

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Bratislava potrebuje nové prepojenie cez Dunaj

Doprava v Bratislave dnes stojí na niekoľkých kľúčových prepojeniach cez Dunaj. Práve tie nesú najväčšiu časť pohybu medzi mestskými časťami, regiónom aj centrom. Keď sa na nich niečo stane, okamžite to pocíti celé mesto. Problém je, že kapacita týchto prepojení už dlhodobo nestačí tempu, akým Bratislava rastie. Na oboch brehoch pribúdajú nové byty, pracovné miesta aj dopravné nároky. Mesto sa rozvíja, ale jeho základná infraštruktúra za tým zaostáva.

Namiesto prípravy veľkých riešení sledujeme skôr menšie zásahy, ktoré menia jednotlivé úseky, ale neriešia celok. Takto sa doprava riadiť nedá. Bez nových prepojení sa bude tlak na existujúce trasy len zvyšovať.

Bratislava potrebuje most medzi Novým Páleniskom a Ekonomickou univerzitou ako plnohodnotnú súčasť dopravného systému mesta. Takýto most nebude slúžiť len autám. Bude prepájať verejnú dopravu, cyklistov aj chodcov a odľahčí najvyťaženejšie trasy.

Príprava takéhoto mosta sa mala začať už dávno. Magistrát však namiesto dlhodobej vízie rieši len krátkodobé zásahy. Práve preto Bratislava potrebuje manažérske riadenie a projekty, ktoré posunú dopravu dopredu, nie ju budú ďalej brzdiť.

Martin Winkler
kandidát na primátora Bratislavy



Objednávateľ: Šíp Ad, s.r.o., Zahradnícká 1151/62, 841 03 Bratislava, IČO: 57 488 894. Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, KO: 36 352 417.

UNAJ
MESTSKÁ STRANA

Ušetríte až polovicu !!!

Malujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu?

Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách?

Navštívte Váš Dom farieb a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vášim známym dávajú v obchode žľavy a Vám

Pri Bielom kríži 8 BA - Rača
Nákupná 1 BA - Podunajské Biskupice
Nevádzova 6 (OC RETRO) BA - Ružinov
0908 927 753 www.colorcentrum.sk

nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien žľavy až do 10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku každému nákupu nad 69,- € dostanete osviežujúci darček.

Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Príďte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.



PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

f Bratislavsko

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽI
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10% Z CENY PRÁCE

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

PROFESIONÁLNY A FÉROVÝ VÝKUP NEHNUTEĽNOSTÍ
0905 410 273

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku
JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

Profesionálna TIENIACA TECHNIKA pre váš domov
info@peki.sk
0904 830 739

Kúpim byt v Bratislave a okolí
0948 008 910

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE



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

Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657
Mgr. Katarína Bálintová 0904 926 876
Peter Bukovinský 0905 915 040

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Pámy týždeň:
Podunajské Biskupice, Nivy, Štrkovec, Trávniky, Pošeň, Ostrčeky, Prievoz, Trnávka, Ruzinov, Vrakuňa

Nepámy týždeň:
Kramáre, Koliba, Račianske mýto, Ľudová štvrť, Predmestie, Tehelné pole, Krášiary, Barónka, Komisárky, Východné, Hradný výšok, Palisády, Horský Park, Hrebienok (Na kopci), Dunajská štvrť, Krásna Ves (Obchodná), Blumentál, Desiatky (Hl. stanica), Vajnory

Yvdavateľ nezoďpovedá 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
DA	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GS	34390	GALANŤSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HODHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMARŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMCKO
PZ	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TT	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TN	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECCKO-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	ŽILARSKO-ZC-B5
ZA	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

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)
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **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

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

Kúpim hodinky /funkčné i nefunkčné/
zn. HEUER za 200 EUR a krabičku zn. HEUER za 50 EUR.
Tel.: 0918 170 073

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

Prijmeme

VODIČA
kamiónovej dopravy



Ponúkame:
• 100-135€/deň
• pravidelná práca SK, CZ, AT,
• práca na trvalý pomer
• vikendy doma

Požadujeme:
• vodičský preukaz C,E
• kartu vodiča
• zodpovedný prístup

DANUP s.r.o., Dolný Kubín
martin@danup.sk
0903 532 747

	8				7	
S	5	9				
U		6	2	9	4	
D				8	4	
O			3			4
K	2			6	9	5
			7	5	6	
U		8		3		
					2	9

REGIONPRESS

NAHLAS...
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Chcem priniesť do nášeho mesta pevný základ, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu.

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosť a zodpovedné riadenie.

Štvrtstranový PR článok | Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje tímy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosť spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Zora Kováčová** | kovacova@regionpress.sk | 0905 719 132

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

LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE NA LEPSIAPRACA.SK



Sa oplatí.



500 g

Jahody
500 g balenie
(1 kg = 3,58)
(LP: 1 kg = 3,18)

-51%



1.79

1.69

3.49



UŠETRITE*
-56%

750 g

1.39

Brokolica
750 g balenie
(1 kg = 1,85)

*Cena za jednotlivo zapečenú a porazenú produkciu v balení podľa ponúkanej veľkosti z dňa 11. 4. 2025.

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

-33%

4.99

7.49

Bravčová krkovička
cena za 1 kg
bez kostí, v celku

-23%

3.99

5.19



od pondelka 27. 4. do 3. 5.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

platí do
29. 4.

Trvanlivé
mlieko
1 l
1,5 % tuku



UŠETRITE*
-56%

0.39

*Cena za liter pri kúpe 3 kusov = 0,45 €
**Cena za liter pri kúpe 1 kusov = 0,67 €
Cena za 3 kusy = 1,98 €

Rajo
Smotanový Mňam
jogurt
200 g
rôzne druhy
(100 g = 0,23)



2 + 1
ZADARMO



0.45*

0.67**

*Cena za liter pri kúpe 3 kusov = 0,45 €
**Cena za liter pri kúpe 1 kusov = 0,67 €
Cena za 3 kusy = 1,98 €



Magnum
nanuk
110 ml
rôzne druhy
(100 ml = 0,90)

2 + 1
ZADARMO



0.99*

1.48**

*Cena za liter pri kúpe 3 kusov = 0,99 €
**Cena za liter pri kúpe 1 kusov = 1,48 €
Cena za 3 kusy = 2,96 €

Zlatý Bažant
radler
0,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal
0,15 €
(1 l = 1,58)



pri kúpe
od 6 kusov



0.79

1.29



CRIVIT
FIND YOUR MOVE
Elektrický chladiaci box
kus

UŠETRITE*
-14%

59.99

*V porovnaní s cenou 69,99 platnou 10. 4. 2025 na lidl.sk



aj online

*Pravidlo: to sú výskum agentúry NMC Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 10. 3. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Ponuka tovaru v letisku platí od 27. 4. do 3. 5. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňovníka. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obmedzenej miere.



Žrebujeme v pondelok a odteraz už aj vo štvrtok

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

V májových žrebovaniach
navyše s dvojnásobnými
výhrami (od 3. poradia).*

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká

* V období od 4.5. do 28.5. zdvojnásobujeme výhry
od 3. poradia do 8. poradia. Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

S Extra Výplatou zarobíš aj vo štvrtok na šťastnejší piatok

Číselná lotéria, ktorý si za 2 roky získal tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové. Naše štatistiky ukazujú, že sa naozaj oplatí byť súčasťou.

2 roky na trhu: čo sa vyplátilo?

Od spustenia Extra Výplaty do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80 €. Klub výhercov Extra Výplaty pozostáva aktuálne zo 14 šťastných výhercov 1. poradia a 63 hráčov 2. poradia.

Prečo štvrtok?

Extra Výplata od začiatku stavia na pravidelnosti na ktorú sa dá tešiť. Pridanie o štvrtkové žrebovanie rozširuje príležitosti: dvakrát do týždňa, kratší čas čakania, nový dôvod na radosť tesne pred víkendom. V Tipose ostávame verní jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám.

Žrebovanie v lotérii EXTRA VÝPLATA potešilo hráča výhrou v druhom poradí

Žrebovanie 13. apríla výherných čísel pre lotériu EXTRA VÝPLATA potešilo hráča výhrou v druhom poradí. Výherca získal 30 000 eur.

Šťastný hráč uzatvoril svoju stávkou online. Tiket pre hru EXTRA VÝPLATA vyplnil náhodnými číslami v štyroch hracích poliach. Hráčov vklad do hry za štvortipovú stávkou bol 6 eur.

V žrebovaní výherných čísel pre lotériu EXTRA VÝPLATA, ktoré bolo v pondelok 13. apríla 2026, boli z prvého osudia vyžrebované čísla 3, 7, 17, 23, 26 a 27, a z druhého osudia powerballové číslo 1. Náš výherca mal na svojom potvrdení o uzatvorení stávky všetky čísla, ktoré boli vyžrebované z prvého osudia, no powerballové číslo sa nezhodovalo. A práve to ho „o chlp“ vzdialilo od hlavnej výhry 480 000 eur.

EXTRA VÝPLATA je číselná lotéria na Slovensku v ktorej sa hrá o hlavnú výhru v 1. poradí vo výške až 480 000 eur. V 2. poradí možno vyhrať až 30 000 eur. Výherné čísla pre lotériu EXTRA VÝPLATA sa žrebujú každý pondelok, no od 23.4. 2026 sa pridáva žrebovanie aj vo štvrtky. Cena za jeden tip na jedno žrebovanie v lotérii EXTRA VÝPLATA je 1,50 eura.

Číselné lotérie sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

V ktoré dni v týždni sa od 23. 4. 2026 žrebuje číselná lotéria EXTRA VÝPLATA?

A: utorok a piatok

B: pondelok a štvrtok

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 24. 4. 2026 od 12:00 hod. do piatku 1. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Maliny, černice, ríbezle, čučoriedky aj egreše sú plné vitamínov

Pestujeme drobné bobuľové ovocie

Drobné bobuľové ovocie je veľmi obľúbené. Veď také maliny, černice, ríbezle, čučoriedky či egreše nie len skvelo chutia, ale sú nabité aj množstvom vitamínov. Keďže väčšina druhov nie je príliš náročná na starostlivosť, môžeme si tieto zdravé bobuľky doposťovať aj v našich záhradách. Ak zvolíme vhodné nádoby, rastlinkám sa bude dariť aj na balkónoch a terasách.

ČUČORIEDKY

Čučoriedkam nájdite slnečné miesto a skôr ako sa pustíte do výsadby, pripravte im vhodnú pôdu. Tá musí byť vzdušná a kyslá. Ak si ju neviete namiešať, je možné ju zakúpiť v záhradných centrách už pripravenú. Rastliny potom vysádzajte vo vzdialenosti 1 až 1,5 metra. Na záver nasypťte okolo každej rastliny 5 až 10 cm vrstvu borovicovej kôry.

Prečo ich pestovať?

Čučoriedky majú vysoký obsah karoténu, vlákniny, vitamínu C a E či vápnika. Tieto drobné guľôčky tiež zmiernujú tráviace ťažkosti, pomáhajú proti hnačkám a pri zápale močového mechúra, znižujú

Prečo ich pestovať?

Maliny obsahujú vitamíny C a A, ako aj minerály a stopové prvky ako sú meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Podporujú zdravý zrak, chránia bunky, ovplyvňujú kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Používajú sa aj pri prechladnutí a ochoreniach dýchacích ciest, pri chrípke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii. Pomáhajú aj pri problémoch s trávením.

ČERNICE

Černice vyžadujú slnečné stanovište chránené pred mrazom a studeným vetrom. Obľubujú hlinitiopiesčitú, humóznú pôdu. Pri výsadbe by mala byť vzdialenosť medzi kríkmi 1 až 1,5 metra. Na zimu môžete korene rastlín chrániť nástiolkou z čečiny alebo slamy.

Prečo ich pestovať?

Černice sú bohaté na vitamíny C, K, A a E a tiež na vitamíny skupiny B, obsahujú aj vlákninu a pochválili sa môžu minerálmi ako zinok, železo, vápnik, draslík či horčík. Posilňujú našu imunitu, prospievajú tráveniu i srdcu, zlepšujú zrak a chránia cievy.



Pôda pre maliny by mala byť dobre priepustná a bohatá na živiny.

zdroj foto katerinavulcova pixabay

hladinu cholesterolu a krvných tukov, pôsobia preventívne proti infekciám, posilňujú imunitný systém a pochválili sa môžu aj antibakteriálnymi účinkami.

RÍBEZLE

Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste. Zvoliť si pritom môžete stromček alebo kríkový variant. Kríky vysádzajte na vzdialenosť 2,5 až 3 metre, stromčeky 2 až 2,5 metra.

Prečo ich pestovať?

Ríbezle majú množstvo skvelých účinkov na naše zdravie. Obsahujú vitamíny C a B, ale aj draslík, mangán, horčík a železo. Pomáhajú pri chudokrvnosti, podporujú činnosť tráviacej sústavy, zlepšujú činnosť srdca a ciev.

MALINY

Malinám sa najlepšie darí na slnečnom stanovišti, pôda by mala byť dobre priepustná a bohatá na živiny. Rastliny vysádzajte do jám hlbokých asi 40 cm. Vzdialenie medzi kríkmi by mala byť 0,5 až 1 meter.



Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste. *zdroj foto hansbenn pixabay*

a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidantné a protizápalové účinky.

MUCHOVNÍK

Ďalšou zo zaujímavých rastlín s drobným bobuľovým ovocím je muchovník. Je možné ho pestovať ako ker alebo strom a dokonca z neho môžete vytvoriť aj jedlý živý plot. Muchovník nie je náročný na pestovanie. Zasadíť ho môžete na slnečné stanoviisko alebo do polotieňa. Plody chuťou pripomínajú sladké plody čučoriedky. Jeho výhodou však je, že na rozdiel od čučoriedky nepotrebuje kyslú pôdu. Vysádzame ho do priepustnej, skôr ľahkej pôdy. Pri výbere vhodného stanoviška treba pamätať na to, že muchovník dorastá až do výšky troch metrov a široký môže byť až šesť metrov, čo však dokážeme ovplyvniť rezom a získkať tak nižší tvar.

Prečo ho pestovať?

Plody muchovníka obsahujú vitamín A, C, E, K ale aj vitamíny skupiny B a tiež množstvo minerálov ako napríklad draslík, horčík, mangán, sodík, vápnik či železo. Pre vysoký obsah antioxidantov pomáhajú plody muchovníka pri prevencii mnohých ochorení aj posilnení imunity. Odvar z plodov sa používa pri zápaloch horných dýchacích ciest a ústnej dutiny. V muchovníku tiež možno nájsť polyfenoly, ktoré spomaľujú proces

starnutia a pôsobia ako prevencia kardiovaskulárnych ale aj mnohých ďalších ochorení.

POSTUP PRI VÝSADBE KRÍKOV:

- nájdite kríkom vhodné miesto, tak ako sme to popísali pri jednotlivých druhoch vyššie, a tiež pamätajte na to, že drobné ovocie potrebuje aspoň šesť hodín slnka denne.

- s výsadbou ovocných kríkov, ktoré sú v kontajneroch (kvetináčoch) môžete začať kedykoľvek cez rok od jari do jesene. Pri voľnokorenných sadenicach odporúčame výsadbu na jar alebo na jeseň a je lepšie ich dať do pôdy čo najskôr po zakúpení.

- rastlinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou.

- pripravte si jamu určenú na výsadbu a sadenicu vložte do hĺbky, v akej rástla predtým. Ker zasypte zeminou.

- zeminu okolo rastliny poriadne utlačte či ušliapte.

- kry poriadne zalejte vodou a pravidelne ich zavlažujte.

- k stromčekovým variantom (niektoré druhy egrešov, ríbezlí...) nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ich pevne uviazite špagátom.

- počas sezóny nezabúdajte ani na hnojenie – ideálne špeciálnym hnojivom na ovocné stromy a kríky.

- ak chcete, aby boli rastliny zdravé a dávali bohatú úrodu, na jar odstráňte staré a poškodené výhonky. Po odkvitnutí môžete rastliny ešte raz upraviť rezom, čím podporíte rast nových plodonosných výhonkov.

» ren



Egrešom doprajte svetlé miesto s miernym tienением.

zdroj foto pipsimv pixabay

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

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



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

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MOINT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,-€

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŽZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

0800 162 162

www.stannah.sk



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.4.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

pred po

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

VOLAJTE: 0914 403 131

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk



Dotácia dotáciou
Práca vytvára
Práca vytvára
Práca vytvára

OBMEDZENÝ POČET

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

5290€

VY SI UŽITE TEPLU A *platí pre verziu 10kw

ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS

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
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m²

Spičkové komponenty
Intuitívne ovládanie
Profesionálna montáž
Kvalitný servis
Funguje aj pri -25°C

Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný

~~15 000€~~
~~12 000€~~
~~9 000€~~
Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur

