

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk
**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**

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

SBS GUARDING s. r. o.

pracovná pozícia: bezpečnostný pracovník
na prevádzke

Billa Záhorská Bystrica

Mzda: 6,20€/hod. brutto

nástup: ihneď + možnosť ubytovania
požiadavky: preukaz odbornej spôsobilosti S
osvedčenie o absolvovaní odbornej prípravy

Kontakt. osoba: Andrej Tel. kont.: 0948 137 340
Pre bližšie info treba volať (nie písať)

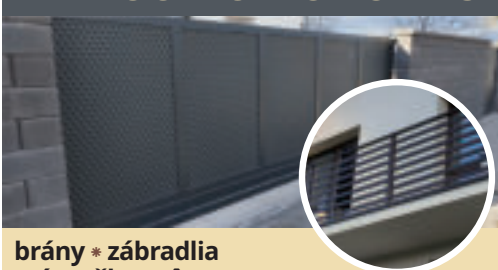
**STRECHY, TESÁRSKE
A POKRÝVAČSKÉ
PRÁCE**

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

INZERCIA**0905 719 132**

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

ZÁMOČNÍCTVO TOMÁŠ

brány * zábradlia
prístrešky * rôzne
kovové konštrukcie **0911 521 148**

**PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

**ODKÚPIME
BYT, DOM,
POZEMOK**

Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.

0948 107 877

Plemenárske služby Slovenskej republiky, štátny podnik, vyhlasuje 4. kolo obchodnej verejnej súťaže o najvhodnejší návrh na uzavretie kúpnej zmluvy, predmetom ktorej je najvhodnejšia ponuka na kúpu nehnuteľností:

- administratívnej budovy – nachádzajúcej sa v katastrálnom území Galanta, obec Galanta, okres Galanta, ktorá je zapísaná v katastri nehnuteľností vedenom okresným úradom Galanta, odbor katastrálny, na liste vlastníctva č. 171, druh stavby administratívna budova, súpisné číslo 287, postavená na parcele č. KN C 726/3, druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, o výmere 197 m²,
- garáží nachádzajúcich sa v katastrálnom území Galanta, obec Galanta, okres Galanta, ktoré sú zapísané v katastri nehnuteľností vedenom okresným úradom Galanta, odbor katastrálny, na liste vlastníctva č. 171, druh stavby samostatne stojace garáže, súpisné číslo 287, postavené na parcele č. KN C 726/4, druh pozemkov zastavané plochy a nádvorie, o výmere 104 m²,
- pozemku KN C parc. č. 726/3, druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, o výmere 197 m², pozemok KN C parc. č. 726/4, druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, o výmere 104 m², vedených na LV č. 171, k. ú. Galanta, obec Galanta, okres Galanta

Minimálna kúpna cena vyššie uvedených nehnuteľností je vo výške 255000,00 Eur bez DPH (slovom: dvestopäťdesiatpäťtisíc Eur). Tento predaj je oslobodený od DPH podľa § 38 ods. 1 zákona č. 222/2004 Z. z. o DPH.

Bližšie informácie, podmienky obchodnej verejnej súťaže, ako aj fotografie sú sprístupnené na www.pssr.sk a na FB stránke Plemenárske služby Slovenskej republiky, štátny podnik, alebo môžu byť poskytnuté prostredníctvom e-mailu: hospodarskasprava@pssr.sk, resp. na tel. č. 0915 851 579, 02/62319209 v čase od 8:00 do 15:00 h.



UNIZDRAV

ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY



TIP NA DARČEK

LED maskaso svetelnou terapiou
a NIR svetlom na tvár a krk**199,00 €****-20%****Nízkootáčkový odšťavovač**

ovocia a zeleniny UNIZDRAV

149,00 €

119,00 €

24 HODÍN

Inverzný stôl s funkciou
vibračnej masáže a výhrevu**249,00 €**

24 HODÍN

Polohovacia posteľ
elektrická s matracom Home**1 399,00 €**

24 HODÍN

Invalidný vozík UNIZDRAV
Basic**159,00 €**

TIP NA DARČEK

Masážne elektrické kreslo
RelaxPro 3D MASSAGER**1 490,00 €**

TOP PRODUKT

Toaletná stolička UNIZDRAV
výškovo nastaviteľná**89,00 €**

TIP NA DARČEK

Naťahovač chrbta
UNIZDRAV PRO**30,05 €**

TOP PRODUKT

Relaxačné kreslo
polohovacie, antracit**499,00 €**

TOP PRODUKT

Kancelárska stolička
ergonomická UNIZDRAV**220,00 €**

TIP NA DARČEK

Biolampa UNIZDRAV
+ farebná terapia**300,55 €****Najväčšie zdravotnícke
potreby v Bratislave**

Ivanská cesta 4337/2

Telefón: 02/222 009 31,

Mobil: 0903 942 779

Otváracie hodiny: Po–Pi: 8:00 – 17:30

So: 9:00 – 13:00

NAJŠIRŠÍ SORTIMENT ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK V PREDAJNI A NA E-SHOPE WWW.UNIZDRAV.SK



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA OKTÓBROVÁ PONUKA



44,99

RIWALL PRO VYSÁVAČ A FÚKAČ LÍSTIA „REBV 3200E“

Extra silný elektrický motor 3 200 W. 2 funkcie - fúkanie a vysávanie. OBI č. 1572700



109,99

RIWALL PRO BENZÍNOVÁ REŤAZOVÁ PÍLA „RPCS 5140 SET“, 49,3 cm³, 2,0 KW

Obsah balenia: benzínová reťazová píla RPCS 5140, náhradná reťaz, ochranné púzdro na lištu, pracovné rukavice, ochranné okuliare. OBI č. 2410546



129,99

EINHELL KAPOVACIA/ POKOSOVÁ PÍLA S POŤAHOHOM „TC-SM 2131/2 DUAL“

Voľnobežné otáčky: 4 900 ot./min. Vr. praktického lasera na presné vedenie rezu. OBI č. 2018737



154,99

SCHEPPACH STOLOVÁ PÍLA „HS 100 S“ + PÍLOVÝ KOTÚČ

Silný, 2 000 W motor. Bočný doraz, uhlové pravítko, bezpečnostný kryt rezného kotúča. Prierez pri 90° je 85 mm. OBI č. 1132794



204,99

RIWALL PRO BENZÍNOVÁ REŤAZOVÁ PÍLA „RPCS 5140 SET“, 49,3 cm³, 2,0 KW

Výkonný motor 3 000 W s motorovou brzdou a ochranou proti preťaženiu. Zberná nádoba 60 l v transparentnom prevedení. OBI č. 1529734



289,99

SCHEPPACH HORIZONTÁLNY ŠTIEPAČ NA DREVO „HL 760 LS“ SO STOJANOM

Príkon: 2 200 W. Otáčky: 2 840 ot./min. Rýchlosť štiepania: 3,1 cm/s. OBI č. 1679224

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 17.10. do 30. 10. alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti

 NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

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: Martinčeková 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (106.540 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka,
Devínska Nová Ves, Devín, Horský park,
Záhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,
Čunovo, Koliba, Kramáre



Ydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jaz-
ykovú 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-ŠALIAŇSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVIČKO
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
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29.300	KYSUCO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-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-B5
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

Svetový deň duševného zdravia

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň duševného zdravia, ktorého cieľom je upriamiť pozornosť na dôležitosť duševného zdravia a zvýšiť povedomie o potrebe dostupnej pomoci.

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, sa aj Linka detskej istoty (LDI) pripája k celosvetovým aktivitám a výzvam zameraným na zlepšenie psychickej pohody detí a mladých.

Linka detskej istoty (LDI) pôsobí na Slovensku nepretržite od roku 1996. Funguje nonstop: 24 hodín denne, 365 dní v roku. Pomoc poskytuje anonymne a bezplatne prostredníctvom telefonnickej Linky pomoci pre deti a mládež 116111 aj online (čít, email) prostredníctvom www.ldi.sk.

Za viac než 29 rokov svojej činnosti poskytli psychológovia Linky detskej istoty odborné intervencie viac ako 3,5 milióna deťom, mladým ľuďom aj dospelým, ktorí sa na ňu obrátili v záujme detí. Denne na Linke riešia viac ako 500 kontaktov.

Psychická nepohoda, osamelosť, stres, úzkosť či problémy v rodine, v škole alebo medzi rovesníkmi – to sú len niektoré z tém, s ktorými deti a mladí ľudia denne volajú odborníkom na Linku detskej istoty. Možnosť hovoriť anonym-

ne o svojich pocitoch a problémoch dáva deťom a mladým ľuďom pocit bezpečia, zvyšuje dôveru a často býva prvým krokom k zlepšeniu ich duševného zdravia.

Linka detskej istoty je zároveň hrdým členom medzinárodnej siete Child Helpline International, ktorá združuje detské linky pomoci 116111 vo viac ako 130 krajinách sveta. Pre členstvo v tejto medzinárodnej organizácii sa vyžaduje dodržiavanie medzinárodne uznávaných štandardov kvality poskytovania dištančného poradenstva. „Keby sme mohli mať len jedno želanie, ktoré by zlepšilo duševné zdravie detí a mládeže, prišli by sme si, aby každé dieťa malo niekoho, komu môže dôverovať a porozprávať sa – bez strachu, odsudzovania alebo hanby. Na Linke detskej istoty denne vidíme, aké dôležité je, keď deti cítia, že ich niekto počúva a podporuje. Naším pránim je, aby duševné zdravie bolo považované za rovnako dôležité ako to fyzické a aby každé dieťa vedelo, že požiadať o pomoc je prejavom sily, nie slabosti. Aj preto na Slovensku už 30. rok funguje bezplatná, anonymná a nonstop dostupná Linka pomoci 116 111, kde sa deti a mládež môžu kedykoľvek obrátiť na niekoho, kto ich vypočuje a podporí,“ hovorí Táňa Ivanič Rybanská, riaditeľka Linky detskej istoty.

Informácie o bezplatných službách Linky detskej istoty môžete nájsť: www.ldi.sk

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

HĽBKOVÉ Karol Mikláš
TEPOVANIE
sedačky, posteľe,
koberce, kožené sedačky
www.tepovaniemk.sk
tel.: 0949 85 11 10

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA
Práca v stabilnej spoločnosti
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
corado@corado.sk
0902 582 140

ZEETEX 195/65 R15 91H WP1000
39,90 €
V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

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

Aj jeseň môže byť plná zážitkov

Premýšľate nad tým, aké výlety podniknúť v nasledujúcich dňoch? Prinášame ochutnávku podujatí, z ktorých si môžete vybrať. Svetlonos na splave ponúka jesenné dobrodružstvo na pokojných riekach, návštevníci kúpeľného mesta spoznajú Piešťany podľa Wintera a odborníci predstavia turistom rôzne prírodné zaujímavosti na Lesopotulkách.

Svetlonos na splave

Rodiny s deťmi i ľudia, ktorí riekou nikdy predtým nesplavovali, sa môžu v sobotu 25. októbra vydať na jeden z troch výletov s názvom Svetlonos na splave. Na výber sú výlety po troch rôznych tokoch – Malom Dunaji, Dunajských ramenách a po Váhu v úseku medzi Jalšovými a Hlohovcom. Je to príležitosť obdivovať jesennú prírodu priamo z vodnej hladiny. Na všetko dôležité účastníkov upozornia skúsení sprievodcovia, ktorí sa postarajú aj o kompletnú výbavu.

Piešťany podľa Wintera

Jesenná sezóna zážitkových prehliadok Piešťany podľa Wintera sa už začala. Prvá z prechádzok so slúchadlami na ušiach a hercami v dobových kostýmoch priamo v uliciach kúpeľného mesta sa konala 11. októbra a ďalšie sa uskutočnia počas nasledujúcich dvoch sobôt. „Piešťany podľa Wintera odporúčame spojiť s návštevou výstavy Alfons Mucha a folklór, ktorá na Kúpeľnom ostrove potrvá už len do 31. októbra,“ odporúča Katarína Rohalová z KOCR Trnavský

kraj. Dodáva, že zážitkové prehliadky sa začínajú na Kolonádovom moste, pri soche Ludovíta Wintera. Práve jeho spomienky boli podkladom pre rozhlasovú dramatičnú v podaní hercov župného Divadla Jána Palárika v Trnave, ktorú účastníci počujúvajú zo slúchadiel.

Jesenné Lesopotulky

Milovníci prírody môžu ešte v dvoch termínoch zažiť komentované vychádzky po Malých Karpatoch. Na Lesopotulke s názvom Dolinou Buková 18. októbra sa započúvajú do spevu vtákov a v sprievode ornitológov sa ich pokúsia pozorovať a identifikovať.

K prameňu Trnávky sa výletníci vyberú v sobotu 1. novembra spolu s geológom, ktorý ich prevedie očarujúcimi kopiankami až pod Vápenkovú skalu v Brezovských Karpatoch. Po ceste im ukáže lokality s výskytom penovcov a vyvieráčiek. Pri troche šťastia si budú môcť zblízka pozrieť aj ojedinelé gannarusy.



zdroj foto KOCR Trnavský kraj, autor foto Adam Babirad

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 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou 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 - 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 „BZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Je čas vysádzať cesnak

Cesnak prospieva nášmu zdraviu

Cesnak zastáva významnú úlohu v našej kuchyni a pridáva sa do množstva jedál. Obsahuje však aj veľa zdraviu prospešných látok. Vedeli to už naše staré mamy a preto sa v minulosti často využíval v ľudovom liečiteľstve.

Účinky na zdravie

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2, C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antitumorigénne a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplyva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.



Cesnak skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste zavesený vo zväzkoch.

zdroj foto danielam pixabay

Pestovanie

Vhodným obdobím na sadenie cesnaku je v chladnejších regiónoch Slovenska mesiac október, v tých teplejších ho môžeme pokojne dať do zeme až v novembri. Hoci cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň, výhodou tej jesennej výsadby je, že z nej môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

Takto sa to podarí:

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na polič-

ka po cibulovinách a strukovinách.

- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.

- Strúčiky sadte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zo pár milimetrov vyčnieval.

- Pôdu následne prihrňte.

- Na poličku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zalievajte.

Zber a skladovanie

Keď rastliny začnú žltnúť a schnúť, je čas začať cesnak vyberať zo zeme. Po zbere ho poukladáme na suché, kryté a dobre vetrané miesto, aby mohol doschnúť. Následne ho očistíme od zvyškov zeminy a skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste, najlepšie zavesený vo zväzkoch.



Cesnak zastáva významnú úlohu v našej kuchyni. *zdroj foto stevepb pixabay*

Postup:

- Zemiaky umyjeme, očistíme a nakrájame na kocky. V hrnci rozpustíme maslo, pridáme zemiaky a smažíme asi 5 minút. Potom pridáme celé strúčiky cesnaku, bobkový list, soľ, mleté čierne korenie. Všetko zalejeme 1 litrom vriacej vody.

- Polievku varíme približne 15 minút, kým zemiaky zmäknú.

- Potom z polievky vyberieme bobkový list a rozmixujeme ju.

- Bagetu pokrájame na kolieska, ktoré na troche olivového oleja opečieme na panvici z oboch strán.

- Polievku podávame horúcu, posypanú strúhaným syrom, s kúskami opečenej bagety.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny:

200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlávka cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup:

- Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

- Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so smotanovo tvarohovým syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny:

2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb alebo bageta

Postup:

- Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom.

- Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky, popučíme vidličkou

a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Recept pre zdravie od našich babičiek

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný



Cesnaková polievka.

zdroj foto ivabalk pixabay

vaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

Cesnakový med

Suroviny:

2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatváratelné sterilizované poháre

Postup:

- Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

- Následne med precedte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.



Bagetka s grilovaným cesnakom.

zdroj foto distelAPPArath pixabay

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%**



KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, 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

46-0006

Stannah

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



Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

*Táto ponuka je k
dispozícii do 07.11.2025
a nie je platná s inými
kampaňami alebo
ponukami.



čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

**-10%
Z CENY
PRÁČE**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- › 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

98-001

91-0189

EXPERTI NA STRECHY

POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁČE

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

**-10%
Z CENY PRÁČE**

OBHĽIADKA
A PONUKA
ZDARMA

ZA KVALITU PRÁČE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0189

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BEZ
WAPKY**

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

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

68-002

91-0189