



Bratislavsko

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE
TEPOVANIE

Vysoká
kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-bratislava.sk

0908 437 079

Ing. Kuboška Dušan

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS

na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk

0902 582 140

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk

0917 649 213

ZÁMOČNÍCTVO TOMÁŠ



brány * zábradlia
prístrešky * rôzne
kovové konštrukcie 0911 521 148

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

VÝKUP KROJOV

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

0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

INZERCIA

0905 719 132

SUPER CENA



ZEETEX 225/45 R17 94V
WH1000

59,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk



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



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)



DRAŽBA - Administratívna budova súp. č. 10100 na ul.
Rybničná, obec Bratislava - Vajnory, okres Bratislava III. (LV
č. 3475)

D 900125	Výmera pozemku: 511 m ² Zastavaná plocha: 1637,2 m ²
Vyvolávací cena:	512.100,- €
Dražobná zábezpeka:	25.000,- €
Dátum konania dražby:	19.11.2025
Čas konania dražby:	14.30 hod.
Obhliadky:	29.10.2025 o 15:30 hod. 18.11.2025 o 15:30 hod.

Miesto konania dražby:
Sídlo notárskeho úradu - JUDr. Alan Schwartz, so sídlom
Plynárenská 7/C, 821 09 Bratislava



Nekupujte, dražte!
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk



Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

vychádza 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 (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trávka, Slova-
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ 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
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIAJSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOULČANSKO-PE-PEN
TN	60750	TREŇČANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Svätá stolica súhlasila s dočasným zrušením sviatku 15. septembra

Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí Slovenskej republiky informuje, že Svätá stolica prostredníctvom Apoštolskej nunciatúry na Slovensku diplomatickou nótotou potvrdila súhlas s návrhom vlády SR. Ten sa týka dočasného pozastavenia sviatku Sedembolestnej Panny Márie, patrónky Slovenska, ako dňa pracovného pokoja – výlučne na rok 2026. Slovensko si tento sviatok tradične pripomína 15. septembra.

„Rozhodnutie o dočasnom zrušení 15. septembra ako dňa pracovného pokoja je výsledkom neľahkých konsolidačných opatrení, ktoré si vyžaduje aktuálna ekonomická situácia. Nie je to rozhodnutie, ktoré sme prijali ľahko, no prijali sme ho ako súčasť zodpovedného prístupu vlády,“ uviedol minister zahraničných vecí a európskych záležitostí Juraj Blanár s tým, že v danej veci rezort diplomacie viedol sériu diplomatických nót a konzultácií so Svätou stolicou, a to v súlade s článkom 25 Základnej zmluvy medzi SR a Vatikánom a v zmysle článku 57 Viedenského dohovoru o zmluvnom práve. Ako ďalej zdôraznil J. Blanár, celý proces predstavoval štandardný rámec medzinárodnej komunikácie, ktorým Slovenská republika zabezpečila, aby bol návrh vlády vopred konzultovaný a formálne odsúhlasený Svätou stolicou.

„Slovenská republika si nadovšetko váži princípy medzinárodného práva a zmluvných záväzkov, ku ktorým sa hlási ako suverénny a

zodpovedný štát. Aj v prípade dočasného zrušenia sviatku Sedembolestnej Panny Márie sme postupovali striktné v súlade s ustanoveniami Základnej zmluvy so Svätou stolicou aj s pravidlami medzinárodného práva,“ doplnil šéf slovenskej diplomacie.

„Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí SR bude aj naďalej dôsledne zabezpečovať plnenie medzinárodných záväzkov Slovenskej republiky vrátane tých, ktoré vyplývajú zo Základnej zmluvy so Svätou stolicou,“ uviedlo Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí SR. „Zachovanie dobrých vzťahov s Vatikánom je pre nás dôležité ako súčasť zahraničnej politiky Slovenska, a preto k tomu budeme naďalej pristupovať s plnou vážnosťou a rešpektom. Verím, že aj napriek tejto výnimočnej úprave zostáva duchovný význam sviatku Sedembolestnej Panny Márie ako patrónky Slovenska plne zachovaný – jej úcta je hlboko zakorenená v našej spoločnosti a bude naďalej živo prítomná v duchovnom živote veriacich,“ uzavrel minister J. Blanár.

Svätá stolica prostredníctvom Apoštolskej nunciatúry na Slovensku diplomatickou nótotou zo dňa 13. októbra 2025 potvrdila súhlas s návrhom vlády SR dočasne pozastaviť vykonávanie článku 9 písm. f) Základnej zmluvy medzi Slovenskou republikou a Svätou stolicou, čím sa umožňuje, aby 15. september 2026 – sviatok Sedembolestnej Panny Márie, patrónky Slovenska – nebol dňom pracovného pokoja. » ren

Očkovanie proti chrípke u ktoréhokoľvek lekára

„Očkovanie proti chrípke je jednoduchá, bezpečná a účinná prevencia,“ uvádza na sociálnej sieti Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a tiež dodáva, že vakcináciu proti chrípke vám môže predpísať a podať ktorýkoľvek lekár, ktorého navštívujete.

Chrípka je podľa odborníkov vysoko infekčné vírusové ochorenie, ktoré sa šíri najmä kvapôčkami pri kašli, kýchaní, rozprávaní, ale aj prostredníctvom kontaminovaných povrchov. Sezónna chrípka (október – máj) je spôsobená vírusmi, ktoré neustále mutujú a menia svoje vlastnosti. „Preto sa odporúča očkovať každý rok – aktuálna vakcína chráni pred kmeňmi vírusu, ktoré v danom období najviac cirkulujú v populácii,“ objasňuje ŠÚKL.

Chrípka môže postihnúť kohokoľvek a viesť k závažným zdravotným komplikáciám. „Zvýšené riziko majú najmä seniori, tehotné ženy a ľudia s oslabenou imunitou. Očkovanie sa preto odporúča každému, kto chce minimalizovať riziko ochorenia a chrániť nielen seba, ale aj svoje okolie,“ dodávajú odborníci.

Prečo sa dať zaočkovať proti chrípke?

- znížite riziko komplikácií (naprí-

klad zápal pľúc, priedušiek, uší či prínosových dutín),

- ak sa nakazíte aj napriek očkovaniu, priebeh ochorenia bude miernejší,
- chránite nielen seba, ale aj svoje okolie, najmä zraniteľné osoby.

Všetky vakcíny sú plne hradené zdravotnými poisťovňami. Ochrana sa vytvára približne do 10–14 dní po očkovaní a trvá okolo 6 mesiacov – teda počas celej chrípkovej sezóny. Vakcináciu proti chrípke vám môže predpísať a podať ktorýkoľvek lekár, ktorého navštívujete.



Ilustračné foto.

zdroj foto MasterTux pixabay

» ren

čujte.sk

Chráňme deti pred respiračnými ochoreniami



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

»Predam vceli med z lokality Cunovo, Telefon 0903
935 013

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 Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

STREŠNÉ CENTRUM TOMÁŠ MOLNÁR®

www.strechymolnar.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU!

zo striech
a exteriérových priestorov
ZA VÝHODNÉ CENY!



 strechymolnar@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 šípkok 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 šípkok, 800g kryštálového cukru, šťava z 2-3 citrónov, voda

Postup:

- Plody šípkok 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 mäčka.

- 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 šípkok, 500 g cukru, 1l vody, 10 g kyseliny citrónovej

Postup:

- Plody šípkok 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. Štavu si odložte a výlisky dajte opäť na 10 minút variť so zvýšenou 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 šípkok. 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 šípkok si môžete vyrobiť aj peknú jesennú dekoráciu. zdroj foto congerdesign pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE

-10%
Z CENY
PRÁCE

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



ZVIERACÍ CINTORÍN

K horánskej studni 5922, Bratislava-Dúbravka
+421 911 199 799, info@cintorinborievka.sk

Ľudia zvieratkám
dôstojne a s úctou

www.cintorinborievka.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



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

Užime si potulky
jesennou 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%**

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
trofejeee@gmail.com

EXPERTI NA STRECHY POKRYVAČSKÉ / 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



EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**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

POKRYVAČ 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