

BRATISLAVSKO západ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností

Kúpim byt v Bratislave a okolí

0948 008 910

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

»»» ŽŤP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

0950 713 550



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **TLAČIAROV**
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

Mzda: min. 1 470 € - 2 120 € od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 250 € - 1 620 € od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

- **VEDÚCI ODDELENIA ENERGETIKY** (m/ž)

Mzda: min. 2 000 € od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

- **ŠPECIALISTA PODPORY EKONOMICKÉHO SYSTÉMU NAV A INÝCH ERP** (m/ž)

Mzda: min. 1 800 € - 2 300 € od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

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



SLOVENKA

ŠPECIÁLNA PONUKA

-20%

VŠETKO

TRVANIE AKCIE: 01. - 28.02.2026
AKCIA PLATÍ V PREDAJNIACH A NA E-SHOPE

Zľavy a prebiehajúce promo akcie nie je možné kombinovať. Akcia sa nevzťahuje na nové kolekcie a ani na vybraný tovar.

INZERCIA

0905 719 132

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky
či náradie, aj po inom hodinárovi
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

STAVEBNÉ PRÁCE

- » MALIARSKÉ A NATIERAČSKÉ PRÁCE
- » STIERKOVANIE
- » SADROKARTÓN
- » OBKLADY A DLAŽBY
- » POKLÁDKA PARKIET
- » RUČNÉ OMIEŤANIE
- » ZATEPLOVANIE
- » TAPETOVANIE

0903 150 740

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

REZANIE BETÓNU

**KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI**

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť



**Každý deň sa môžeš
mať ako**

prasa v žite

HRÁJ
ZODPOVEDNE **18+**

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
západ

EV 6238/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEČ
bratislavsko@regionpress.sk**INZERCIA**Zora Kovačová 0905 719 132
Luboš Bugyí 0904 926 876
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657
Peter Bukovinský 0905 915 040www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (106.540 domácností)**Páry týždeň:** Jarovce, Kopčany,
Dvory, Háje, Lúky, Petržalka, Rusovce,
Čunovo**Nepáry týždeň:** Devín, Devínska
Nová Ves, Dúbravka, Dlhé Diely,
Karlava Ves, Lamač, Záhorská BystricaVydavateľ nezodpovedá za obsah
a pravdivosť inzerátov. Neprešlo
jazykovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO
KM	16450	KOMĀRĀNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NĀTRĀNSKO
NZ	35050	NOVOZĀMOCKO
PK	22970	PEZĀNSKO
PN	41870	PIĀŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIĀCKO-SKĀLICKO
TO	41930	TOPOĀĀANSKO-PE-PĀN
TN	60750	TREĀĀANSKO-DĀA-ĀL
TT	49930	TRĀNAVSKO
ZM	20930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-ĀA-KM
LI	37270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	ĀUCĀNECKO-VĀK-PT
MT	38570	MĀRTĀNSKO-TR
OR	34980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS
PB	33590	POVĀŽSKO-PĀ-PU
PD	40150	PRIĀVIDSKO
ZV	38400	ZVOĀLENSKO-DĀ-Ā
ZH	26880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50780	ZĀLĀNSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BĀRDEJOVSKO-SĀ-SP
GE	30830	GĀMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LĀBOVNĀNSKO
MI	31260	MĀĀĀLOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPĀRĀDSKO-KĀ
PO	49940	PREŠOVSKO-SĀ
SN	32540	SĀPŠKO-ĀE-ĀL

Pod Spišským hradom otvárajú unikátny športový areál

Turistická ponuka v bezprostrednej blízkosti pamiatky UNESCO sa rozširuje o nový rozmer. V obci Žehra slávnostne otvorili areál Nordpark, ktorý sľubuje celoročné športové využitie v atraktívnom prírodnom prostredí. Projekt, ktorý vznikol s podporou Košického samosprávneho kraja a KOČR Košice Región Turizmus, prináša do regiónu Spiš profesionálne podmienky pre bežecké lyžovanie, beh a cyklistiku, čím prepája aktívny pohyb s poznávaním histórie.

Nordpark Žehra nie je len lokálnym projektom, ale ambicióznym zámerom, ktorý má potenciál priťahovať návštevníkov aj zo vzdialenejších miest. Vďaka svojej polohe priamo pod Spišským hradom ponúka jedinečnú scenériu, ktorá umocňuje zážitok zo športového výkonu, či už ide o rekreačných nadšencov alebo výkonnostných atlétov.

Srdcom areálu je systém trás v celkovej dĺžke 7,5 kilometra. Vybudovaná infraštruktúra je koncipovaná ako ucelený športovo-rekreačný okruh pre peších turistov, bežkárov a cyklistov, s dôrazom na bezpečnú orientáciu. Celá trať je rozdelená na kilometrové úseky označené kilometrovníkmi, vďaka ktorým má návštevník v každom bode prehľad o svojej polohe a o aký úsek ho ešte čaká. Tento systém dopĺňajú nové informačné tabule a smerovníky, čo výrazne zvyšuje bezpečnosť a komfort pohybu v území.

Areál je verejnosti prístupný nonstop počas zimnej aj letnej sezóny. O pravidelnú údržbu trás, trailov a značenia sa stará tím prevádzkovateľa, pričom pohyb návštevníkov je prehľadne usmerňovaný prostredníctvom prevádzkových pravidiel pri vstupe. V zimnom období sa o kvalitu bežeckých stôp stará novozakúpená profesionálna technika, čo ocenia rodiny s deťmi aj športové kluby. V letnej sezóne prichádza Nordpark s atraktívnou novinkou pre bikerov – takzvaný shuttle MTB službou. Tá slúži ako dočasné riešenie do vybudovania plánovaného vleku a zabezpečuje komfortný vývoz cyklistov od parkoviska až na štart trailov. Návštevníci tak ušetria energiu a môžu sa naplno venovať jazde dole. Na tento účel bol zakúpený špeciálny certifikovaný vozík s nadstavbou na bezpečný prevoz bicyklov. Areál je pritom koncipovaný pre všetkých – od začiatočníkov až po skúsených jazdcov.

Informácie a foto poskytla
KOČR Košice Región Turizmus



zdroj foto KOČR Košice Región Turizmus

čujte.sk

Pripravte si gratinované
alebo plnené zemiaky

**www.cujte.sk****DIVADLO**
13. OPONA Mama umrela dvakrát**Zrkadlový háj**
Bratislava – Petržalka
9.2.2026, 19:00**Užite si divadlo so zľavou!**
Vstupenky na www.ticketportal.sk

kód: ZLAVA20

ticketportal | PGG

LEPŠIA PRÁCA**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE****NA LEPSIAPRACA.SK****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 spo-
platený 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 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 prípade
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-
dete v tiráži.
(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



62,80€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



119,90€

Skagen - Hodinky
SKW2307

Answer.sk



639,00€

Haier HW50-BP12307U1-S
+ BENEFIT

Tibi.sk



LIDL **24,99€**

SILVERCREST® KITCHEN TOOLS
Mixér na smoothie

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



20,20€

3D nástenné hodiny
BAST čierne

HouseLand.sk



62,99€

Akumulatorový plotostrih
HECHT 6020

Trtechnic.sk



359,00€

Vysokotlakový čistič Kärcher K4
Power Control Car & Home

Karcher-store-karimtech.sk



82,50

Detské odrážadlo
Milly Mally Marshall

drmax.sk



79,00€

Weltbild Silikónová forma
na tortu v tvare srdca

velkykosik.sk



LIDL **24,99€**
29,99€

PARKSIDE® Akumulátor 20
V/4 Ah PAP 20 B3

Lidl.sk



LIDL **34,99€**

Gözze®
Dámsky/pánsky župan

Lidl.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

**18+ HRAJ
ZODPOVEDNE**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

TIPOS 20 €

PARTY
Prasa v zite

200 000 € minimálne 12 000 €
ako DARČEK NAVÝŠE na celý rok!

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

Každý deň sa môžeš mať ako

prasa v žite

Žreb **Párty prasa v žite**
ti dáva šancu na výhru
až **200 000 €** ihneď
a 12 000 € na rok

WWW.TIPOS.SK

Bratislavské fašiangy sú plné zábavy

Ak túžite zažiť fašiangový sprievod a veselú oslavu vhodnú pre všetky generácie, nechajte sa zlákať na Bratislavské fašiangy. Ide o každoročné podujatie, ktoré prináša do historického centra hlavného mesta veselosť a farebnú atmosféru fašiangového obdobia. V Bratislave nadobúda podoba sviatku formu živej folklórnej udalosti, ktorá prepája tradíciu so súčasným mestským prostredím.

Jednou z najvýraznejších častí Bratislavských fašiangov je fašiangový sprievod, v ktorom účinkujú folklórne súbory, hudobníci, tanečníci a postavy v typických aj žartovných maskách. „Sprievod prechádza známymi ulicami Starého Mesta, ktoré sa na chvíľu premenia na javisko plné hudby, spevu a farieb. Atmosféru dotvárajú aj vystúpenia folklórnych skupín, živé hudobné vstupy a tanečné ukážky, ktoré pripomínajú fašiangové zvyky v ich pôvodnej podobe,“ prezradila Zuzana Bleho Francúzová



Užite si Bratislavské fašiangy.

zdroj foto BKIS

z Bratislavského kultúrneho a informačného strediska (BKIS). Prvé návštevníčky a návštevníkov pritom privítajú na Hlavnom námestí už od 9.00 hod., kam veselosť fašiangových zvykov a tradícií prinesú detské folklórne súbory Kobylka, Vienok, Gerulataa Folklórny súbor Poleno. O 12.00 hod. sa na workshope naučíte, ako sa tancuje v maske a na Františkánskom námestí vznikne BSK zóna performatívneho umenia s hudobno-pohybovým programom. „Veľký fašiangový sprievod vyrazí z Hlavného námestia o 17.00 hod., pričom tohtoročným symbolom sprievodu je Biely had, symbolizujúci ochranu a hojnosť, s ktorým prichádza aj nová tradícia výroby maskota sprievodu. Do sprievodu sa môže pridať každý – vítané sú podomácky vyrobené aj kupované masky, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia aj rodiny s deťmi,“ priblížila Zuzana Bleho Francúzová a dodala, že tancovanie v maskách preverí hlavný hudobný program – Fašiangová veselica na Hlavnom námestí.

Spoznajte kultúrne dedičstvo mesta

Bratislavské fašiangy nie sú len zábavným podujatím, ale aj spôsobom, ako zažiť tradíciu v živej podobe. „Podujatie približuje folklór ako prirodzenú súčasť kultúry mesta a ponúka možnosť prehĺbiť poznanie slovenskej identity v spojení s moderným mestským rytmom. Z návštevy si zúčastnení môžu odniesť nielen zážitok zo sprievodu, hudby a chuti, ale aj kontakt s kultúrnym dedičstvom,“ uzavrela Zuzana Bleho Francúzová.

Vstup na podujatie je bezplatný. » ren

Pripravte si fašiangové fánky a šišky

Užime si fašiangy ako sa patrí

Nespútaná zábava, plesy plné prekrásnych rób, sprievody a všakovaké masky, zakáľačky a zabíjačkové špeciality či fánky a smažené šišky, to všetko už akosi neodmysliteľne patrí k fašiangom. Nazývame tak obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy.

Posledné fašiangové dni sa nazývajú posledný fašank, bláznivé dni, šalone dni, ostatky, mjesopust či mjasnica. „Na väčšine územia Slovenska bolo zvykom, že mládenci oblečení v maskách chodili v poslednú fašiangovú nedeľu po domoch na obchôdzku. Za odmenu dostávali rôzne potraviny a peniaze. Slaninu a klobásy si zvykli napichávať na ražeň, pečivo, koláče, vajička a peniaze si ukladali do košov. Po obchôdzke si mládež vystrojila v krčme alebo v niektorom dome hostinu. Z vajec a slaniny si robili praženicu, niekde slaninu vytopili a na tuku vyprážali pečivo. Za peniaze zvyčajne nakúpili alkoholické nápoje a vyplatili muzikantov,“ píše sa v elektronickej encyklopédii Centra pre tradičnú ľudovú kultúru (CTLK).

Zakáľačkové pokrmy, ale aj šišky či pampúšky

Mnohí isto vedia, že tradičné fašiangové jedlo bolo masné a sýte. Typické pre toto obdobie sú zakáľačkové pokrmy, ako napríklad držková, restovaná pečenka, tlačienka, jaterníčky. Nezabúdalo sa však ani na milovníkov sladkého jedla. Išlo najmä o rôzne druhy vypráženého pečiva, či to už boli šišky, pampúšky, fánky alebo krapne. „Podľa ľudovej viery konzumácia vaječných jedál a vypráženého pečiva mala zabezpečiť rodine a hospodárstvu želanú prosperitu,“ dočítali sme sa v encyklopédii CTLK a tiež sa z nej dozvedáme, že charakter fašiangových jedál má korene v tradičnom rytme roľníckych prác, ktorých bolo v tomto období menej, takže bol dostatok času i potravín na rôzne zvyky, zábavy a hostiny. Na charakter



K fašiangom patrí aj zábava a všakovaké masky.

zdroj foto zdroj foto Gaertringen pixabay

fašiangových jedál vplývali aj stredoveké cirkevné nariadenia, zakazujúce v 40-dňovom pôste, ktorý po nich nasledoval, konzumáciu mäsa, masti, vajec, mlieka, syra. Konzumácia tradičných fašiangových jedál pretrváva v dedinskom i mestskom prostredí aj v súčasnosti.

Náš tip: FAŠIANGOVÉ FÁNKY

Suroviny: 400 g polohrubej múky, 1 KL soli, 4 PL masla, 2 žltky, 1 PL kryštálového cukru, 1/2 balíčka prášku do pečiva, 2 PL rumu, 200 ml kyslej smotany, olej, práškový a vanilkový cukor na posypanie

Postup:

- Preosiatu múku zmiešame so soľou, kryštálovým cukrom a práškom do pečiva. Pridáme nastrúhané maslo, žltky, rum, smotanu a vypracujeme vláčne cesto. Zakryjeme utierkou a necháme asi hodinu podkysnúť.

- Potom cesto preložíme na pomúčenú dosku a rozvaľkáme ho do hrúbky asi 3 mm. Následne radielkom vykrajujeme pásy 2,5 cm široké a 10 cm



Šišky sú typickým fašiangovým jedlom.

zdroj foto RitaE pixabay

dlhé, v strede každého urobíme zárez.

- Fánky vyprážame na rozpálenom oleji do ružova. Oleja má byť toľko, aby v ňom fánky plávali. Vyprážené fánky necháme odkvapkať na papierových obrúskoch od prebytočného tuku a ešte horúce obalíme zmesou práškového a vanilkového cukru.

FAŠIANGOVÉ ŠIŠKY

Suroviny: 500 g hladkej múky, 250 až 300 ml mlieka, 40 g práškového cukru, 1 vajce, 3 vaječné žltky, 42g droždia, 4 PL oleja, 4 PL rumu, štipka soli

Postup:

- Z droždia, 100 ml mlieka, lyžičky cukru a trochy múky pripravíme kvások. Prelejeme ho do väčšej misy, pridáme zvyšné mlieko, vajce, 3 žltky, cukor a všetko spolu vymiesime. Potom pridáme rum, olej, a po troške prísypame múku zmiešanú so štipkou soli. Cesto prikryjeme utierkou, položíme ho na teplé miesto a necháme vykysnúť. Potom ho vyklopíme na pomúčenú dosku a necháme chvíľku oddychnúť.

- Cesto rozvaľkáme a vykrajujeme z neho pomúčeným pohárikom alebo kovovým kolieskom šišky. Na každé koliesko cesta dáme lyžičku hustého džemu a položíme druhé koliesko. Okraje koliesok prstami pritlačíme a o kúsok menším kolieskom znovu vykrojíme koliesko, čím vznikne plnená šiška. Takto pripravené šišky zakryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste ešte podkysnúť.

- V hlbšej panvici rozpálime olej. Šišky musia v oleji plávať. Šišky vyprážame z oboch strán tak, že ich najskôr kladieme do oleja vrchnou stranou, keď sú upečené, otočíme ich a pečieme z druhej strany.

- Vyprážené šišky necháme odkvapkať od prebytočného tuku na papierových obrúskoch a potom posypeme práškovým cukrom.

» 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 známk 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

Objednávajte
teraz:

www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

čujte.sk

Bezpečne
na ľade

www.cujte.sk



zdroj foto: Alamy.com

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klambiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

BOMBA
FASÁDA

www.bombafasada.sk
+421 906 148 393
info@bombafasada.sk

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
» 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 žlabov
• renovácia hospodárskych budov
• pokládka strešnej krytiny • zateplenie

ZĽAVA
-15%



Kontakt: +421 917 506 871

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko



- » Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- » Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- » Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- » Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- » Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota