosti pre nezabudnuteľné spoločné fotografie s výhľadom na hrebeň Nízkych Tatier. Nasleduje 3D panoráma Tatier, kde je možné rozpoznať jednotlivé štíty a doliny v okolí. Nechýba

ani pohľad do zákulisia moderných lanových technológií. Svoje miesto má aj vzdelávacia tabuľa o význame ochrany prírody a zodpovednom pohybe v Národnom parku Nízke Tatry. Veľkým lákadlom aj symbolom projektu je stôl dvoch regiónov. Oddychová zóna, kde sa symbolicky stretáva Liptov a Horehronie - ideálne miesto na výhľady a dokonca aj na piknik. Pri návštevách hôr vždy treba myslieť na predpoveď počasia. Informácie o horskom podnebí a extrémnych javoch, ktoré formujú tatranskú krajinu sú tiež jednou z tém. Predposledným miestom náučného chodníka sú zaujímavosti o výstavbe a údržbe trás v náročnom horskom teréne. Hitom sa už v deň otvorenia stala hojdačka s výhľadom. Je v tvare vtáčieho hniezda a ponúka tie najkrajšie výhľady na Nízke Tatry. Panoramatický chodník odhaľuje jeho návštevníkom aj minulosť. A to napríklad, že za výstavbou chodníkov na Chopok stáli v minulom storočí najmä študenti. „Celé to začalo v roku 1967. O vtedajšiu výstavbu chodníkov v Nízkych Tatrách sa postarali vysokoškólači, ktorých volali „chodníkari“.



» ren

zdroj foto REGION LIPTOV

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
Ku každej objednávke
hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

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

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

INZERCIA
0905 719 132

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 spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyčítuje 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 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné 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 nahradte písmena „BV“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-
dete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

čujte.sk**Čo si treba všimnúť
pri kúpe zmrzliny**www.cujte.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 skúseností a zručností uchádzača

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

Mzda: min. **1 210 € - 1 600 €**
od skúseností 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

Blížšie informácie:

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

06-0079

KLIMATIZÁCIE



Spoločlivé klimatizácie
pre váš dokonalý komfort

servis - montáž

TEPELNÉ ČERPADLÁ
ELEKTROINŠTALÁCIE



0951 305 288
alpaca-klima.sk

10-0168

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



užívání 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.

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, šlachy, 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 dodajú 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 naruho 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



PREDÁVATE NEHNUTEĽNOSŤ? ZÍSKAJTE ZA ŇU NAJLEPŠIU CENU

Nehnutel'nostiam sa venujeme od roku 2008 a za ten čas sme získali viac než 1400 spokojných klientskych referencií.

- » Profesionálny marketing a expertný prístup
- » Prezentácia na všetkých realitných portáloch a sieťach
- » Férovo nastavená provízia, ktorú platí kupujúci
- » Renomované právne zastupovanie
- » Vedenie a organizácia obhliadok

KONTAKTUJTE NÁS

+421 948 268 866

www.hypoconsulting.sk/reality



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
ŽLABOV 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

PONUKA TLAČE

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

www.regionpress.sk

REGION PRESS

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!