

# BRATISLAVSKO východ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

## Digitalizácia nie je aplikácia. Je to spôsob pre zlepšenie fungovania mesta

Digitalizácia nie je o tom, či má mesto „apku“. To je len viditeľná vrstva. Skutočná digitalizácia je spôsob riadenia mesta, aby fungovalo ako jeden systém, nie ako množstvo oddelených kancelárií, ktoré si medzi sebou posúvajú papier a zodpovednosť. Dnes často platí opak. Občan chodí po úradoch, hľadá správne dvere, zisťuje, čo kde treba, a čaká. To nie je problém ľudí. To je problém procesov.

Keď sa digitalizuje chaos, vznikne len digitálny chaos - viac formulárov, viac klikov, rovnaké čakanie. Ako primátor

zabezpečím, aby digitalizácia v Bratislave znamenala poriadok: jasné pravidlá, jednoduché postupy, merateľné lehoty a zodpovednosť za výsledok. Väčšinu vecí bude možné vybaviť online, bez behania, bez zbytočných potvrdení a bez opakovaného dokladovania toho, čo už mesto má. Digitalizácia je nástroj riadenia. Keď dáme poriadok do procesov, zlepší sa aj každodenný život - menej frustrácie, rýchlejšie vybavenie a lepšie služby za rovnaké peniaze.



**Martin Winkler**  
kandidát na primátora Bratislavy

Občianske združenie Dvere Bratislava, IČO: 47538965  
 Dodávateľ REGIONPRESS, s.r.o., Peňažná 748/9, 800 17 01, Bratislava, IČO: 30 352 247  
 9140017



**Slovenská Grafia a.s.**

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - REZAČOV** (m/ž)
- **KNIHÁROV - SKLADANIE** (m/ž)
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

**Mzda:** min. 1 490 € - 2 120 € od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

**Mzda:** min. 1 250 € - 1 740 € 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 €

**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](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

## REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vrtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

[www.jadrovevrtanie.sk](http://www.jadrovevrtanie.sk)

08-0002

LEPŠIA SK  
PRÁCA

NÁJDITE  
NOVÝCH  
ĽUDÍ

0910 973 657

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

**JOŽOVCI**

0911 107 792  
0903 594 868

32-0005

»»» ŽTP, dôch. -10% «««

**KÚPIM ORNÚ PÔDU** aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

08-0017

**PRIJMEME  
UPRATOVAČKU**

3 hodiny denne / prac. dni

Bratislava V  
Pestovateľská ulica

MZDA: 400€/mes v čistom

0948 70 70 76

68-003

NEVYHADZUJTE KNIHY  
DARUJTE ICH NÁM

0907 701 786

75-0006

INZERCIA

0905 719 132

Kúpim byt v Bratislave a okolí

0948 008 910

32-0009

# Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť

35-0013

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
východ

EV 6239/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11  
903 01 SENEK  
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kovačová 0905 719 132  
Luboš Bugyi 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, Štrkové,  
Trávniky, Pošeň, Ostrcedky, Prievoz,  
Trnávka, Ružinov, 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 (Obchodná),  
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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČANSKO-DCA-IL
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	LUČENECKO-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	ŽILINSKO-ZC-BS
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	POPRAĎSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

## Slovenská príroda hľadá svoj najlepší záber

WWF Slovensko vyhlasuje celoslovenskú fotosúťaž Príroda cez objektív a pozýva verejnosť zachytiť krásu a rozmanitosť slovenskej krajiny - od drobných detailov rastlín a živočíchov až po pôsobivé panorámy hôr, lesov či mokradí. Súťaž potrvá do 30. apríla 2026 a jej cieľom je priblížiť verejnosti význam európskej sústavy chránených území Natura 2000 a ukázať, že jej hodnoty sa ukrývajú priamo okolo nás.

Sústava Natura 2000 chráni najvzácnejšie územia, druhy rastlín a živočíchov v Európe. Verejnosť si však často neuvedomuje, že množstvo týchto miest sa nachádza aj na Slovensku. Fotosúťaž však nevyžaduje fotografovať výlučne tieto lokality ani presne poznať jednotlivé druhy. Naopak, chce motivovať ľudí všimnúť si hodnotu prírody ako takej. „Fotografia má jedinečnú schopnosť zastaviť okamih a dať mu význam. Práve preto veríme, že pohľad amatérskych fotografov môže verejnosti pomôcť lepšie pochopiť, prečo je ochrana prírody a biodiverzity taká dôležitá,“ uvádza riaditeľka WWF Slovensko Miroslava Plassmann.

Do súťaže sa môžu zapojiť osoby staršie ako 18 rokov, pričom každý účastník môže prihlásiť maximálne tri autorské fotografie zachytávajúce prírodu na území Slovenskej republiky. Súťaží sa v dvoch kategóriách: Amatérskym objektívom pre neprofesionálnych fotografov a Mladá vízia pre študentov fotografie vo veku 18 – 26 rokov.

O víťazných fotografiách rozhodne odborná komisia zložená z rešpektovaných osobností fotografie a ochrany prírody. Medzi nimi je aj renomovaný ekológ a amatérsky fotograf Dobromil Galvánec zo Slovenskej akadémie vied, ktorý zdôrazňuje: „Silná fotografia nevzniká len správnou expozíciou, ale najmä citom pre okamih a rešpektom k tomu, čo stojí pred objektívom. Teším sa na fotografie, ktoré dokážu ukázať krásu aj krehkosť našej krajiny a pripomenúť, prečo má jej ochrana zmysel.“

Hlavnou cenou je jedinečný terénny výjazd a monitoring veľkých šeliem s odborníkmi z WWF Slovensko. Víťazi tiež získajú ďalšie hodnotné vecné ceny, pričom výherné fotografie budú súčasťou mobilnej výstavy. Výsledky budú vyhlásené 21. mája 2026 pri príležitosti Svetového dňa Natura 2000.

Podrobné podmienky súťaže a prihlasovací formulár sú dostupné na web stránke Príroda pre všetkých.

» ren



zdroj foto BooPhotographer pixabay

## Predstavili projekt Slušná Žilina

Projekt sa bude počas roka venovať rôznym oblastiam mestského života. Podrobnosti predstavili v uplynulých dňoch partneri iniciatívy, ktorí chcú v Žiline spoločne vytvárať príjemnejšie, ohľaduplnejšie a kultívovanejšie prostredie pre všetkých. Iniciatíva má za cieľ kultivovať vzťahy medzi ľuďmi, zviditeľňovať a upozorňovať na slušnosť v bežných situáciách, v ktorých sa Žilincania a návštevníci mesta ocitajú denne.

Projekt Slušná Žilina je prvým svojho druhu na Slovensku, vo svete funguje podobných iniciatív niekoľko. „Nechceme počuť, ale nastavovať zrkadlo, podporovať a motivovať k slušnému správaniu medzi ľuďmi nielen vo verejných priestoroch, mestskej hromadnej doprave, na kultúrnych a športových podujatiach, ale aj v komunikácii na sociálnych sieťach, kde sa často vytráca rešpekt, empatia a elementárna úcta. Veríme, že pozitívne príklady a citlivá forma komunikácie môžu prispieť k zmene atmosféry aj za pomyselnými hranicami nášho mesta,“ vyjadril sa k projektu Slušná Žilina primátor Peter Fiabáne.

Na iniciatíve bude mesto spolupracovať aj s ďalšími partnermi, konkrétne mestskou políciou, Dopravným podnikom mesta Žiliny, žilinskými športovými klubmi či mestským divadlom. Samospráva však nezabúda ani na súkromnú sféru. Projekt podporujú viaceré žilinské firmy, ale aj občianske združenia a v oslovovaní partnerov bude radnica pokračovať.

Pre najmladšiu generáciu žiakov 1. stupňa žilinských základných škôl mesto usporiada 28 besied, na ktorých ich bude atraktívnou formou motivovať k slušnosti v škole, na ulici, aj medzi kamarátmi. „Do projektu sa budú môcť zapojiť aj prevádzky, súkromné podniky, kaviarne, kultúrne a komunitné priestory a vzniknú takzvané Slušné miesta. Obyvatelia a návštevníci Žiliny ich spoznajú tak, že budú označené nálepkou projektu,“ hovorí žilinský poslanec Martin Barčík, ktorý je spolu s primátorom iniciátorom projektu.

Projekt Slušná Žilina štartuje online prieskumom na rôzne témy týkajúce sa slušnosti v meste. Môžu sa doň zapojiť Žilincania aj tí, ktorí v meste pracujú, študujú či ho pravidelne navštevujú z iných dôvodov. Cieľom je získať relevantné informácie o tom, ako ľudia vnímajú atmosféru a slušnosť v Žiline. Účastníci prieskumu sa zároveň môžu zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny. Prieskum je zverejnený na stránke [www.slusnazilina.sk](http://www.slusnazilina.sk) a na sociálnych sieťach mesa.

» ren

Ambasádori projektu Slušná Žilina.  
zdroj foto Mesto Žilina**STRECHY**  
MONTÁŽ  
VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

**MURÁRSKE**  
PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- Jadrá, kúpelne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, malovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

☎ 0948 107 877

**NÁJDITE**  
**NOVÝCH**  
**ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE  
0910 973 657LEPŠIA PRÁCA<sup>SK</sup>**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

**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  
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  
nahradíte písma „BV“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete  
v tiráži.  
(Službu platbarnobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



**IAM akademie**

Ševčenkova 23,  
851 01 Bratislava  
Tel.: 0914 105 644

- 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

**IMBODY SPORT**

[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)

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



## 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

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



## 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



## ZIMA PLNÁ ZLIAV

KOLAGÉN FORTE 2 v 1  
**31,91** EUR  
39,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
**39,98** EUR  
47,05 EUR

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*

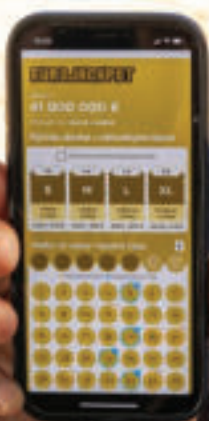
**MEDIKA EXPERT**

Objednávajte teraz:

[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)

Alebo volajte:  
**0904 552 345**

# EURO JACKPOT



**HRAJ O JACKPOT  
AŽ DO VÝŠKY**

**120 000 000 €**

**Od výhry v Eurojackpote  
ťa možno delí len jediná  
SMS! Podaj si ešte dnes  
a vyskúšaj svoje šťastie.**

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](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)

# Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

**Predstavte si, že sa váš mobilný telefón premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.**

## **Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre**

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v hri sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

## **Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov**

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či obľúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.



## **Pohodlie bez kompromisov**

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vašim tipom, napíšte text „LOTO X X X X X X“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vašim telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokujete odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

## **SMS žreby: Hry pre nedečkavých**

Ak nepatríte k trpezlivým hráčom, ktorí čakajú na žrebovanie, SMS žreby sú pre vás to pravé. Je to digitálna obdoba klasických stieracích žrebov, no bez potreby hľadať mincu na zoškrabanie vrstvy. Pošlete správu s kľúčovým slovom bez diakritiky (napríklad BANA pre žreb Zlatá baňa) na číslo 3333 a obratom dostanete správu, ktorá odhalí, či ste

vyhrali. Je to rýchle, interaktívne a mimoriadne pohodlné. Výhry sa pripisujú do vášho hráčskeho SMS konta a následne vyplácajú na váš bankový účet, ak máte registrovaný IBAN. Radosť z výhry môžete pocítiť už po pár sekundách.

## **Výhry na účet: Prevod po overení tipu**

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užít svoje peniaze bez návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom VYHRA na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „VYHRA“ po každom žrebovaní.

## **Bezpečnosť a m-platba**

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí siahnúť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

## Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom

**LOTO S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M – 2 náhodné tipy + JOKER	2,5 €
LOTO L – 5 náhodné tipy + JOKER	5,5 €
LOTO XL – 10 náhodných tipov + JOKER	10,5 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 miliónárov!**



Pošli SMS s textom

**EJ S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M – 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L – 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL – 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!**



Pošli SMS s textom

**VAN S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M – 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
VAN L – 5 náhodné tipy + JOKER	9 €
VAN XL – 10 náhodných tipov + JOKER	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Vyhraj 100 000 € aj keď neuhádneš nič!**

**ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!**

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Vstúp do sveta SMS tipovania

[www.tipos.sk/smistip](http://www.tipos.sk/smistip)



# Pripravte si rýchly šalát, kapustnicu alebo holúbky

## Kapusta podporí naše zdravie

V minulosti bola kapusta považovaná za všeliek. V období, kedy náš organizmus vyžaduje zvýšený prísun vitamínov, by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať a podľa odborníkov by sme ju mali mať na našom tanieri pravidelne - ideálne každý deň. Pri troške trpezlivosti si túto zdravú zeleninu môžeme vypestovať aj v našej záhrade.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je hlávková kapusta veľmi prospešná pre naše zdravie. Kyslá či kvasená kapusta, ktorá sa pripravuje práve z bielej hlávkovej kapusty, obsahuje viac vitamínov ako tá čerstvá a má ešte ďalšie priaznivé účinky na naše zdravie. „Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a

biotické účinky, pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy a je aj dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov. „Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané,“ dodáva Mgr. Klinčáková.

### Pozor!

„Kapustu je potrebné konzumovať s mierou. Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace ťažkosti či nafukovanie,“ zdôrazňuje odborníčka.

### PESTOVANIE

• Skôr ako sa pustíte do pestovania kapusty, mali by ste si zvoliť odrodu. Vybrať si môžete skorú odrodu, ktorá sa hodí skôr na konzumáciu, alebo niektorú z neskorých odrôd, ktoré sú vhodné aj na zimné uskladnenie.

• Kapuste nájdite slnečné stanovište s pôdou bohatou na živiny.

Hoci kapustu môžete vysievať priamo



Kapusta je zdravá zelenina plná vitamínov.

zdroj foto *auntmasako pixabay*

morská soľ, zemľa, rastlinný olej, mleté čierne korenie, 400 g krájaných lúpaných paradajok z konzervy, 200 ml vývaru

1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

### Postup:

• Cibuľu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

• Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame.

• Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu.

• Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

### Kapustnica

**Suroviny:** 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásky, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst'), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb

### Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrájané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme.



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. zdroj foto *utrojao pixabay*

horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie,“ objasňuje odborníčka a hovorí, že ďalším benefitom je skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu, má protizápalové a anti-

do záhona, skoré a letné odrody je lepšie pestovať z priesad, ktoré sa dajú zakúpiť aj v záhradníctve.

• Vzdialenosť medzi sadenicami, by mala byť približne 60x60 centimetrov.

• Keďže kapusta vyžaduje dostatok vlhky, musíte záhon pravidelne a výdatne zalievať.

### ZBER A USKLADNENIE

Kapustu, ktorú plánujete uskladniť, zberajte od októbra do novembra počas suchých dní. Hlávky odrežte nožom tesne nad zemou a odstráňte poškodené vonkajšie listy. Následne zeleninu uložte do debničiek a skladujte vo vlhkej a tmavej miestnosti s vysokou vlhkosťou vzduchu. Ideálna teplota je 0°C až 4°C.

### POUŽITIE

Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie. Môžeme ju konzumovať surovú i varenú, prípadne dusenú. Pripraviť si z nej môžeme veľmi zdravú šťavu, ale použiť ju tiež pri príprave šalátov, polievok, či prívarkov.

### NÁŠ TIP:

#### Plnené kapustné listy - holúbky

**Suroviny:** 700 g mletého mäsa, 8 listov z bielej hlávkovej kapusty, 2 vajcia, sladká mletá červená paprika, sušený majorán, 4 strúčiky cesnaku, 2 menšie cibule,



Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie.

zdroj foto *RitaE pixabay*

podlejeme vývarom a varíme približne 15 minút.

• Na každý kapustný list dáme porciu mäsovej plnky, zabalíme a poukladáme vedľa seba do zapekacej misy. Prelejeme pripravenou omáčkou. Pečieme v rúre pri 160 °C asi 45 minút najskôr prikryté a potom dopekáme bez pokrievky dozlatista.

#### Šalát z kvasenej kapusty

**Suroviny:** 200 g kvasenej kapusty,



Pripraviť si môžeme aj plnené kapustné listy. zdroj foto *Eisenmenger pixabay*

» ren



**66,40€**

Chloé Love Story  
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



**119,90€**

Skagen - Hodinky  
SKW2307

Answer.sk



**511,00€**  
535,00€

Haier HW50-BP12307U1-S  
+ BENEFIT

Tibi.sk



**52,99€**

CRIVIT Dámska freeridová  
bunda

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



**374,13€**

Vysokotlakový čistič Kärcher K4  
Power Control Car & Home

Lux-karcher.sk



**82,50**

Detské odrážadlo  
Milly Mally Marshall

drmax.sk



**79,00€**

Weltbild Silikónová forma  
na tortu v tvare srdca

velkykosik.sk



**5,49€**  
6,99€

Playtive  
Drevené potraviny

Lidl.sk



**27,99€**  
30,98€

SILVERCREST® Vákuovačka  
SV 130 A1 + 2 x fólie

Lidl.sk



[www.TonerPartner.sk](http://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](http://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](http://www.oplatisa.sk)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



Ponuka práce pre  
**MURÁRSKE  
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu  
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

**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

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

BEZ WAPKY

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

**EXPERTI NA STRECHY  
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

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

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%  
Z CENY PRÁCE**



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**LEPŠIA  
PRÁCA** SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

**EFEKTÍVNEJŠIE**

**čujte.sk**

Čítajte nás:

**www.cujte.sk**

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

**ECO  
Energy**

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 408 131**

Alib: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPočITAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

...nečakajte kým zdrazieme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2

**Galmet**