

BRATISLAVSKO východ



Bratislavsko

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

ŠTAHOVANIE - PREPRAVA

búracie práce · montážne práce · odvoz odpadu · vypratávanie
www.stahovanie321.sk | 0949 61 66 99

- sťahovanie · likvidácie
- výnos · prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792

»»» ŽŤP, dôch. -10% «««

ZRUBOVÉ OBKLADY · DREVENÉ PODLAHY · TATranský PROFIL
KANADSKÉ OBKLADY · BRÚSENIE · NATIERANIE · MONTÁŽ · DOVOZ ZDARMA
www.zrubaobklady.sk | 0940 999 255

Cestujete
na dovolenku,
ste unavení,
pomôžeme Vám
s dočasnou opaterou
Vášho blízkeho.
www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

SBS RAVI s.r.o.

prijme do zamestnania
pracovníka /-čku na TPP
na objekt v Bratislave.
Práca na smeny.

- Preukaz OS podmienka + prax
- Hodinová sadzba: 5,45 € / netto

Kontakt: 0908 896 420

**PRIJMEM vodičov
na traktory za účelom
zametania a polievania ciest**
v okolí Bratislavy

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
Blížšie informácie: 0905 449 843

Sprostredkujeme predaj, prenájom, kúpu Vašej nehnuteľnosti.
Všetky poplatky sú v cene provízie.
www.decorusreality.sk | 0948 180 555

FOTO SLUŽBY POPRAD
0919 028 642 | www.studio01.sk

INZERCIA

0905 719 132

KÚPIM REŠTITUČNÝ NÁROK

Celá SR | 0949 654 973

SCONTO NÁBYTOK

PRACOVNÍK CENTRÁLNEHO SKLADU

A ZÍSKAJ NÁSTUPNÝ
BONUS AŽ 600€

ZARÁBAJ (BRUTTO)
1 000 - 1 250 €/MESIAC

- Nástupná mesačná mzda 1000,-€
- zákonné víkendové príplatky vo výške 100,-€
- Nástupný bonus 600,-€
- Mesačné odmeny do výšky 120,-€
- 10,-€ na údržbu pracovného odevu
- odmena 600,-€ za nábor ďalšieho kolegu

PRACOVAŤ BUDEŠ NA ZMENY

- Systém krátky a dlhý týždeň: jeden týždeň pracuješ 2 dni, druhý týždeň pracuješ 5 dni
- Možnosť práce bez víkendov (od pondelka do piatku)

PRACUJ S NAMI

PONUKE VŠETKÝCH
PRACOVNÝCH MIEST
NÁJDEŠ NA STRÁNKE:

www.kariera.sconto.sk

NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skriň
- renovácia vstavaných skriň

obhliadky: 0905 605 934
prevádzka: 0948 288 791

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava,
renovacia@renovacia-dveri.eu
www.renovacia-dveri.eu

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€
www.bestpozicka.sk

KOMPLEXNÉ STAVEBNÉ ČINNOSTI
Prerábky bytov, domov a nebytových priestorov
www.stavspol321.sk | 0940 999 255

UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE
Ing. Kubuška
Vysoká kvalita
www.topservis-bratislava.sk
0908 437 079

EURO-MONT BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

- Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
- Bezprašná technológia
- Predaj a montáž drevených parkiet
- Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia
s 3x lakovaním
už od 15,99€/m²

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 13, týždeň 30/2024.

Redakcia: Martinčekova 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slo-
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

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

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAĎSKO-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

- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**
- **STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ**

Mzda: min. 1 550 € - 2 100 €
od skúseností a zručností uchádzača

- **SKLADNÍKA**
- **ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 130 € - 1 600 €
od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

• **ŠPECIALISTU BOZP a PO**Mzda: min. 1 600 €
od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou alebo vysokoškolské
- osvedčenie na výkon činnosti bezpečnostného a požiarného technika

• **KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA**Mzda: min. 1 340 €
od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 820 €

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.skObčianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim dychové nástro-
je, heligonku, akordeón,
husle. 0915 876 860

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPMedzera BV medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:

RP BV 12 Predám kočík,
0987 654 321.Riadková inzercia realít
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.skSpätou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný
operátor. Cena je 0,60 € s DPH
za každých začatých 30 znakov
textu vášho inzerátu vrátane
medzier. Nič iné neúčtujeme.
**Upozornenie! Služba nefunguje
u operátora 02 a 4ka.****TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, BV zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

OZNÁMENIE O OPAKOVANEJ DRAŽBE

Dražobník: Insolvenčný k.s., správca, značka správcu: S1639, sídlo kancelárie Gagarinova 10A, 821 05

Bratislava, správca úpadcu: Bau3Mex a.s., so sídlom Prijazdná 7/A, 831 07 Bratislava, IČO: 35 761 903

Miesto konania dražby: Notársky úrad JUDr. Marta Pavlovičová, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava

Čas otvorenia dražby: 14.08.2024 o 10:00

1. kolo dražby

Označenie predmetu dražby: Nehnutelnosti s príslušenstvom nachádzajúce sa v katastrálnom území Vajnory, obec Bratislava - m. č. Vajnory, okres Bratislava III, ktoré sú evidované Okresným úradom Bratislava, katastrálny odbor na liste vlastníctva č. 1207 ako pozemky, parcela registra „C“:

s parcelným číslom 2043/90, druh plocha a nádvorie o výmere 119 m ² ,	pozemku: zastavaná
s parcelným číslom 2043/91, druh plocha a nádvorie o výmere 229 m ² ,	pozemku: zastavaná
s parcelným číslom 2043/92, druh plocha a nádvorie o výmere 841 m ² ,	pozemku: zastavaná
s parcelným číslom 2043/94, druh plocha a nádvorie o výmere 200 m ² ,	pozemku: zastavaná
s parcelným číslom 2043/97, druh plocha a nádvorie o výmere 62 m ² ,	pozemku: zastavaná
s parcelným číslom 2043/98, druh plocha a nádvorie o výmere 176 m ² ,	pozemku: zastavaná
s parcelným číslom 2043/99, druh plocha a nádvorie o výmere 408 m ² ,	pozemku: zastavaná
s parcelným číslom 2043/103, druh plocha a nádvorie o výmere 52 m ² ,	pozemku: zastavaná
s parcelným číslom 2043/141, druh plocha a nádvorie o výmere 124 m ² (po zápise Geometrického plánu č. 43/2023).	pozemku: zastavaná

Najnižšie podanie: 305.162,22 EUR

Obhliadka predmetu dražby:

1. obhliadka: 2.8.2024 o 13:00 hod.
2. obhliadka: 12.8.2024 o 13:00 hod.

Kontakt: insolvencky.spravca@gmail.com,
+421 908 739 620

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ	- ZATEPLENIE DOMOV
- ŠKRIDLOVÉ	- PRÍSTAVBY
- ŠINDĽOVÉ	- BYTOVÉ JADRÁ
- HYDROIZOLÁCIE	- ELEKTROINŠTALÁCIE
- VÝMENA RÝN	- POTERY, OMIETKY
- LIKVIDÁCIA AZBESTU	- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

SADRÓKARTÓNY

Sadrokartonové systémy
Kazetové stropy
Tepelné izolácie

0911 312 076 **0911 159 324**
sadrkartony.ts@gmail.com www.sdk-ts.sk

KONT-BLESK

MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel

ODVOZ DOVOZ

Odpadov veľkokapacitnými kontajermi. Stavebného materiálu, štrku, piesku, drte, zeminy - preosiatej ornice

Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC, traktorbágrov, malých stavebných strojov

e-mail: kontblesk@kontblesk.sk
02/45 91 62 97 | 0903 414 044

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o. Prevádzky: ČÁRY, GBEĽY (objekt tehelne) HOLIČ (pri smaltovni)

• Likvidácia autovrakov
• Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
• Odťahová služba ZADARMO!

www.kovosrotvasin.sk
Tel: 0903 373 854

Lukainterior s.r.o.

Stolárstvo a nábytkárstvo,
návrhy interiéru, dizajnu.

Lukáš Karlov

☎ 0949 471 100
✉ kardi3112@gmail.com
🌐 www.stolarstvolukainterior.sk

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

Obchodná verejná súťaž na nájom majetku

Bratislavského samosprávneho kraja – tretie kolo obchodnej verejnej súťaže.

NÁVRHY DO 5. 8. 2024

Bratislavský samosprávny kraj, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava, IČO: 36 063 606 vyhlasuje **obchodnú verejnú súťaž s použitím systému elektronickej aukcie** o najvhodnejší návrh na uzatvorenie nájomnej zmluvy, ktorej predmetom sú pozemky a stavby evidované na LV č. 2258 a LV č. 4265 v k. ú. Rača ako aj stavby nepodliehajúce evidencii v katastri nehnuteľností nachádzajúce sa v k. ú. Rača.

Do dlhodobého nájmu sa poskytuje majetok vo výlučnom vlastníctve Bratislavského samosprávneho kraja, nezapísaných na liste vlastníctva ako aj zapísaných na LV č. 2258 a LV č. 4265, vedené Okresným úradom Bratislava, katastrálny odbor, okres Bratislava III, obec Bratislava-Rača, v k.ú. Rača, a to:

STAVBY:

- stavba: Spol. Techn. Vybavenie kotolňa so súp. č. 9362, postavená na pozemku s parc. č. 3282/35, stavba: Škola so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/31, 3282/32, 3282/33,
- stavba: Stravovacia časť so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/34,
- stavba: Výmenníková stanica, postavená na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie areálu SOŠ (neevidovaná na LV)

- stavba: Oplotenie tenisového dvorca (neevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie tenisového ihriska - bežeckého areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Rozvody vody areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačný rozvod areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačné šachty areálu - napájacie (neevidovaná na LV)
- stavba: Elektrický rozvod areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Rozvod plynu areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Tenisový areál, postavený na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy - vnútroareálová komunikácia (neevidovaná na LV)
- stavba: Bežecký areál - ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Futbalové ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)

POZEMKY v rozsahu plochy nájmu 53.511 m² tvorenej z nasledovných pozemkov:

- pozemok parc. č. 3282/23, druh: Ostatná plocha, o výmere: 46 776 m²
- pozemok parc. č. 3282/31, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 1 804 m²
- pozemok parc. č. 3282/32, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 916 m²
- pozemok parc. č. 3282/33, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 675 m²

- pozemok parc. č. 3282/34, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 3 378 m²
- pozemok parc. č. 3282/35, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 866 m²
- pozemok parc. č. 3282/141, druh: Ostatná plocha, o výmere: 15 894 m²
- pozemok parc. č. 3282/142, druh: Ostatná plocha, o výmere: 630 m²

Záväzná kritérium pre vyhodnotenie ponúk je cena. Návrhy môžu záujemcovia zaslať do 05.08.2024 do 12.00 hod., na adresu:

Úrad Bratislavského samosprávneho kraja
Sabinovská 16, 820 05 Bratislava.

Rozhodujúci je dátum doručenia návrhu v podateľni Úradu BSK.

Možnosť prenájmu Ubytovacieho zariadenia so súp. č. 7700 a okolitých pozemkov spoločne s predmetom súťaže v zmysle podmienok uvedených v obchodnej verejnej súťaži.

Bližšie informácie a podmienky obchodnej verejnej súťaže sú zverejnené na úradnej tabuli BSK a na internetovej stránke www.bratislavskykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/

Domáce nanuky

V letných mesiacoch sú nanuky jednou z najobľúbenejších pochútok detí aj dospelých. Pripravte si ich doma – postačí vám zopár surovín.

Čučoriedkové nanuky

Suroviny: 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šťavu z polovice citróna

Postup: Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú šťavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do formičiek, teda nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.

Náš tip: Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať z formičiek.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

Jahodové nanuky

Suroviny: 1 hrnček čerstvých jahôd, 2 zrelé banány, 1/2 hrnčeka gréckeho jogurtu, podľa chuti môžeme osladiť lyžicou medu

Postup: Všetky ingrediencie zmixujeme do hladka, nalejeme do formičiek a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

Tvarohové nanuky

Suroviny: 250 g jemného tvarohu, 2 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 180 ml smotany na šľahanie, 4 PL kyslej smotany

Postup: V miske vyšľaháme tvaroh, práškový a vanilkový cukor. Prilejeme vychladenú sladkú smotanu a šľaháme až kým nám nevznikne nadýchaný krém. Na záver doň ešte vmiešame **kyslú smotanu**. Tvarohový krém naplníme do formičiek na nanuky a uložíme aspoň na štyri hodiny do mrazničky.

» ren

Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všímať Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na činnosť a pozornosť detí“,
- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovane zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kúsky ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj tráviace ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všímajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo_com pixabay

- nádoby aj obalčky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

Na kvalitu dozerajú aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odborníka. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlin a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad kólikiformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR dodala: „Odborní pracov-

níci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.

Náš tip: Domáca zmrzlina

Aj domáca zmrzlina môže chutiť výborne a vieme, aké suroviny si do nej dáme. Jej príprava nie je zložitá a nezaberie nám veľa času, tak prečo nevy-skúšať? Ponúkame dva recepty:

Banánová zmrzlina

Suroviny: 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

Postup: Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

Jahodová zmrzlina

Suroviny: 250 g jahody, 80 g kryštálového cukru, 1 KL citrónová šťava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt

Postup: Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do rajnice, pridáme cukor, citrónovú šťavu a necháme povariť približne 5 minút. Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu. V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej primiešame jogurt a vychladenú jahodovú omáčku. Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvíme do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín. Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

» ren

HIKVISION®

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením
pre rôzne profesionálne potreby
ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

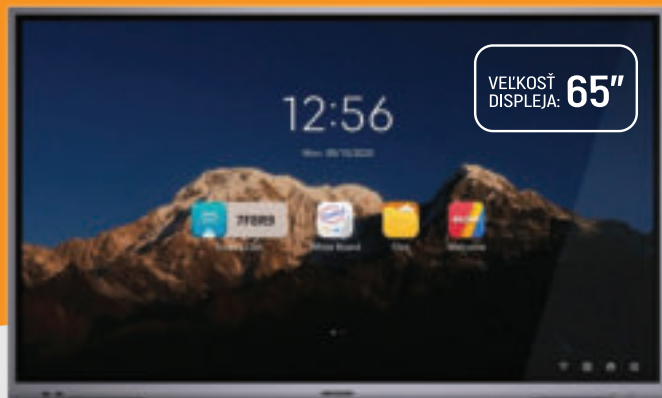
- Jas displeja: 350 cd/m²
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reprodukory: 2 x 16 W
- Rozmery: 1507 x 930 x 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA 1 692 EUR s DPH



LICENCIA NA 6 MESIACOV ZADARMO



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermel'ská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

Z+M
GROUP

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

AKCIA 2+1 ZADARMO

45,90 EUR / 1 KS (HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE)

38,90 EUR / 1 KS (KOLAGÉN FORTE 2+1)

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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**

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.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygón

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Celá SR

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%**
rodinné
domy

Oravská Horáreň

**REKREAČNÉ POBYTY s DOTÁCIOU
pre dôchodcov SR**
260,- EUR za pobyt
1 nepracujúci dôchodca / 6 dní / 5 nocí
(pondelok - sobota, každý týždeň)

Cena zahŕňa:
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie
1 x celodenný fakultatívny výlet za krásami Oravy

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

SPA & WELLNESS HOTEL

FITAK

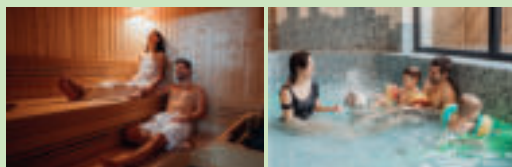
20 SLOVAKIA • LIPTOVSKÝ JAN 22

f i in

www.fitakhotel.sk

TEAMBUILDINGY • SVADBY
ŠKOLENIA • KONGRESY

+421 44 526 3205
repcia@fitakhotel.sk



S kupónom sa preukážete pri rezervácii pobytu.
Platné pre pobyt do 30.9.2024.

10%
zľava

Oplatí sa¹.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK