

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

REZANIE BETÓNU

**KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI**

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0902 582 140

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**

e-cycling slovmas

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

**STRECHY, TESÁRSKE
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

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI

**0911 107 792
0903 594 868**

**UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE**

Vysoká kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-bratislava.sk

0908 437 079

Ing. Kuboška Dušan

Thuje Smaragd

od 6 €

www.tuje.sk

0905 343 909

Bratislavsko

**NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM**

0907 701 786

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

PRIJME IHNEĎ

- TLAČIAROV
- KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV

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

- ROBOTNÍKOV do výroby
- OBRÁBAČA KOVŮV
- 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

**OPRAVA
STRECHY**

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

0903 969 611

**ODKÚPIME
BYT, DOM,
POZEMOK**

Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.

0948 107 877

Ponúkame
krátkodobú
aj dlhodobú
opateru seniorom
v zložitom
zdravotnom stave!

www.penzion-seniorov.sk

0905 822 956

**PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

**Ku každej objednávke
hodnotný darček**

www.palivovedrevo.sk

0917 649 213

TUV SÚD

2x Bratislava, Malacky, Trnava,
Nitra, Trenčín, Žilina, Vlkonov

**Poukaz na
STK BEZ
STRESU.sk
len za 79 €**

Poukaz je možné uplatniť na ktorejkoľvek prevádzke TUV SÚD STK na službu TK+EK pre vozidlá kat. M1 a N1 do 3,5 tony. Nie je možné kombinovať s inými zľavami. Platnosť do 31. 12. 2025.

**Happy
Hours
po celý deň**

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 973 617**www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
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. Neprešto jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, 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	GALANTSKO-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	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TT	60.750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TN	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-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	TOPOLČIANSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
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	LUBOVNICKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Milión detí za mier a jednotu

Milión detí sa modlí ruženec, a celé nebo načúva. Znie to ako sen? A predsa je to už dvadsať rokov realitou. Už dvadsiaty rok sa v modlitbe spoja deti na všetkých kontinentoch a pripoja sa aj deti na Slovensku.

V čase, keď sa svet zmieta v neistote a čelí hrozbám, je práve detská modlitba ruženca silným znamením nádeje. Je to jednoduché, no mocné gesto: detské ruky posúvajú zrnka ruženca a ich čisté hlasy volajú k Bohu o mier.

Pod patronátom nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi sa na Slovensku minulé rok zapojilo vyše 75-tisíc detí. V školách sa triedy menili na malé kaplnky, rodiny sa večer spájali pri stole, vo farnostiach zneli desiatky Zdravasov. „Modlitba ruženca bola silným momentom, ktorý nám pripomenul, aká dôležitá je duchovná rodina, ktorá sa vie spojiť a prosiť za mier,“ spomína učiteľka Jana z Černej.

Detská modlitba má neobyčajnú silu. Svätému Pátrovi Piovi sa pripisuje výrok: „Keď sa bude milión detí modliť ruženec, svet sa zmení.“ A zmeny sa naozaj dejú. Deti si odnášajú skúsenosť, ktorá ich formuje, učí ich dôverovať Bohu a vnáša svetlo do rodín.

Rok 2025 je Jubilejným rokom Cirkvi s témou Pútníci nádeje. A deti, ktoré sa modlia ruženec, sú malí pútníci. Priná-

šajú nádej rodičom, školám i našej krajine. Všetky deti na Slovensku sú srdečne pozvané, aby sa zapojili do tejto iniciatívy počas prvého októbrového týždňa, najmä 7. októbra, na sviatok Ružencovej Panny Márie. Či už v škole, škôlke, v rodine, v kostole alebo na stretku. Nech sa z ich modlitieb stane reťaz, ktorá obopne nielen celé Slovensko, ale spolu s ďalšími aj celý svet.

Možno si poviete: „Čo zmení modlitba malých detí?“ Odpoveď je jednoduchá. Dokáže meniť srdcia. Pridajte sa aj Vy s deťmi k modlitbe ruženca za mier a jednotu medzi ľuďmi, hoci len jedným desiatkom. Každá modlitba sa ráta. Inšpirácie a materiály nájdete na stránke www.miliondeti.sk.

Pomôžeme spoločne vyslať z našej krajiny vlnu nádeje a pokoja, v dôvere detí a s Máriou, Matkou nádeje, po ich boku.

zdroj foto ACN
» ACN

Zabaľte deťom zdravú desiatu

Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR by mali deti počas dňa prijímať dostatočne kvalitnú a pestrú stravu, nevynímajúc desiatu. Ješť by mali v pravidelných intervaloch, s časovým odstupom troch hodín.

„Každé denné jedlo - raňajky, desiata, obed, olovrant i večera má svoj význam a nemalo by byť u detí vynechávané. Desiata je vhodná na doplnenie energie,“ prízvukujú odborníci. Zároveň hovoria, že desiata je dôležitou súčasťou stravovacieho režimu dieťaťa. Má tvoriť asi 15 % z denného príjmu energie. „V prípade, že vaše dieťa trpí intoleranciou laktózy, prípadne mliečnej bielkoviny, je potrebné poradiť sa s lekárom o potravinách, ktoré sú preňho vhodné. Z ovocia a zeleniny je treba striedať druhy, ktoré má dieťa rado,“ radia odborníci.

Zdravá desiata by mala podľa nich obsahovať:

- celozrnné pečivo + nátierka/syr,
- porciu ovocia a zeleniny - zdroj vlákniny a vitamínov,
- mlieko (probiotické a acidofilné výrobky) a jogurty – zdroj vápnika, ktorý je dôležitý pre vývoj dieťaťa,
- kvalitný nápoj - čistá voda, ktorú je možné striedať s nesladeným čajom, čerstvými, vodou zriedenými šťavami alebo nesýtenou minerálnou vodou, prípadne stolovou vodou. Vodu môžeme deťom ochutiť aj čerstvými ovocím (citrón, limetka, pomaranč, jahody, uhorka, jablko) a bylinkami (mäta,

medovka). „Pozor, ovocie nenechávame vo vode dlhodobo, môže totiž podliehať skaze,“ upozorňujú odborníci.

Nevhodná desiata:

- energetické a rôzne sladené nápoje,
 - sladkosti – obsahujú rýchle kalórie.
- „Deťom ich nemusíte úplne zakazovať, no uprednostnite kvalitné výrobky, napríklad cereálne keksíky, sušené ovocie či tyčinky s vyšším obsahom kaka,“ radia odborníci.

So sladkosťami striedmo - Rodičia by nemali podľa odborníkov odmeňovať deti za plnenie školských úloh a výsledkov sladkosťami. Mali by sa tiež vyvarovať dávať dieťaťu sladkosti medzi hlavnými chodmi. Vhodnejšie je občas pripraviť im sladkú desiatu alebo raňajky. „Odmenou pre deti tak nemusí byť vždy len sladká dobrota, ale potešia sa aj zdravej aktivite. Zoberť ich na prechádzku do prírody, ktorá môže byť spojená s poznávaním okolia, choďte sa s nimi bicyklovať, alebo si s nimi vyskúšajte adrenalínovú aktivitu, ktorá bude deti baviť. A navyše, spoločne urobíte niečo aj pre vaše zdravie. Takéto činnosti sú prospešné nielen pre fyzickú, ale aj pre psychickú pohodu školákov a adolescentov,“ uzatvárajú odborníci.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky a regionálne úrady verejného zdravotníctva

» ren

čujte.sk

Vyberte deťom vhodnú obuvwww.cujte.sk**Nakúpte výhodne**
vo vybraných E-shopoch**decorem.sk**od 9,19 € od **8,19 €****KOBEREK 4959B CHEAP HNEDÁ****-10%****decorem.sk**od 18,99 € od **16,20 €****KOBEREK CHEAP K857A BEŽOVÝ****-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 tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



BOBRIA SILA V AKCII

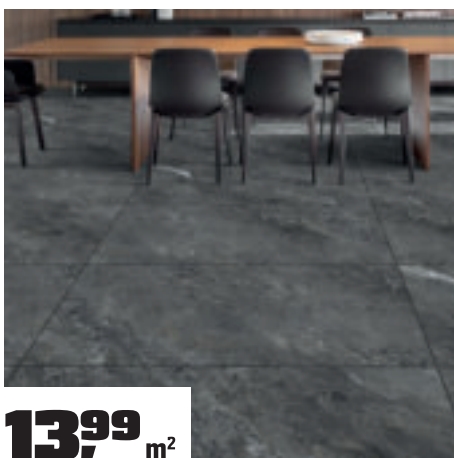
DVERE A DLAŽBY PRE KAŽDÝ PROJEKT



11,49 m²

DLAŽBA „YORK HONEY“

15,5 × 62 cm, matná, mrazuvzdorná, vzhľad dreva. PEI4, R10. Obsah balenia 1,34 m². OBI č. 2425163



13,99 m²

DLAŽBA „SLATE STONE“

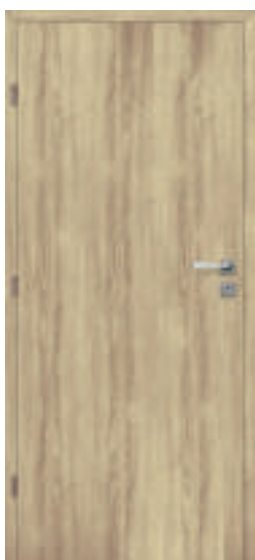
120 × 60 cm, rektifikovaná, matná, mrazuvzdorná, vzhľad kameňa. PEI3, R9. Obsah balenia 2,16 m². OBI č. 2735785



14,99 m²

DLAŽBA „MAGNOLIA“

60 × 60 cm, rektifikovaná, lesklá, mrazuvzdorná, vzhľad kameňa. PEI3, R9. Obsah balenia 1,44 m². OBI č. 2583631



38,99

VOSTER FALCOVÉ INTERIÉROVÉ DVERE „METRIX“

Plné, lakované, dub bielený. Dostupné veľkosti 60, 70, 80 a 90 cm. Pravé/ľavé prevedenie, stabilizačná výplň voštiny. OBI č. 1006980



179,99

PLASTOVÉ VEDLAJŠIE VCHODOVÉ DVERE 4-KOMOROVÉ BIELE

Rozmer: 980 × 1980 mm. Pravé. Vedlajšie vchodové dvere. Hodnota tepelnej izolácie: 1,6 W/m²K. OBI č. 1747690, 1747708



399,99

PLASTOVÉ VEDLAJŠIE VCHODOVÉ DVERE 6-KOMOROVÉ ANTRACITOVÉ/ BIELE

100 × 210 cm, S izoláčnou výplňou. Vedlajšie vchodové dvere. Hodnota tepelnej izolácie: 1,4 W/m²K. OBI č. 1907377, 1907385

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk



OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 19. 9. do 26. 9. 2025 alebo do vypredania zásob.

KÓD AKTUALNEJ
heyOBI PONUKY

HEY0B10925

Aplikácia heyOBI

Špeciálne ponuky
pre užívateľov
aplikácie heyOBI.

Vyberte si cibuľové alebo tekvicové Pripravme si chutné domáce čatní

Zber jesennej úrody vrcholí a my sa snažíme ju všetku dobre spracovať. Veď počas zimných dní nám isto dobre padne nájsť v komore nejaké tie domáce dobroty. Pripravili sme pre vás recepty na chutné čatní.

Čutney (slovensky čatní) je zmes ovocia, zeleniny, korenia a cukru, ktorá sa pomaly varí, až kým nevznikne hustá aromatická omáčka. V kuchyni má táto pochúťka veľmi široké uplatnenie. Podávať ju môžeme k syrom, grilovaným a pečeným mäsovým jedlám, prípadne ako náplň do sendvičov a hamburgerov, či ako nátierku k rozlič-

ným plackám alebo hriankam.

Cibuľové čatní

Suroviny:

1 kg žltej cibule, 200 g trstinového cukru, 150 ml červeného vínného octu, 2 strúčiky cesnaku (nasekané), 1 lyžica čerstvého zázvoru (nastrúhaného), 1 lyžička mletej škorice, 1 lyžička mletého rímskeho kmínu, 1 chilli papričku (nasekanú), 2 lyžice olivového oleja, soľ a korenie podľa chuti

Postup:

• Cibuľu ošúpeme a nakrájate na tenké plátky.

• Na veľkej panvici rozohrejeme olivový olej. Pridáme cibuľu a za občasného miešania varíme, kým nezmäkne a nezíska zlatistú farbu. Následne pridáme ocot, miešame, kým sa cukor nerozpusť. Potom pridáme trstinový cukor a ocot. Miešame, kým sa cukor nerozpusť. Potom znížime teplotu a zmes pomaly a za pravidelného miešania varíme, až kým sa nezredukuje a nezíska hustú konzistenciu, čo môže trvať 45–60 minút. Na záver čatní dochutíme soľou a korením.

• Hotové čatní plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15



Cibuľové čatní chutí skvelo.

zdroj foto *AndreasGoellner pixabay*

minút hore dnom.

Tekvicové čatní

Suroviny:

1kg tekvice, 400g paradajok, 250g cibule, 4 strúčiky cesnaku, 60g sušených hrozienok, 2 PL soli, 1ČL mletého čierneho korenia, 1ČL mletého nového korenia, 700g hnedého cukru, 5 dl octu

Postup:

• Tekvicu rozkrojíte na dve časti, zbavte ju jadriek a pokrájajte na kocky.

• Paradajky sparte, olúpte, zbavte zrníek a nakrájajte.

• Cibuľu a cesnak olúpte, pokrájajte a vložte do hrnca. Pridajte tekvicu aj paradajky, podlejte vodou a nechajte chvíľu dusiť. Potom pridajte prepláchnuté hrozienka, korenie, cukor a soľ. Varte ďalej bez pokrievky za občasného miešania, kým zmes nez hustne. Ku koncu varenia pridajte ocot a krátko povarte. Následne plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15 minút hore dnom.

» ren



Čatní môžeme podávať aj ako náplň do sendvičov a hamburgerov, či ako nátierku k rozličným plackám, žemličkám alebo hriankam.

zdroj foto *gillnisha pixabay*

Snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty Na záhony vysádzame cibuľoviny

Ak sa chcete na jar tešiť z pohľadu na prvých poslov jari, treba sa už teraz pustiť do práce. Rozkvitnuté prvé jarné kvietky sa vám za to odvdčia svojou krásou. Vybrať si môžete snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.

Cibuľoviny rozdeľujeme podľa termínu výsadby na jarné a jesenné. Medzi jarné cibuľoviny môžeme zaradiť napríklad gladioly, kaly, pivonky či begónie. Medzi jesenné cibuľoviny patria snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.



Je čas na výsadbu cibuľovín.

zdroj foto *Capri32auto pixabay*

Ako si vybrať cibuľoviny

V obchodoch je už v tomto období pestrá ponuka cibuľovín. Tie balené sú zvyčajne o čosi drahšie, máte však väčšiu záruku, že ide o cibuľky rovnakej odrody. Ak uprednostníte voľne predávané cibuľoviny, treba si skontrolovať ich kvalitu. Zamerajte sa najmä na to, aby neboli poškodené, naklíčené, prípadne pokryté plesňou. Zdravá cibuľka by mala byť pevná, nie mäkká a scvrknutá.

Ako sadiť cibuľoviny

• Cibuľoviny zväčša obľubujú dobre priepustnú pôdu s dostatočným množstvom živín.

• Pred výsadbou najskôr pôdu dôkladne prekyprite a odstráňte z nej burinu.

• Ak je pôda príliš ťažká, pridajte na zlepšenie jej štruktúry jemný štrk alebo hrubší piesok.

• Cibuľky treba sadiť do hĺbky, ktorá by mala predstavovať dvojnásobok výšky cibuľky. Ak cibuľka meria napríklad tri centimetre, zasadiť ju musíte do hĺbky šesť centimetrov.

• Vzdialenosť medzi jednotlivými cibuľkami by mal byť približne trojnásobok veľkosti cibuľky.

• Nezabudnite, že cibuľky sa sadia špičkou hore. Po výsadbe zasypte ci-



Cibuľoviny sa vám už na jar odvdčia svojou krásou.

zdroj foto *Anders_Mejlvang pixabay*

buľky zeminou, utlačte a polejte.

Náš tip:

Cibuľoviny vyniknú, ak ich budete sadiť do skupiniek, pričom jednotlivé druhy môžete aj kombinovať.

buľky a zatlačte ich do pôdy. Odhalené miesto po výsadbe opäť prikryte vyrezaným kusom a dobre pritlačte.

Náš tip:

Na výsadbu cibuľovín si zvolte vlhké počasie.

Cibuľoviny ukážu aj v trávniku

Narcisy, tulipány, modrice či krókusy sa budú na jar veľmi pekne vynímať aj vo vašom trávniku. Stačí nožom vyrezať potrebný kus trávniku aj s pôdou. Odkrytú pôdu prekyprite, vysadte ci-

Pestovanie cibuľovín

Cibuľovinám prospieja každoročné jarné prihnojenie kompostom. Po odkvitnutí nechajte listy rastlín zosušieť a odkvitnuté kvety zostrihajte.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10%
Z CENY
PRÁČE

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

- › renovácia striech, renovácia garáží <
- › pokládka plechovej strešnej krytiny <
- › oprava a renovácia žľabov <
- › kompletná výmena striech <
- › zateplovacie práce <

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA

Kontakt: **+421 949 623 050**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

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



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 hydrolizácie 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. Pleť 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

Čujte.sk

Zelené hnojenie
pre vašu záhradu

www.cujte.sk



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%**

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

DO 30.9.
ZĽAVA
-15%

Kontakt: +421 917 506 871

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



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.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

SOS STREŠNÉ PRÁCE Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699