

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
☎ 0950 713 550

Kúpim byt v Bratislave a okolí
0948 008 910

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
2 izbový byt
Bratislava - Staré Mesto
Najnižšie podanie: 177 000,00 EUR



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

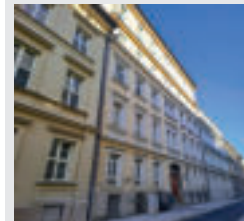
LEPŠIA PRÁCA SK

NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ

0944 444 444

INZERCIA

0905 719 132



Termín konania dražby: dňa 11.03.2026 o 10:00 hod.
Miesto konania dražby: Dom kultúry RUŽINOV, Konferenčný priestor č. 275, Ružinovská 28, 821 03 Bratislava.
Dražobná zábezpeka: 20 000,00 EUR

Predmet dražby: dvojizbový byt na ul. Konventná v meste Bratislava m.č. Staré Mesto. Byt č. 2 je na prízemí, vchod č. Konventná 7, v bytovom dome súpisné č. 625. Podiel priestoru na spoločných častiach a zariadeniach bytového domu je o veľkosti 400/10000. Spoluvlastnícky podiel na pozemkoch parc. č. 3223, parc. č. 3224 je o veľkosti 400/10000. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 6366, 6367, k. ú. Staré Mesto.

Kontakt: 0903 404 713, dražby@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay

dobrovoľné dražby



ŠPECIALNA 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.



Vaše výhry, naša radosť



Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

vychádza 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 Buggy 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 (97240 domácností)

Pámy týždeň:

Podunajské Biskupice, Nivy, Štrkovec,
Trávniky, Pošeň, Ostredky, Prievoz,
Trnávka, Ruzinov, Vrakuňa

Nepámy týždeň:

Kramáre, Koliba, Račianske myto,
Ľudová štvrť, Predmestie, Tehelné
pole, Kráshany, Barónka, Komisárky,
Východné, Hradný vršok, Palisády,
Horský Park, Hrebenok (Na kopci),
Dunajská štvrť, Krásna Ves (Obchod-
ná), Blumentál, Desiatky (HL stanica),
VajnoryVydavateľ nezodpovedá za obsah
a pravdivosť inzerátov. Neprešlo
jazykovou úpravou.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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOUČIANSKO-PE-BN
TT	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TI	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-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	ŽILINSKO-ZC-BŠ
ZI	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-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

Jedinečné artefakty sa vracajú do mesta pod Urpínom

Banská Bystrica zaznamenáva výnimočný historický úspech. Po viac než 480 rokoch sa do mesta pod Urpínom vracajú pôvodné medené polotovary spracované v Medenom hámri, ktoré boli súčasťou nákladu lode potopenej v 16. storočí v Severnom mori. Ide o jedinečné artefakty, ktoré sa stanú trvalou súčasťou THURZO – FUGGER zážitkovej expozície v Barbakáne. Medené platne predstavujú pre obyvateľov i návštevníkov jedinečnú príležitosť vidieť autentické predmety, ktoré boli súčasťou svetových dejín, priamo v meste, kde sa ich príbeh začal.

„Medené platne pochádzajú z vraku lode objavenej v holandskej časti Severného mora v roku 2019, ktorý je považovaný za najstarší doteraz známy lodný vrak v tejto oblasti. Archeologický výskum potvrdil, že loď bola postavená okolo roku 1540 a prevádzala viac ako 13 ton medi – pravouhlé a kruhové medené platne, balíky medi, fragmenty medených polotovarov a delové gule. Významná časť nákladu bola označená pečatou obchodníckej rodiny Fuggerovcov. Fuggerovci patrili medzi najplyvnejšie obchodnícko-finančné rody raného novoveku a v úzkej spolupráci s rodom Thurzo vybudovali v Banskej Bystrici významné centrum banskohutníckej výroby,“ objasňuje Marta Mlíčková z THURZO – FUGGER zážitkovej expozície v Barbakáne.

Z nálezu sa mestu Banská Bystrica podarilo získať tri originálne medené artefakty kruhovej medenej platne s priemerom 114 cm a hmotnosťou 34,1 kg, obdĺžnikovej medenej platne s rozmermi 82 × 60,1 cm a hmotnosťou 6,3 kg, menšieho fragmentu medeného polotovaru s rozmermi 43,5 × 17,8 cm a hmotnosťou 1,2 kg, vrátane medených platní s fuggerovskou pečatou – trojzubec s krúžkom.

Tieto jedinečné artefakty späté s Medným hámrom sa stanú trvalou súčasťou THURZO – FUGGER zážitkovej expozície v Barbakáne. Obyvatelia i návštevníci mesta ich môžu vidieť v priestoroch expozície od 27. januára 2026 každý deň v rámci otváracích hodín.

„Po viac než 480 rokoch sa do Banskej Bystrice vracia meď, ktorá bola vytážená v našom regióne, spracovaná v Medenom hámri, označená pečatou Fuggerovcov a určená pre svetové trhy,“ uviedol primátor Ján Nosko a dodal: „poďakovanie patrí našim zahraničným partnerom z Holandskej národnej agentúry pre kultúrne dedičstvo, partnerom z Augsburgu v rámci projektu Európska Fuggerovská cesta, ako aj zamestnancom mesta.“ Ako doplnila Antónia Jurečková z Oddelenia medzinárodných vzťahov a zahraničného obchodu MsÚ: „Návrat týchto vzácných artefaktov je výsledkom dlhodobej, systematickej a odbornej práce mesta Banská Bystrica a jeho zamestnancov, realizovanej v spolupráci s občianskym združením Neusohl.“

» ren

Ochrana malých detí pred nízkymi teplotami a mrazom

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR upozorňujú na sociálnej sieti na potrebu ochrany malých detí pred nízkymi teplotami a mrazom. „Vzhľadom na to, že malé deti ešte nemajú plne vyvinutú termoreguláciu, ich pokožka je veľmi citlivá na nízke teploty a mraz,“ upozorňujú a dodávajú, že ak chceme stráviť s dieťaťom určitý čas vonku pri mrazivom počasí, je potrebné vykonať niekoľko nasledovných opatrení:

- Ideálne je ísť von okolo poľudnia, kedy majú teploty vyššie hodnoty.

- Detskú pokožku je potrebné chrániť pred omrznutím pomocou krémov, ktoré nie sú na báze vody, a nanášať ich aspoň pol hodiny pred odchodom z domu, aby sa krém stihol vstrebať.

- Hrúbka oblečenia závisí od pohybovej aktivity dieťaťa a vonkajšej teploty. Platí jednoduchá zásada – vrstvenie oblečenia. Vhodné je priamo na telo obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, ako druhá vrstva je vhodný hrejivý flis a najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená, na ktorú dieťaťu oblečieme bundu.

- Pre prevenciu podchladenia odporúčajú odborníci metódu vrstvenia oblečenia – obliecť dieťaťu viac tenkých

vrstiev (takzvaný „cibuľový systém“) a pravidelnú kontrolu teploty dieťaťa na zátylku, nie na rukách.

- Nezabudnúť na čiapku primeranej hrúbky a teplé nepremokavé rukavice.
- Pri mínusových teplotách sa odporúča chrániť dýchacie cesty dieťaťa tenkou šatkou, cez ktorú sa vzduch pred vdýchnutím čiastočne zohreje.

„Pamätajte, že malé deti nedokážu slovnou vyjadriť, že im je zima. Prvými signálmi môžu byť apatia, tichý plač, studený hrudník (nielen ruky) alebo napopak neprirodzená červená pokožka (pri omrzlinách),“ zdôrazňujú odborníci.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Icsilviiu pixabay

• stahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

»»» ZĽP, dôch. -10% «««

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

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

REZANIE BETÓNU
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

Čujte.sk

Pripravte si gratinované
alebo plnené zemiaky

www.cujte.sk

LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

NA LEPSIAPRACA.SK

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 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený spätnou 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 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 nájdete
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€

Akumulátorový 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 € **37,34 €** **12,32 €**

HP 44A Toner PREMIUM, čierny
HP 106A Toner PREMIUM, čierny s čipom
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 € alebo 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 Folklorný 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 pečienka, 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 pretrvávajú 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 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

Objednávajte
teraz:

www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

čujte.sk

Bezpečne
na ľade

www.cujte.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klumpiarske 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