

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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)

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE
TEPOVANIE

Vysoká
kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-bratislava.sk

0908 437 079

Ing. Kubaška Dušan

PONÚKAM KOMPLETNÚ STAVEBNÚ ČINNOSŤ

- » rekonštrukcia bytov a domov
- » výstavba bytového jadra
- » pokladanie obkladov
- » dlažieb, podláh, zateplovanie
- » maľovanie, stierky

Tel.: 0904 160 477
jaseva.praca@gmail.com



- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792

0903 594 868

»»» ŽŤP, dôch. -10% «««

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, kašmírové,
merinové a tibetové sukné,
zásterky, šatky a mince

0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

SUPER CENA



ZEETEX 225/45 R17 94V
WH1000

59,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk



Po prečítaní
noviny odhodte
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 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

Bližšie informácie:

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

NOVÉ PLECHOVÉ STRECHY VÝMENA RÍN NÁTERY STRIECH LIKVIDÁCIA AZBESTU

ZĽAVA 10%
0948 107 877

INZERCIA

0905 719 132

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk
0902 582 140



SLOVENSKÝ
VODOHOSPODÁRSKY
PODNIK, štátny podnik

SLOVENSKÝ VODOHOSPODÁRSKY PODNIK, štátny podnik
Karloveská 2, 841 04 Bratislava

vyhlasuje verejný výber uchádzača

o kúpu majetku štátu nachádzajúceho sa v katastrálnom území Devín,
obec Bratislava – Devín

Ucelené novovytvorené pozemky o výmere 7 327 m²

Podmienky verejného výberu uchádzača
sú dostupné na www.svp.sk/svp/ponuka-majetku.sk

Termín ukončenia verejného výberu uchádzača je 30.10.2025

(Bližšie informácie budú poskytnuté na e-maili: peter.okrucky@svp.sk)

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 657www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (106.540 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,
Žáhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,
Čunovo, Koliba, KramáreVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

| | | |
|----|--------|---------------------|
| BV | 97240 | BRATISLAVSKO východ |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO západ |
| DS | 34.320 | DUNAJSKOSTREDSKO |
| GA | 34.390 | GALANTSKO-ŠALJANSKO |
| HC | 30.330 | HĽOHOVECKO-SEREĎSKO |
| KM | 16.450 | KOMARŇANSKO |
| LV | 30.580 | LEVIČKO |
| MA | 29.680 | MALACKO |
| NR | 54.170 | NITRIANSKO |
| NZ | 35.050 | NOVOZÁMOKO |
| PK | 22.970 | PEZINSKO |
| PN | 41.870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY |
| SC | 35.420 | SENECKO |
| SE | 36.750 | SENIČKO-SKALICKO |
| TO | 41.930 | TOPOĽČIANSKO-PE-BN |
| TN | 60.750 | TREŇČIANSKO-DCA-HL |
| 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 | LUČENECOKO-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-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 |

Unikátny vzdelávací priestor
v úkryte civilnej ochrany

Úkryt civilnej ochrany v podzemí bývalej ZŠ Magurská v Banskej Bystrici sa v spolupráci mesta a nadšencov premenil na originálny edukačný priestor. Žiaci základných a stredných škôl sa v ňom učia o civilnej ochrane na konkrétnych príkladoch, v autentickom prostredí a so skutočnými pomockami.

Mesto Banská Bystrica vstúpilo do zmluvného vzťahu s Občianskym združením (OZ) Ochranné stavby a poskytlo mu na užívanie priestory úkrytu. Členovia združenia priestory vypratali, vyčistili, vymalovali a vymenili osvetlenie. Úkryt vybavili stálou expozíciou civilnej ochrany a vytvorili prednáškovú miestnosť s kapacitou 30 miest na sedenie. Stála expozícia je rozdelená do kategórií ako spojovacia technika, chemický prieskum, dozimetrické prístroje, filtroventiláčne zariadenia a ich komponenty, protichemická ochrana či zdravotnícke pomôcky. V prednáškovej miestnosti sa zas nachádza rôzna literatúra o civilnej ochrane i ochranných stavbách.

„Teší ma, že nám v Banskej Bystrici vznikol priestor s pridanou hodnotou, aký hocikeď nenájdete. Autentické prostredie krytu a technika, ktorú tu návštevníci uvidia, ponúkajú vzdelávací zážitok, ktorý nenahradí žiadna učebnica. Mal som možnosť si expozíciu prejsť a musím povedať, že je zostavená veľmi pútavo a zaujímavá, a to nielen pre deti,“ uviedol primátor Ján Nosko.

Exponáty získalo združenie rôznymi cestami – dostalo ich darom od rôznych subjektov, členovia ich našli pri svojej historicko-bádateľskej činnosti, zakúpili v bazároch či aukciách alebo zachránili z pivníc. „Viem, že je to zrejme nevšedný koníček, ale nás v tíme prosto baví civilná ochrana. Myšlienku vytvorenia vzdelávacieho strediska v úkryte sme mali už dlho. Minulý rok sme oslovili mesto Banská Bystrica a výsledkom je produktívna spolupráca,“ povedal Tomáš Sliachan z OZ Ochranné stavby.

Členovia združenia v spolupráci so zástupcom Referátu krízového riadenia MsÚ organizujú prehliadky úkrytu pre žiakov základných a stredných škôl. Počas prehliadky sa deti dozvedia, v akých krízových situáciách sa úkryty používajú, na čo ich vybavenie slúži, čo je nutné si do úkrytu priniesť a ako sa v ňom správať. Niektoré školy zaraďujú prehliadku do svojich účelových cvičení o ochrane človeka a prírody, známych pod názvom branné cvičenia.

zdroj foto Mesto Banská Bystrica
» renZmeny vo výške dávky
v nezamestnanosti

Výška dávky v nezamestnanosti sa bude od nového roka postupne znižovať. Vyplyva to z novely zákona o sociálnom poistení, ktorú v rámci konsolidačného balíka schválila Národná rada SR. Zmeny sa dotknú tých poistencov, ktorí sa na úrade práce zariadenia do evidencie uchádzačov o zamestnanie od 1. januára 2026 a uplatnia si nárok na dávku v nezamestnanosti zo Sociálnej poisťovne. Výška dávky v nezamestnanosti, ktorá sa vypláca najviac šesť mesiacov, sa im bude postupne znižovať o 10 %, a to od štvrtého mesiaca jej vyplácania.

Výplata dávky po novom

V rámci šesťmesačného podporného obdobia bude Sociálna poisťovňa vyplácať dávku v nezamestnanosti prvý až tretí mesiac tak ako doteraz vo výške 50 % denného vymeriavacieho základu (DVZ). Štvrtý mesiac sa jej výška zníži na 40 % DVZ, piaty mesiac bude vo výške 30 % DVZ a šiesty mesiac vo výške 20 % DVZ. Ostatné podmienky na vznik nároku na dávku v nezamestnanosti sa nemenia.

Pri žiadosti do konca roka 2025,
sa nič nemení

Pre osoby zaradené do evidencie uchádzačov o zamestnanie najneskôr do 31. decembra 2025 platia doterajšie pravidlá. To znamená, že dávka sa im bude naďalej vyplácať vo výške 50 % DVZ počas celého šesťmesačného podporného obdobia.

Nevýčerpanie celej dávky a nárok na ňu
pri ďalšej žiadosti

V prípade, ak poberateľ dávky v nezamestnanosti nevyčerpal celé šesťmesačné podporné obdobie (zamestnal sa) a v období najviac dvoch rokov sa opätovne zaraďí na úrade práce do evidencie uchádzačov o zamestnanie a požiada o túto dávku, vznikne mu nárok na výplatu dávky počas zostávajúcej časti podporného obdobia v sume určenej z toho DVZ, z ktorého sa vypočítala predchádzajúca vyplácaná dávka v nezamestnanosti.

Znamená to, že ak by mu bol „základný“ nárok priznaný napríklad od 31. decembra 2025 (na šesť mesiacov), od 1. apríla 2026 sa zamestnal bol vyradený z evidencie uchádzačov o zamestnanie a dňom 1. septembra 2026 by bol po skončení zamestnania opätovne do evidencie zaradený, nárok na výplatu dávky počas zostávajúcej časti podporného obdobia by sa určil rovnako z 50 % DVZ podľa zákona účinného do 31. decembra 2025.

Ak mu bude nárok priznaný od 1. januára 2026 (na šesť mesiacov), od 1. apríla 2026 sa zamestnal a bude vyradený z evidencie uchádzačov o zamestnanie a dňom 1. septembra 2026 po skončení zamestnania bude opätovne do evidencie zaradený, nárok na výplatu dávky počas zostávajúcej časti podporného obdobia (apríl – jún 2026) bude v percentuálnom poklese 40 %, 30 % a 20 % z DVZ.

Informácie poskytlá
Sociálna poisťovňa

» ren

čujte.sk

Zasadte
si muchovník

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

»ODKUPIM STARE MINCE
A BANKOVKY 0903 868 361
»Kupim domáce tkane plat-
no, vrecia, kroje, sukne, sat-
ky, starozitnosti, porcelan.
0909 101 716

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 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
využije 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, drobných
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 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 nahraďte písmena „BZ“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-
dete v tiráži.
(Službu platbarobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

STREŠNÉ CENTRUM TOMÁŠ MOLNÁR®

www.strechymolnar.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU!

zo striech
a exteriérových priestorov
ZA VÝHODNÉ CENY!



 stechymolnar@zoznam.sk

 0918 361 701, 0907 752 282

Pre posilnenie pracovného tímu prijmeme pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po mechanickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » mechnická údržba, vykonávanie opráv a kontrol ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

POŽIADAVKY:

- » vykonávať výmenu a renováciu poškodených náhradných dielov
- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po elektrickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » elektro údržba, vykonávanie opráv a kontrol po stránke elektrickej a elektronickej ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

POŽIADAVKY:

- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » Vyhláška 508/2009 Zb.z. §21, Vyhláška 508/2009 Z.z. § 22 - samostatný elektrikár
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP / SZČO
- » dvojzmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy od 1 400 € (brutto) / mesiac podľa skúseností a zručností uchádzača + variabilná zložka



 **0908 979 394**
 kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Mikovíniho 10
917 01 Trnava

Ich liečivú silu poznali aj naše staré mamy

Nezabudnite si nazbierať šípky

Ak sa chystáte na prechádzky jesennou prírodou, môžete si ich spestriť aj tým, že si nazbierate šípky. Sú plodom ruže šípacej, ktorá hojne lemuje poľné aj lesné cesty.

Príchodom jesene je náš organizmus náchylnejší na rôzne respiračné ochorenia. A práve šípky, ktoré rastú v tomto jesennom období, sú podľa odborníkov vhodnou prevenciou.

Účinky na zdravie

„Tieto červené oblé plody sú známe tým, že obsahujú veľké množstvo vitamínu C, taktiež obsahujú vitamíny B1, B2, P, K, karotíny, ktoré sú dôležité pri vytváraní vitamínu A,“ približuje Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a vyratúva ich ďalšie benefity pre naše zdravie: „Šípky pomáhajú pri črevných problémoch alebo zápche, majú antioxidantné vlastnosti, bránia vzniku arterosklerózy a zápalom v tele, znižujú choleste-

Zber

Šípky zbierajte v čistom prostredí mimo frekventovaných ciest, najlepšie od konca septembra do konca októbra, pretože vtedy sú ešte tvrdé a obsahujú najviac vitamínu C. Zbierať by sme mali iba zrelé, nezamrznuté, suché a nepoškodené šípky. Prezreté, mäkké plody nie sú vhodné na zber. Objavujú sa názory, že je vhodnejšie zbierať šípky po mrazoch, pretože je v takýchto plodoch údajne viac vitamínu C. Skutočnosť je však podľa odborníčky taká, že jemný mráz síce zvýrazní šípkovú chuť, ale pozitívne neovplyvní množstvo céčka v plode. Okrem toho sú šípky mazľavé, a preto nie sú vhodné na prípravu čaju alebo sirupu.

Skladovanie

- Šípky preberte, odstráňte poškodené a nahnité plody a zvyšky okvetia. Následne šípky umyte a na utierke ich dôkladne osušte.

- Najskôr šípky sušte na vzduchu



Nazbierajte si šípky.

autor foto danielam pixabay

sa dať ľahko rozdrviť. Šípky usušené týmto spôsobom si dokážu zachovať až štvrtinu či pätinu pôvodného obsahu vitamínu C. V priebehu roka sa zostatok céčka naďalej rapídne znižuje,“ objasňuje odborníčka.

- Po usušení vložte šípky do uzatvárateľnej nádoby a odložte na tmavé miesto. Takto ich skladujte maximálne rok.

Použitie

Využitie šípkov je skutočne široké. Používajú sa na výrobu džemov, kompótov, omáčok, medu, sirupov, či dokonca pretlaku alebo domáceho vína. Najbežnejším použitím je však ich konzumácia v podobe čaju.

Šípkový čaj

Postup: Dve až tri čajové lyžičky rozdrvených sušených plodov šípky zalejte večer 0,5l studenej vody. Nechajte lúhovať do rána. Ráno čaj ohrejte, nemal by však prejsť varom a precedte. Dochutiť môžete medom.

Šípkový džem

Suroviny: 1 kg očistených šípkov, 800g kryštálového cukru, šťava z 2-3 citrónov, voda

Postup:

- Plody šípok rozpoľte a obrátenou stranou lyžičky z nich odstráňte semiačka aj chlčky, pričom postupujte od okvetia smerom k stopke.

- Očistené šípky dôkladne umyte pod tečúcou vodou, potom vložte do širokého kastróla a zalejte vodou tak, aby boli všetky dostatočne ponorené. Varte do mäkka.

- Následne šípky rozmixujte. Ak chcete dosiahnuť úplne jemnú konzistenciu džemu, môžete ich ešte prepaširovať cez jemné sitko.

- Zmes vráťte späť do hrnca, pridajte cukor a šťavu z 2 až 3 citrónov. Varte do zhutnutia.

- Hotový šípkový džem naplňte do čistých pohárov a každý pohár otočte hore dnom na približne 15 minút.

Šípkový sirup:

Suroviny: 500 g šípkov, 500 g cukru, 1l vody, 10 g kyseliny citrónovej

Postup:

- Plody šípkov očistite, umyte, osušte a rozdrvte tyčovým mixérom. Následne ich zalejte pol litrom vody a povarte 10 minút.



Šípky sušime v jednej vrstve rozložené na sito alebo plechu.

autor foto szjeno09190 pixabay

- Potom zmes precedte cez plátno alebo jemné sitko. Zostane vám šťava a výlisky. Šťavu si odložte a výlisky dajte opäť na 10 minút variť so zvyšnou vodou a následne sceďte.

- Obe šťavy spojte, pridajte cukor a kyselinu citrónovú. Opäť päť minút prevarte a zberajte prípadnú penu. Následne horúce naplňte do uzatvárateľných sterilizovaných fliaš. Skladujte v tme a chlade.

Pozor!

Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali vždy s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade šípkov. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren



Vychutnajte si šípkový čaj.

autor foto pexels pixabay

rol, pomáhajú pri chorobách pečene a žlčníka, chorobách močových ciest a močových kameňoch, zvyšujú množstvo červených krviniek, napomáhajú vstrebávaniu železa v organizme, podporujú činnosť pečene, chránia pred kardiovaskulárnymi ochoreniami a poškodením zraku, spomaľujú starnutie, bojujú s baktériami a podporujú hojenie rán, pomáhajú pri cukrovke, posilňujú obranyschopnosť a dodávajú energiu.“

tak, že ich v jednej vrstve nasypete na sito alebo plech vyložený papierom na pečenie.

- Následne je podľa odborníčky potrebné dosušiť šípky umelým teplom v rúre, aby pre dlhé sušenie zbytočne nesplesnivali. Pozor ale na teplotu, ktorá nesmie presiahnuť 35°C, aby sa v nich zachovalo čo najviac vitamínov. Plody, priebežne kontrolujte - nesmú zhnednúť alebo sa pripáliť. „Platí že, suchá šípka je krehká a mala by



Zo šípkov si môžete vyrobiť aj peknú jesennú dekoráciu. zdroj foto congerdesign pixabay

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10%
Z CENY
PRÁČE

ZA NAŠU PRÁČU 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

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

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



KOLAGÉN FORTE 2 v 1 39,90 EUR

47,05 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

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

Chráňme deti
pred respiračnými
ochoreniami

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%**

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

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.

Stoličkové výfahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 14.11.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



pred po

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BEZ
WAPKY**

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

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



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

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

DO 30.10.
ZĽAVA
-15%



Kontakt: +421 917 506 871