

BRATISLAVSKO východ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



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 KOVOV**
- **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

Bližšie informácie:

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

PRIJMEME UPRATOVAČKY

Bratislava - Ružinov - na upratovanie školy
(pri Nemocnici, Drieňová ulica)

práca na privyrobenie, plat: 420 € netto / mesiac

/ dostupnosť: č. 8 a 9 / č. 50, nástup možný IHNEĎ!

Volajte od 09:00 hod do 16:00 hod.
na 0905 756 560, prípadne píšte na praca@eudean.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

*Ku každej objednávke
hodnotný darček*

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

MatraCo.
Matrac vašich snov

VÝROBA MATRACOV V IVANKE PRI DUNAJI

Viac ako 30-ročné skúsenosti

Prid'te si vyskúšať svoj matrac

- Matrace z antibakteriálnych ortopedických materiálov
- Matrace šité na mieru
- Vysoká životnosť
- Poťahy aj v elegantnej verzii

Ku každej objednávke darček do 31.12.

Partizánska 6 0903 797 845
Ivanka pri Dunaji obchod@matraco.sk

po - pia: 9:00 - 11:00 | 12:00 - 17:00 | sobota: podľa dohody

www.matraco.sk

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

pred

po

Pálenica Krásno

POTREBUJETE PRÁVŮ OVOCNŮ PÁLENKU BEZ NÁROČNEJ PRÍPRAVY KVASU?

JABLKOVÝ, SLIVKOVÝ, HRUŠKOVÝ, VIŠŇOVÝ A ČEREŠŇOVÝ KVAS

VYPÁLIME A VY SI SO SEBOU ODNÁŠATE PRÁVŮ OVOCNŮ DESTILÁT VO VÝBORNEJ KVALITE

www.palenicakrasno.sk

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

zateplenie domov, rekonštrukcie, prístavby, nadstavby, omietky, potery, maľovky, nátery striech, elektroinštalácie, izolácie domov, výmena rín, jadrá, zámková dlažba, oplatenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV 10%

0948 107 877

Fotovoltaické elektrárne
na kľúč

+421 908 548 551
info@eu-power.sk

www.eu-power.sk

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

VŠETKO NA MIERU
Dubové - drevené kazetové stropy, obklady stien

+421 910 179 258

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 973 617

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trávka, Slovača, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy, Staré Mesto, Vajnory



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

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	TOPOLČANSKO-PE-BN
TT	60.750	TREŇČANSKO-DCA-IL
TR	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECO-VIK-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
ZJ	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	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Dobro, ktoré sa násobí

Vedeli ste, aké jednoduché môže byť konanie dobra? Existuje jeden spôsob, ktorý dokáže dobro až strojnásobiť.

Onedlho si budeme pripomínať našich drahých zosnulých. Zvyčajne sa za nich modlíme alebo obetujeme svätú omšu za ich spásu. Trojnásobný osoh prináša takáto spomienka vtedy, keď slávenie zádušnej svätej omše zveríme kňazom v chudobných krajinách.

Po prvé, milosti prúdiace z omšovej obety pomáhajú našim zosnulým. Po druhé, vďaka milodarom spojenému s úmyslom svätej omše môže kňaz prežiť aj tam, kde nemá žiadny iný príjem. A po tretie: vďaka tejto podpore sa Božia láska dostane k núdznym, ktorým kňaz pomáha.

Páter Adriano Carminatti pôsobí ako misionár v štáte Rio Grande do Sul na juhu Brazílie. Aj on je jedným z kňazov, ktorým ACN odovzdáva úmysly svojich dobrodincov. Páter Adriano ich pravidelne zahrňa do slúženia svätých omší. Často pritom ide o slávenie, ktoré prináša silu ľuďom žijúcim pod hranicou chudoby. Páter Adriano vysvetľuje:

„S vašou pomocou sa nám podarilo pokračovať v práci a dokonca aj rozšíriť naše misijné aktivity. Chodievame za tými najnúdznejšími v našej farnosti a prinášame im nádej a duchovnú útechu.“

Radosť, s ktorou nás vítajú, nám ukazuje, ako veľmi si vážia návštevu kňaza. Spoločne slávime svätú omšu. Sú nesmierne vďační za stretnutie s Bohom v jeho slove a v eucharistii. Vedzte, že vždy, keď slúžime svätú omšu na váš úmysel, je to výnimočná chvíľa prosieb a príhovoru za vás. Prinášame na oltár nielen vaše úmysly, ale aj vás samotných, ktorí nás podporujete svojou štedrosťou a vernou láskou. Z celého srdca vám ďakujem za podporu nášho poslanca tu v Brazílii, medzi najchudobnejšími. Nech vás Boh naďalej požehnáva a nech vás stále sprevádza vo svojej prozreteľnosti.“

Svätú omšu na váš úmysel môžete dať odslužiť cez pápežskú nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. Môžete ju obetovať za živých aj zosnulých, rodinu, blízkych, ale aj tých, na ktorých už nikto nepamätá. Všetky potrebné údaje nájdete na www.omsovymlodar.sk.



zdroj foto ACN
» ACN

Pomoc pre ľudí závislých od hrania

Hoci sú na liečenie rôznych typov závislostí zamerané prevažne špecializované zariadenia v gescii rezortu zdravotníctva, aj Ministerstvo financií Slovenskej republiky (MF SR) participuje na jednej podstatnej časti tejto problematiky: je to závislosť od hrania hazardných hier. Do portfólia rezortu patrí aj regulácia hazardu, zabezpečovaná prostredníctvom Úradu pre reguláciu hazardných hier.

Jednou z podporných aktivít pre tých, ktorí majú problém s gamblingom, je bezplatná Linka pomoci pre problémy s hraním, ktorú prevádzkuje Ministerstvo financií Slovenskej republiky v spolupráci s Úradom pre reguláciu hazardných hier. Už niekoľko mesiacov sa na číslo 0800 131 000 môžu obrátiť nielen ľudia, ktorí čelia problémom s hraním hazardných hier, ale aj ich blízki. Poradenstvo im telefonicky poskytnú adiktológovia z Odborného liečebného ústavu psychiatrického, n.o., Predná Hora. „Na linku sa obracajú najčastejšie ľudia, ktorí podľahli kurzovým stávkam, výherným prístrojom či on-line kasínam,“ informoval tlačový odbor MF SR a doplnil, že linka je prvým kontaktom pri hľadaní odbornej pomoci či pri krízovej intervencii, zároveň poskytuje informácie o dostupných zdravotníckych zariadeniach pre liečbu závislostí. Samotnú zdravotnú starostlivosť je možné následne vyhľadať podľa usmernenia odborníkov individuálne.

Volajúci je väčšinou muž
Zo štatistických údajov, zaznamenaných počas uplynulého pol roka (február až júl 2025) je možné identifikovať typického klienta Linky pomoci: volajúci je väčšinou muž, ktorý neuvádza svoj vek ani bydlisko a volá z pozície závislého. Najčastejšie hľadá pomoc pre problémy so závislosťou od výherných prístrojov (automaty), od kurzových stávk, vrátane internetových a internetových kasín. Na Linku pomoci sa obracajú aj príbuzní alebo známi ľudí so závislosťou od hazardných hier, ale medzi volajúcimi sú zastúpení v oveľa menšej miere. „Volajúci so závislosťou od hrania hazardných hier sa najčastejšie pýtajú na možnosti liečby svojej diagnózy, prípadne na register vylúčených hráčov. Prejavujú aj záujem o to, aké sú možnosti intervencie a psychologickej podpory,“ priblížil tlačový odbor MF SR.

Doteraz realizovali odborníci z Prednej Hory na Linke pomoci približne dvetisíc hovorov. Priemerný telefonát trval okolo piatich minút – vyplýva to z polročných štatistík. Aktuálne je možné telefonicky konzultovať od 9.00 do 01.00 hodiny, po 1.februári 2026 by však už mala byť Linka pomoci pre problémy s hraním k dispozícii nonstop.

Viac informácií je na webovej stránke: <http://www.problemshranim.sk>

ODKÚPIME BYT, DOM, POZEMOK
Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.
☎ 0948 107 877

UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE TEPOVANIE
Vysoká kvalita
MALIARSKÉ PRÁCE
www.topservis-bratislava.sk
0908 437 079
Ing. Kubaška Dušan

REZANIE BETÓNU
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI
otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu
0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

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

Hľadáte ľudí?
inzerujte
v tejto rubrike
0905 719 132

čujte.sk
Koľko a aké tekutiny by mali piť deti?
www.cujte.sk

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 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) 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

JESENNÉ INŠPIRÁCIE V OBI

0,69 ks

OLEJOVÁ SVIEČKA ČERVENÁ

Červená olejová cintorínska sviečka so žltým viečkom, veľkosť cca (pr. × v) 55 × 85 mm a hmotnosť 100 g, na použitie v exteriéri. Vydrží horieť až 29 hodín. OBI č. 1600733



3,49 ks

VRES OBYČAJNÝ „GARDEN GIRLS“ (CALLUNA VULGARIS)

Rôzne farby, priemer kvetináča cca 10,5 cm. OBI č. 4323697



60 l

3,99 60 l

MULČOVACIA KÔRA

Ochrana proti vysychaniu a rastu buriny. Balenie 60 l. OBI č. 3721438 (0,07 €/l)



4,99 ks od

CHRYZANTÉMA (CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)

Priemer kvetináča cca 19 cm. OBI č. 1489871

70 l

6,79 70 l

-4%

5,99 70 l

OBI ZÁHRADNÍCKY SUBSTRÁT

Vhodný na výsadby na záhradách (okrasné aj ovocné kríky a stromy). Balenie 70 l. OBI č. 2480515 (0,09 €/l)



10 kg

heyOBI PONUKA

13,59 10 kg
bez aplikácie heyOBI
15,99 10 kg

MR. GARDEN TRÁVNIKOVÉ HNOJIVO

Zvýšenie odolnosti trávniku proti vymrznutiu a tvorbe snežnej plesne, balenie 10 kg. OBI č. 1312065 (1,60 €/kg, s aplikáciou heyOBI 1,36 €/kg)



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 3.10. do 16. 10. alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

obchodník roka 2024
cena verejnosti

NAJDŮVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Nie sú náročné na pestovanie a majú mnohoraké využitie

Tekvicová sezóna je v plnom prúde

Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene a poznáme ich nespočetné množstvo druhov. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Dopestovať si ich môžeme aj v našich záhradách.

Účinky na zdravie:

Podľa odborných štúdií nájdeme v tekvici vitamíny A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, betakarotén, ale tiež minerálne látky ako sú železo, horčík, vápnik, draslík, meď a zinok. Táto chutná zelenina podporuje trávenie, pomáha odbúrať tuky, prospieva pokožke a posilňuje imunitu.

Pestovanie:

Tekvice sú jednorôčné rastliny a nie sú náročné na pestovanie. Oblubujú kyprú pôdu, ktorú môžeme obohatiť kompostom. Semiačka vysievame na záhony začiatkom mája, do vopred

z nej pripravujeme prívarok či placky.

Tekvica maslová

Maslová tekvica svojim tvarom pripomína veľkú hrušku a vyznačuje sa zaujímavou maslovo-orieškovou chuťou.

Tekvica špagetová

Po tom ako ju tepelne upravíte, nájdete v jej vnútri vlákna, ktoré pripomínajú špagety.

Tekvica hokkaido

Je obľúbená aj preto, že ju netreba pred tepelnou úpravou zbaviť šupky a môžeme ju variť, dusiť, grilovať aj piecť.

Zber:

Tekvice zbierame postupne ako dozrievajú, zvyčajne počas celého leta a jesene. To, že je už tekvica vhodná na zber, nám pomôže určiť jej schnúca stopka.



Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene. zdroj foto ArmbrustAnna pixabay

konzumovať v surovom stave a nesolené. Vtedy sa stanú zdravou maškrtou. Pridávať ich môžeme ako posýpku do krémových polievok či zeleninových šalátov. Dokonca sa z nich dá vyrobiť aj pesto.

Pesto z tekvicových semiačok

Suroviny: 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

Postup:

Do misky vložte všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujte ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievajte olivový olej. Pesto môžete použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako náterku na chlieb opečený na suchej panvici.

Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

Suroviny: 1 menšiu bielu tekvicu, 1 cibuľu, 4 mrkvy, 3 menšie zemiaky, olej, soľ, vodu, tekvicové semiačka



Pesto z tekvicových semiačok môžete použiť na ochutenie cestovín.

zdroj foto nilsgthree pixabay

Postup:

• Zeleninu najskôr umyte. Tekvicu, mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite. Z tekvice vyberte lyžicou mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka a všetku zeleninu pokrájajte na kúsky.

• Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte na kúsky pokrájanú cibuľu, po chvíli pridajte tekvicu, mrkvu aj zemiaky. Všetko spolu niekoľko minút res-

tujte. Následne podlejte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne.

• Následne polievku v hrnci rozmixujte ponorným mixérom na krém. Polievku môžete na tanieri ozdobiť kopčekom bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, tekvicovými semiačkami a tekvicovým olejom. Podávajte s celozrnným chlebom alebo pečivom.

Tekvicová majonéza:

Suroviny: 1 kg tekvice, 1 cibuľa, 2 páľivé papriky alebo feferónky, 4 strúčiky cesnaku, 130 ml oleja, 2 KL soli, 1 KL mletého čierneho korenia, 2 PL kryštáľového cukru, 3 PL plnotučnej horčice, 50 ml octu

Postup:

• Tekvicu umyte, očistite, lyžicou z nej odstráňte semiačka aj mäkké vnútro či dužinu a pokrájajte na kocky. Papriku umyte, cibuľu a cesnak očistite a všetko pokrájajte na menšie kocky. Na panvici si rozohrejte olej, vložte zeleninu a duste do mäkka, približne hodinu.



Tekvicové semiačka sú plné vitamínov.

Engin_Akyurt pixabay

pripravených hniezd. Ide o mierne, do zeme vyhlbenú jamu, do ktorej vložíme štyri semiačka vzdialené od seba približne päť centimetrov. Polievame ich ku koreňom, nie na listy.

Spracovanie:

Plody tekvice môžeme skladovať v chladnej miestnosti aj niekoľko týždňov. V našej kuchyni má mnohoraké využitie, od polievok, prívarok, omáčok až po placky. Výborne chutí aj vyprážaná v cestíčku, pečená, plnená či grilovaná. Rovnako ju však môžeme aj zavárať. Z tekvicových semiačok si môžeme pripraviť chutnú a zdravú maškrtu.

Domáce tekvicové semiačka

Suroviny: tekvica

Postup:

• Tekvicu prekrojíte na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

• Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistite od všetkých vlákien, pomývajte ich a vysušte. Potom ich rozložte na plech.

• Jadierka sušte v rúre pri teplote 120 až 130 °C po dobu približne 90 minút, pozor dvierka rúry ponechajte mierne pootvorené. Jadierka na plechu počas sušenia priebežne premiešavajte. Dĺžka pečenia závisí od konkrétnej rúry aj veľkosti jadierok, preto ich pravidelne kontrolujte, aby vám nezhořeli.

Náš tip:

Tekvicové semiačka by sme mali



Tekvicovú polievku môžete pri servírovaní ozdobiť tekvicovými semiačkami.

zdroj foto Atlantiza pixabay

Obľúbené odrody tekvic:

Biela tekvica

Našou asi najznámejšou tekvicou je veľká oválna biela tekvica. Zvyčajne

**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

Zlatá jeseň v Oravskej horárni

DOVOLENKA iba za 260,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)
Pôvodná cena: 360,- €

Cena zahŕňa:
5x plnú penziu chutných jedál, 1 x zájazd
za krásami Oravy, a **BONUSY!**

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné Termíny:
27.10. – 1.11., 10.11. – 15.11., 17.11. – 22.11. 2025,
24.11. – 29.11., aj mikulášsky pobyt 1.12. – 6.12.2025

Penzión *** Oravská Horáren, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Žabava

POKRÝVAČ- TESÁR
profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ**

**-10%
Z CENY
PRÁČE**

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- renovácia striech, renovácia garáží
- pokládka plechovej strešnej krytiny
- oprava a renovácia žlabov
- kompletná výmena striech
- zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA

Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.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. Pleť pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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
alebo na tel.:

0904 552 345



Pripravme si chutné
nátierky na každý deň

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%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 24.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽI
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

ABA
INNOVATOR

zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

**PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU**

0918 726 754

sk.abainnovator.com