

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



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

Otvorili sme

STK BEZ STRESU.sk

na Rybníchej

Happy
Hours
po celý deň

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.

PRIJMEME UPRAŤOVAČKY

Bratislava - Ružinov - na upratovanie školy
(pri Nemocnici, Drieňová ulica)
práca na privyrobenie - 3,5 h./denne (v poobedných hodinách)
plat: 450 € netto / mesiac
dostupnosť: č. 8 a 9 / č. 50, 66, 78, nástup možný IHNEĎ!
Volajte od 09:00 hod do 16:00 hod.
na 0905 756 560, prípadne píšte na praca@euclean.sk

OPRAVA STRECHY

» oprava a údržba
» odstránenie zatekania
» klampiarske prvky
» odkvapový systém
0903 969 611

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku
»»» ZŤP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

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
10%**
0948 107 877

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

UMÝVANIE OKIEN

UPRAŤOVANIE
TEPOVANIE

Vysoká
kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-bratislava.sk

0908 437 079
Ing. Kubaška Dušan

Navštívte svet medu a medovín z Apimedu

NAJLEPŠIA MEDOVINA SVETA



Darčeky pre firmy aj pre tých,
ktorí hľadajú niečo originálne

Medový obchodík
Křížna ul. 62
(Trnavské mýto)



Medový obchod
Hviezdoslavovo
námestie 22

www.apimed.sk



Po prečítaní noviny odhod'te
do triedeného odpadu / PAPIER /



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- TLAČIAROV
- KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV

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

- ROBOTNÍKOV do výroby
- OBRÁBAČA KOVŮV
- 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, www.grafia.sk

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 617www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slova-
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-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠANSKO-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	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCENECKO-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	ŽILINSKO-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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Zasadte si muchovník

Muchovník (Amelanchier) je nenáročná rastlina. Pochádza zo Severnej Ameriky a u nás sa zvyčajne pestuje ako ker či viackmenný strom. Jeho plody pripomínajú čučoriedky a obsahujú množstvo vitamínov a ďalších zdraviu prospešných látok.

Muchovník bude zdobiť vašu záhradu počas celého roka. V marci zakvitne pôsobivými jemnými bielymi kvetmi. Krásne sú však aj jeho listy, pretože neustále menia farbu, najskôr sú zelené so striebřistým nádychom, neskôr sa sfarbiajú do zelených odtieňov a na jeseň je ich farba výrazne červená. Navyše vás v júli muchovník obdarí aj šťavnatými a veľmi zdravými plodmi, ktoré sa hodia na priamu konzumáciu ale aj na spracovanie. Môžete ich sušiť, zavárať aj mraziť.

Muchovník – pestovanie

Muchovník nie je náročný na pestovanie. Ide o mrazuvzdornú drevinu. Zasadit ho môžeme na snečné stanovisko alebo do polotieňa a dokonca z neho vytvorit aj jedlý živý plot. U nás sa pestuje najčastejšie Muchovník Lamarckov. Táto odroda chuťou pripomína sladké plody čučoriedky. Jeho výhodou však je, že na rozdiel od čučoriedky nepotrebuje kyslú pôdu. Vysádzame ho do prie-

pustnej, skôr ľahkej pôdy. Drevina dorastá do výšky troch metrov a široký môže byť muchovník až šesť metrov, čo však dokážeme ovplyvniť rezom a získať tak nižší tvar.

Plody plné zdravia

Plody muchovníka obsahujú vitamín A, C, E, K ale aj vitamíny skupiny B a tiež množstvo minerálov ako napríklad draslík, horčík, mangán, sodík, vápnik či železo. Pre vysoký obsah antioxidantov pomáhajú plody muchovníka pri prevencii mnohých ochorení aj posilnení imunity. Odvar z plodov sa používa pri zápaloch horných dýchacích ciest a ústnej dutiny. V muchovníku tiež možno nájsť polyfenoly, ktoré spomaľujú proces starnutia a pôsobia ako prevencia kardiovaskulárnych ale aj mnohých ďalších ochorení.



zdroj foto jhenning pixabay

» ren

Zmena pri výpláte dôchodkov v hotovosti

Dôchodcovia, ktorým Sociálna poisťovňa dôchodok vypláca v hotovosti prostredníctvom Slovenskej pošty, budú od novembra 2025 pri preberaní dôchodku u doručovateľa alebo priamo na pošte podpisovať nový doklad – poštový poukaz.

„Pre dôchodcov sa tým nič zásadne nemení, mení sa len doklad, ktorý podpisujú pri preberaní penzie. Doteraz podpisovali takzvaný kvitančný list,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že o tejto zmene bude Slovenská pošta a Sociálna poisťovňa dôchodcov zároveň informovať vopred ešte počas októbra prostredníctvom osobitných letákov, ktoré im doručia ich poštový doručovateľ alebo budú k dispozícii v pobočkách pošty.

V hotovosti dvoma spôsobmi

Hotovostná výplata dôchodku je možná naďalej v zásade dvoma spôsobmi, a to dorúčením dôchodku poštovým doručovateľom na adresu bydliska alebo vyplatenie dôchodku priamo na pošte. Dôchodky pritom Sociálna poisťovňa prostredníctvom Slovenskej pošty vypláca v párne dni – čiže od 2. do 24. dňa kalendárneho mesiaca.

Čo sa (ne)zmení od novembra 2025

• Tak, ako doteraz, prinesie poštový doručovateľ dôchodcovi dôchodok v deň jeho výplaty. Dôchodca sa preuká-

že občianskym preukazom alebo iným dokladom totožnosti a podpíše poštový poukaz. Ak poštový doručovateľ dôchodcu nezastihne doma, dôchodok mu nechá na pošte.

• Dôchodca, ktorý si chodí preberať dôchodok na poštu si ho, tiež ako doteraz, v deň výplaty dôchodku môže vyzdvihnúť na pošte. Preukáže sa občianskym preukazom alebo iným dokladom totožnosti, podpíše poštový poukaz a pošta mu vypláti dôchodok.

• Poštový poukaz na výplatu dôchodku je platný štandardne 30 dní odo dňa výplatného termínu. Do tohto času je potrebné si dôchodok prevziať. Po tomto termíne sa dôchodok vráti do Sociálnej poisťovne a pre jeho opätovnú výplatu bude potrebné Sociálnu poisťovňu kontaktovať.

• „Zavedenie výplaty dôchodkov poštovými poukazmi nebude pre dôchodcov predstavovať nijakú komplikáciu a v súvislosti s touto zmenou nepociatia negatívny dopad,“ uvádza Sociálna poisťovňa.

Sociálna poisťovňa vypláca poštou v hotovosti približne tridsať percent dôchodkových dávok. Zvyšných sedemdesiat percent si poberatelia nechávajú poslať na bankové účty.

» ren

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0902 582 140

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

ZEETEX 205/55 R16 91H
WH1000

46,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

INZERCIA
0905 719 132

**ODKÚPIME
BYT, DOM,
POZEMOK**

Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.

0948 107 877

Bratislavsko

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»KUPIM STARY MOPED JAWA STADION STAREHO PIONIERA BABETU JAWA 90 SIMSONA AJ POKAZENE DLHO ODSAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL PLATIM IHNEDE POUKUKNITE 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

6 HOBBY A ŠPORT

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

7 DEŤOM

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

8 DARUJEM

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

9 ZOZNÁMENIE

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

0 RÔZNE

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

Chcete si podať riadkovú inzerat?

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

Inzerat bude po skontrolovaní poplatný 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 neuvěřujeme. 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 písma „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Služba platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



50,40€
54,50€

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

notino.sk



45,78€

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

Ekotoner.sk



29,99€

PARKSIDE® Akumulátor 20 V/4 Ah PAP 20 B3

Lidl.sk



394,52€

KLARSTEIN AUDREY mini retro chladnička

Andreashop.sk



27,67€

Musetti zrnková káva Armonico - 1kg

Domkavy.sk



37,49€
38,49€

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

4home.sk



215,00€

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

merkury.market.sk



8,99€
10,99€

lupilu® Chlapčenská softšelová bunda

Lidl.sk



33,90€

Bytová búda pre psa, RD43171

dizajnove-doplanky.sk



62,49€

TESCOMA panvica hlboká PRESIDENT Stone

4home.sk



24,99€

LIVARNO home Regál do detskej izby

Lidl.sk



39,00€

Úložný box Keter Broadway 270 l grafit

mojnabytok.sk



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 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

Pesto z bazalky, petržlenovej vňate či sušených paradajok

Pripravme si chutné domáce pestá

Pesto je omáčka, ktorá sa vyrába rozdrvením bylín, orieškov, cesnaku, syra, olivového oleja a soli a používa sa na dochutenie cestovín, šalátov či pizze. Hoci sa zvyčajne stretávame s klasickým bazalkovým pestom, jestvuje veľa ďalších kombinácií s použitím iných bylín, korení či orechov.

Pesto z bazalky

Budete potrebovať: 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne koreníe, pár kvapiek citrónovej šťavy.

Postup:

Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáča alebo

viacokom a vložte do chladničky.

Pesto z petržlenovej vňate

Budete potrebovať: 2 hrste čerstvej petržlenovej vňate, 1/2 šálky olivového oleja, 1/4 šálky vlašských orechov alebo píniových orechov, 1/4 šálky strúhaného parmezánu, 2 strúčiky cesnaku, šťava z polovice citróna, soľ a mleté čierne koreníe

Postup:

Čerstvú petržlenovú vňať umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáča alebo mixéra vložte cesnak, vlašské orechy a dôkladne rozsekať. Postupne po dávkach pridávajte petržlenovú vňať a prilievajte olivový olej. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, mleté čierne koreníe a domixujte.



Pesto z medvedieho cesnaku.

zdroj foto Couleur pixabay

orechov a postupne prilievajte olivový olej tak, aby vznikla vami požadovaná konzistencia.

Suroviny: 400g cestovín, 1 pohár hotového pesta, 2 lyžice extra panenského olivového oleja, soľ a mleté čierne koreníe podľa chuti, strúhaný parmezán na posypanie



Pesto chutí výborne aj s hriankou.

zdroj foto AstralEmber pixabay

mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky a dôkladne rozsekať. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, koreníe a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte

Pesto z medvedieho cesnaku

Budete potrebovať: medvedí cesnak, panenský olivový olej, soľ, orechy – vlašské, píniové alebo lieskové – podľa vlastného výberu (môžete vynechať)

Postup:

Medvedí cesnak poriadne umyte pod tečúcou vodou a dobre osušte. Následne ho vložte do mixéra, pridajte soľ podľa chuti, obľúbený druh

Pesto z tekvicových semiačok

Budete potrebovať: 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 tekvicový olej.

Pesto zo sušených paradajok

Budete potrebovať: 200 g sušených paradajok, 2 strúčiky cesnaku, 1 hrst bazalky, 1 hrst vlašských orechov, 70 g strúhaného parmezánu, 100 ml extra panenského olivového oleja, štvrt KL čili vloček, soľ, mleté čierne koreníe

Postup:

Sušené paradajky vložte do mixéra, pridajte očistený, prepolený cesnak, lístky čerstvej bazalky, vlašské orechy a strúhaný parmezán. Počas mixovania postupne po troškách prilievajte olivový olej. Na záver pesto dochuťte soľou, mletým čiernym korením a môžete pridať aj čili vločky podľa chuti.



Pesto sa veľmi hodí na ochutenie varených cestovín.

zdroj foto pixabay

Postup:

• Cestoviny uvarte v dostatočnom množstve vriacej osolenej vody. Na panvici si zohrejte olivový olej, pridajte pesto a krátko prehrievajte, aby sa dobre uvoľnili chute.

• Uvarené cestoviny sceďte, ihneď ich vložte do panvice k pestu a následne premiešajte tak, aby omáčka cestoviny rovnomerne obalila. Na záver pokrm dochuťte mletým čiernym korením a soľou.

• Pri servírovaní môžete jedlo ozdobiť strúhaným parmezánom a posypať bylinkami.

Náš tip

• Ak použijete na pesto peknú uzatvárateľnú nádobu, doplníte ju vlastnoručne vyrobenou visačkou s popisom a ozdobíte vhodnými drobnými dekoráciami, môže poslúžiť aj ako originálny darček.



Pesto môže poslúžiť aj ako originálny darček. zdroj foto Einladung_zum_Essen pixabay

Ako skladovať pesto?

Pesto skladujeme v uzatvárateľných nádobách v chladničke. Tam by malo vydržať približne týždeň. Ak ho chcete používať pri príprave varených pokrmov, môžete ho zamraziť a to tak, že ho vložíte do formy na ľad, a tak uskladníte v mrazničke.

Použitie

Pesto sa veľmi hodí na ochutenie varených cestovín. Použiť ho však môžeme aj na dochutenie omáčok. Výborne tiež chutí aj ako nátierka na chlieb opečený na suchej panvici.

Cestoviny s pestom

Ponúkame vám jednoduchý recept na rýchlu večeru, ktorá isto nesklame:

» ren

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
alebo na tel.:

0904 552 345

čujte.sk

**Vydajme sa na jesenné
potulky prírodou**

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,- €

Sloboda nepozná vek.

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



Pretože Stannah
zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 31.10.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred do

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BEZ WAPKY

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

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

EXPERTI NA STRECHY

POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

DO 30.9.
ZĽAVA
-15%

Kontakt: +421 917 506 871

UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica
**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk