

BRATISLAVSKO západ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností

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

Maliarske - murárske aj menšie práce
0940 384 665

ELEKTROPRÁČE aj drobné
tel.: +421 948 700 015

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH

-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU
KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

UMÝVANIE OKIEN
UPRÁTOVANIE
TEPOVANIE

Vysoká kvalita

www.topservis-bratislava.sk
0908 437 079

VÝPREDAJ

205/55 R16 91T
WEATHERMASTER
WSC

75,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
»»» ZĽP, dôch. -10% «««
0911 107 792

HĽBKOVÉ Karol Mikláš
TEPOVANIE

sedáčky, posteľe,
koberce, kožené sedáčky

www.tepovaniemk.sk
tel.: 0949 85 11 10

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

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

**BEZPEČNÝ VSTUP
DO KAŽDEJ VANE**

Montáž do Vašej vane

Nová vaňa s dverami

Dohodnite si obhliadku
po celom Slovensku
ZADARMO.

www.DvereDoVane.sk
0950 593 026

viac ako
1500
spokojných zákazníkov
na Slovensku
a v Rakúsku

BEZPEČNÝ VSTUP DO KAŽDEJ VANE

Montáž dverí do každej
vane bez búrania,
iba za 8 hodín.

Výroba vane s dverami
na mieru, podľa Vašich
potrieb.

CA

BRIGÁDA V BA IHNEĎ

- pomocné práce tlačiareň od 5,20 €/ hod. (brutto) + príplatky noc a víkend
- manipulačné práce v sklade od 7,50 €/ hod. (brutto) + nutný potravinársky preukaz a prac. obuv

**MOŽNOSŤ PRACOVAŤ NA ŽIVNOSŤ
BEZ UBYTOVANIA NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ!**
Kontakt: 0902 626 696, office@spotjob.sk

KONT-BLESK
MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel

ODVOZ DOVOZ

Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi.
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

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
západ

EV 6238/24

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

Ročník I, Vydanie 25, týždeň 42/2024.

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 (106.540 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,
Záhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,
Čunovo, Koliba, KramáreVydavateľ 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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HĽOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NĀTRĀNSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZĀNSKO
PN	41.870	PIĚŠTĀNSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKĀLICKO
TO	41.930	TOPOĽCIĀNSKO-PE-PB
TN	60.750	TREĀCIĀNSKO-DĀ-ĤL
TT	49.930	TRĀVSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-Ā-KM
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	ĽĀĀEĀNECKO-VĀ-PT
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIĀVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-KĀ
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SĀ
GE	30.830	GĀMĀRSKO-RV-RĀ-RĀ
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀ
KE	92.130	KOĀĀICKO
KS	24.900	KOĀĀICKO okolie
SL	12.940	ĽĀBOVĀNIANSKO
MI	31.260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KĀ
PO	49.940	PĀREĀOVSKO-SĀ
SN	32.540	SĀPĀSKO-ĽĀ-ĽĀ

PRIJMEME vodičov

na traktory za účelom zemetania
a polievania ciest
v Bratislave a blízkeho okoliaPráca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
Blížšie info: **0905 449 843**PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosťcorado@corado.sk
0948 116 981

75-911

75-0006

VÝKUP PALIET
EURO palety - svetlé - 6 € / ks

Adresa skladu:

Hrachová 4, Bratislava-Prievoz
Púchovská 16, Bratislava - Rača

Kontakt:

0903 780 382, 02 / 4319 12 15

Občianska
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

»Vykupujem gramofónové
LP platne. Tel.: 0908 113 248»ODKUPIM STARE MINCE
BANKOVKY OBRAZY 0903
868 361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»predam vceli med kveto-
vy, z lokality Cunovo. Tel.
0903 935 013

14 RÔZNE / iné

»Kúpim domace tkane plat-
no, vrecia, kroje, sukne, sat-
ky, starozitnosti, porcelan.
0909 101 716»Ma niekto doma liek BE-
TAHISTIN ACTAVIS 24 mg
100 tabliet, este v zaruke
a nepotrebuje ho? Surne
ho zhanam, zaplatim ho.
Āakujem. Tel. 0950 643 234

15 HĽADĀM PRĀCU

Chcete si
podat
inzerat?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera BZ medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:

RP BZ 12 Predám kočík,
0987 654 321.Riadková inzercia realit
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerat si môžete podat
len cez www.mojinzerat.skSpätnou 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 inzerat na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.**TIP 2:** Ak chcete inzerat uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, BZ zmeňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tíraži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV
- PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV
- MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €
od skúseností a zručností uchádzača

- SKLADNÍKA
- ROBOTNÍKOV do výroby a expedície
- 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 €

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**

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK S

OBI

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA OKTÓBROVÁ PONUKA

vhodná do interiéru aj exteriéru

Od 50 m²*7,49
od

DLAŽBA „GRANIT“

Rozmery: 30 × 30 cm. Obsah balenia 1,62 m².
OBI č. 1951953 a. i.Od 40 m²**12,99
od

VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

Rozmer dielca 1 220 × 180 × 3,5 mm. Obsah balenia: 2,635 m².
OBI č. 2106839

15 kg + 10%

Od 10 bal.***

22,99
16,5 kg

PRIMALEX PLUS

Vnútorň maliarsky náter, hlboký mat,
vynikajúca krycia schopnosť, vysoká
oteruvzdornosť. OBI č. 2383206 (1,40 €/kg)

* Cena pri kúpe 1 bal.: 9,99 €/m². Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 9,99 €/m². Cena pri kúpe od 50 m²: od 7,49 €/m². Platí od 1. 10. do 31. 10. 2024 alebo do vypredania zásob.
** Cena pri kúpe 1 bal.: 16,98 €/m². Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 16,98 €/m². Cena pri kúpe od 40 m²: 12,99 €/m². Platí od 1. 10. do 31. 10. 2024 alebo do vypredania zásob.
*** Cena pri kúpe 1 bal.: 30,99 €/bal. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 30,99 €/bal. Cena pri kúpe 10 a viac balení: 22,99 €/bal. Platí od 1. 10. do 31. 10. 2024 alebo do vypredania zásob.
Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Bratislava-Lamač, OBI Bratislava-Bajkalská, OBI Nitra, OBI Prešov, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.



Obchodná verejná súťaž na nájom majetku Bratislavského samosprávneho kraja

NÁVRHY
DO
08. 11. 2024

Bratislavský samosprávny kraj (BSK), Sabinovská 16, 820 05 Bratislava, IČO: 36 063 606, vyhlasuje **obchodné verejné súťaže (OVS) s použitím systému elektronickej aukcie** o výber navrhovateľa na uzavretie:

- a) Kúpnej zmluvy s cieľom prevodu majetku vyhlasovateľa: **pozemky a stavby** vedené Okresným úradom Bratislava, katastrálnym odborom na LV č. 3103, okres Bratislava III, obec BA - m. č. Vajnory, k. ú. Vajnory, a **stavby neevidované v KN vrátane zariadenia a vybavenia nachádzajúceho sa v areáli**. Majetok sa predáva v stave tak, ako stojí a leží. **Záväzným kritériom pre vyhodnotenie ponúk je najvyššia cena. Návrhy je možné doručiť do 8. 11. 2024 do 12.00 hod.** na Úrad BSK, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava.
- b) Kúpnej alebo nájomnej zmluvy s cieľom prevodu alebo nájmu majetku vyhlasovateľa: **pozemky a stavby** vedené Okresným úradom Bratislava, katastrálnym odborom na LV č. 2258 a LV č. 4265, v k. ú. Rača, okres Bratislava III, obec Bratislava-Rača. Majetok sa predáva alebo prenajíma v stave tak, ako stojí a leží. **Záväzným kritériom pre vyhodnotenie ponúk je najvyššia cena. Návrhy je možné doručiť do 8. 11. 2024 do 12.00 hod.** na Úrad BSK, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava.

Bližšie podmienky a rozsah nájmu a predaja je uvedený na:
www.bratislavskyykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/.

Zlepšime si duševnú pohodu

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia ponúkli odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) na sociálnej sieti niekoľko tipov, ako si zlepšiť náladu:

Urobte niečo prospešné a dobré pre niekoho iného. Ak zlepšíte deň niekomu inému, zlepšíte sa aj vám.

Urobte sami sebe radosť – popri povinnostiach si doprajte niečo príjemné pre seba: uvarťe si dobré jedlo, prípadne si kúpte darček.

Pustíte si hudbu. Je to dobrý spôsob, ako pookriať na duši, a môžete si pri tom aj zatancovať.

Zacvičte si. Pohybom sa vyplavujú endorfíny, ktoré zlepšujú náladu.

Choďte sa prejsť do prírody. Pozorujte, vnímajte a nasávajte prírodu okolo seba – upokojuje a udržiava duševnú pohodu.

Napište si tri veci za ktoré ste vďační. Vďačnosť je mocná emócia a postoj, ktorý umožňuje oceniť a cítiť vďaku za veci, udalosti a ľudí v našom živote. Pomáha nám sústrediť sa na pozitívne aspekty nášho života, zlepšuje náladu a zvyšuje celkovú pohodu.

Upracťe si doma alebo v práci a

zbavte sa zbytočnosti. Nie je to lákavá predstava, ale u niekoho dobrý spôsob, ako si zlepšiť náladu a mať dobrý pocit sám zo seba. Niektorým ľuďom pomáha upratovanie a pohľad na čistý a usporiadaný priestor.

Dve minúty sa skúste sústreďiť vedome na svoje dýchanie. Stačí, keď zatvoríte oči a pozornosť venujete svojmu dychu. Pomaly sa nadychnite nosom a potom vydychujte ústami. Za malú chvíľu pocítite, že sa upokojíte a budete sústredenejší aj vyrovnanejší.

Užite si pobyt na slnku, pokiaľ to ide. Slniečny svit spúšťa tvorbu vitamínu D a podporuje produkciu serotonínu – hormónu šťastia, ktorý zlepšuje náladu. S dávkovaním slnečného žiarenia buďte opatrní a nepreháňajte to.

Zložte puzzle, vylúštite krížovku, rébus. Malé víťazstvá, ktoré zažívame, uvoľňujú dopamín, ktorý nám dáva pocit spokojnosti a radosť.



» ren

zdroj foto voltamax pixabay

PRIJMEME upratovačku

v OC v Petržalke
pracovné dni 8:30- 9:00
Mzda: 160€/mesiac v čistom
0948 70 70 76

INZERCIA

0905 719 132

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o. Prevádzky: ČÁRY GBELY (objekt tehelne) HOLIE (pri smaltovni)

• **Likvidácia autovrakov**
• **Vyradíme Vám vozidlo z evidencie**
• **Odtahová služba ZADARMO!**

www.kovosrotvasin.sk

Tel: 0903 373 854



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / **PAPIER** /

čujte.sk

Zbierame plody plné zdravia

www.cujte.sk

REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijmemo pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR

NÁPLŇ PRÁCE:

» obsluha rotačného offsetového tlačiarenského stroja ROTOMAN, LITHOMAN (16, 32, 48 strán)

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis tlačových strojov
» odstraňovanie porúch na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis elektrických strojov a zariadení na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť
» min. vyhláška §21

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

» miesto výkonu práce - Trnava
» možnosť pracovať aj na vedľajšom PP
» dvojzmenná prevádzka

PONUKANÝ PLAT:

» základná zložka mzdy 1 200 € (brutto) / mesiac podľa skúseností uchádzača + variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Mikovního 10
917 01 Trnava

ROZDÁVAME

10 KUSOV

ÁJURVÉDSKÝCH OKULIAROV

terapeutické okuliare na všetky očné chyby ZADARMO

TOTO NIE JE CHYBA TLAČE

Ak ste sa narodili v rokoch 1920-1990 a:

- ➔ vidíte rozmazane na krátku vzdialenosť, Vaše oči sa unavia pri čítaní,
- ➔ na zastávke nevidíte číslo autobusu,
- ➔ často sa objavuje začervenanie,
- ➔ žmúrite oči,
- ➔ často používate počítač, smartfón, televízor,
- ➔ Váš zrak sa z roka na rok zhoršuje.

... vyzdvihnite svoje terapeutické okuliare AYURVEDIC GLASSES, ktoré bojujú proti všetkým typom zrakových chýb a očných neuduhov.

K odoslaniu je zabalených 10 kusov terapeutických okuliarov zlepšujúcich zrak **AYURVEDIC GLASSES**, ktoré môžete používať aj sami doma. Dáme ich ÚPLNE ZADARMO – na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavolá do **25.10.2024**.

Terapeutické okuliare AYURVEDIC GLASSES využívajú multioptickú metódu trvalej korekcie zraku. Pri pravidelnom používaní so špeciálnym aktivátorom táto metóda môže regenerovať zrak a zabrániť zhoršovaniu defektov, napr. ako je krátkozrakosť, ďalekozrakosť a rozmazané videnie. Informuje o tom odborná tlač. Na prirodzené zlepšenie zrakovkej ostrosti ich stačí nosiť 1 hodinu denne. Špeciálne navrhnuté perforované platne majú 266 mikrootvorov s priemerom 0,87 mm v presne definovaných intervaloch, čo vytvára terapeutický vzor, ktorý regeneruje zrak. Oči pri pohľade cez tieto platne sa zameriavajú na zmenu vo vzdialených a bližších bodoch prostredia. Takto sa očné svaly trénujú a cvičia, aby všetko opäť videli ostro a jasne.

Táto multioptická očná gymnastika tiež zlepšuje cirkuláciu v očných kapilárach a regeneruje zrakový nerv. Vady zraku sa prestávajú zhoršovať a po úplnom preliečení definitívne zmizne suchosť, slzenie a precitlivosť očí na slnko či vietor. Časom sa Váš zrak zlepší a už ne-

budete musieť vymieňať okuliare za silnejšie. Pre plnú a trvalú regeneráciu zraku je tiež mimoriadne dôležité vopred odstrániť prípadné zápaly oka, začervenanie či pálenie a vyživiť a posilniť jemnú štruktúru očnej bulvy – aby bol tréning očí efektívny.

AYURVEDIC GLASSES Najpopulárnejší a najdrahší model, aký kedy bol v oblasti oftalmologickej terapie vyrobený. Okuliare sú odolné a univerzálne: môžu ich nosiť ženy aj muži.

Prečo rozdávame terapeutické okuliare **AYURVEDIC GLASSES** na regeneráciu zraku úplne ZADARMO?

Nie sme charita. Očakávame, že táto propagačná kampaň bude hlučná po celej krajine, vďaka čomu získame veľa nových zákazníkov.

Dôležité: Na trhu je veľa lacných falzifikátov terapeutických okuliarov s mikrootvormi. **Netreba si ich mýliť s našim originálnym produktom AYURVEDIC GLASSES**, ktorý využíva multioptickú technológiu, špeciálne dimenzovaný systém mikrodrážok, strážený výrobcom. Požadovaný terapeutický účinok je možné dosiahnuť len s použitím originálnych terapeutických okuliarov.

NEČAKAJTE! Túto príležitosť je možné využiť len do 25.10.2024

Terapeutické okuliare **AYURVEDIC GLASSES** na akékoľvek očné chyby nebudú dostupné v žiadnych špecializovaných predajniach ani lekárňach. **ROZHODUJE POSTUPNOSŤ PRIHLÁŠOK.** Odporúčame Vám, aby ste sa poponáhľali a ihneď zavolali na číslo: **037/321 79 03**, aby ste stihli kým sa **BEZPLATNÉ** zásoby minú.

POZOR: Limit je 1 kus okuliarov na domácnosť.

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.
INZERENT: TWT GROUP

Ako spracovať huby?

Vybrali ste sa na huby a mali ste šťastie? Tak možno práve riešite otázku, ako ich všetky spracovať. Ponúkame návod ako ich sušiť aj spracovať na korenie či zavaríť.

Sušenie húb

Huby preberte a na sušenie použite len zdravé a nečervivé. Očistite ich, nakrájajte na plátky hrubé približne 5mm a naukladajte ich na plech na pečenie. Sušte na vzdušnom, nie slnečnom mieste alebo v rúre na pečenie pri teplote približne 60°Celzia. Usušené hríby vložte do sklenej uzatvárateľnej nádoby alebo do plátenej vrecúška a umiestnite na tmavé suché miesto.

Hubové korenie

Ak ste už niekedy sušili huby, tak to poznáte, zostane vám z nich veľa drobných úlomkov. Vložte ich do mlynčeka a zomelte alebo rozmixujte. Následne preložte do sklenej nádoby, primiešajte soľ, mleté čierne korenie a bylinky podľa chuti – hodí sa tymián, rozmarín aj oregano. Potom už len pridávajú ako korenie do jedál.



Sušené huby.

zdroj foto Waldrebell pixabay

Nakladané huby

Suroviny: huby, kyselina citrónová, soľ

Postup: Huby očistite, nakrájajte a dajte variť do vody spolu s kyselinou citrónovou, pričom jej na 1 liter vody pridajte 4 g. Varte 5 minút. Potom huby precedzte, prepláchnite v studenej vode, nechajte odkvapkať a natlačte do pohárov. Pripravte si slaný nálev tak, že necháte zovrieť vodu a rozpustíte v nej soľ, pričom na 1 liter vody pridajte 1 až 2 polievkové lyžice soli a dobre premiešajte. Horúcim nálevom zalejte huby v pohároch, uzatvorte a dajte sterilizovať na 30 minút. Po prvom sterilizovaní nechajte poháre vychladnúť a po 24 hodinách znovu sterilizujte 30 minút.

Pozor!

Zbierajte len huby, ktoré poznáte.

» ren

Polievka, rizoto, stroganov aj závin

Doprajme si chutné hubové hodovanie

Huby obsahujú mnoho látok dôležitých pre náš organizmus a práve jesenné obdobie je priam ideálne na ich zber. Dopriať si ich však môžete aj v prípade, že nepatríte k vášnivým hubárom. Na pultoch predajní je už v súčasnosti celkom pestrý výber týchto zdraviu prospešných plodov. Prinášame recept na chutnú polievku, krémové rizoto, bravčový stroganov či závin.

Vďaka obsahu beta-glukánov sú huby veľmi prospešné na podporu imunity. Huby obsahujú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, majú veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájdeme v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitámín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

Hubová smotanovo – kôprová polievka

Suroviny: 300g húb, 4 zemiaky, soľ, mletá rascu, mleté čierne korenie, 2 téglyky kyslej smotany, 3PL hladkej múky, olej, 3PL nasekaného kôpru, 3 vajcia

Postup: Huby očistite a pokrájajte. Do hrnca nalejte olej, pridajte huby, soľ, rascu, mleté čierne korenie a orestujte.

Zemiaky umyte, očistite, nakrájajte na kocky a pridajte k hubám. Zalejte 1,5 litrom vody, prípadne hubového bujónu a varte domäkka. Vajcia uvarte natvrdo.

V smotane rozšľahajte múku, vlejte do polievky a varte ešte päť minút. Na záver pridajte nasekaný kôpor.

Polievku môžete podávať s natvrdo uvareným vajčkom a celozrnným chlebom alebo pečivom.

Hubové rizoto

Suroviny: 200g čerstvých hríbov



Vychutnajte si hubové rizoto.



Je čas zberať huby.

zdroj foto silviarita pixabay

alebo 50g sušených hríbov, 1/2PL oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, 4 lístky šalvie, 185g okrúhlej ryže, 60ml suchého červeného vína, soľ, mleté čierne korenie, 1l zeleninového vývaru, syr parmezán

Postup: Huby očistite a pokrájajte. Ak budete používať sušené huby, tie aspoň hodinu pred prípravou rizota namočte do teplej vody, ktorú pred varením húb scedzte. Na väčšej panvici zohrejte olej, pridajte cibuľu a pretlačený cesnak a orestujte. Pridajte huby, nasekanú šalviu a restujte ďalšie 2 minúty. Pridajte ryžu, soľ, mleté čierne korenie a restujte 2 minúty. Prilejte víno a miešajte, kým vsiakne do ryže. Potom prilejte horúci vývar a miešajte, až kým bude ryža krémová. Podávajte posypané hoblíčkami parmezánu.

Bravčový stroganov

Suroviny: 1kg bravčového mäsa, 500g šampiňónov, olej, soľ, mleté čierne korenie, 1 bobkový list, 2 cibule, 3PL

hladkej múky, 1,5l vývaru, 6 kyslých uhoriek, 100ml smotany na šľahanie, 2PL horčice, petržlenová vňať

Postup: Mäso nakrájajte na rezance. V hrnci rozohrejte olej, pridajte mäso a krátko opečte. Pridajte soľ, mleté čierne korenie, krátko restujte a vyberte z hrnca.

Cibuľu a šampiňóny očistite a nakrájajte na rezance. Vložte do hrnca s výpekcom od mäsa a za občasného miešania restujte približne 5 minút. Pridajte soľ, korenie a hladkú múku, chvíľu opražte a za stáleho miešania zalejte vývarom. Pridajte odložené opečené mäso a varte na miernom ohni 15 minút.

Uhorky nakrájajte na kolieska a krátko pred koncom varenia pridajte k mäsu a hubám.

V miske zmiešajte smotanu s horčicou, pridajte do hrnca a všetko spolu už len prehrejte.

Podávajte posypané nasekanou petržlenovou vňaťou.

Hubový závin

Suroviny: lístkové cesto, huby, 1 cibuľa, čerstvý smotanový syr, pór podľa chuti, soľ, čierne korenie, olej

Postup: Cibuľu očistite, nakrájajte na drobné kúsky a opečte. Pridajte očistené, na kúsky pokrájané huby a duste približne 10 minút. Podľa potreby podlejte vodou. Nechajte vychladnúť.

Lístkové cesto si zatiaľ rozvalkajte na tenký plát. Pór umyte a nakrájajte na kolieska.

Do vychladených húb vmiešajte krémový syr, pór a dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Takto pripravenú zmes navrstvite rovnomerne na vyvalkané lístkové cesto a zaviňte. Pečte v rúre predhriatej na 200 °C asi 20 minút.

zdroj foto valtercillo pixabay

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

KÚPIME

obrazy, grafiky
a sochy
slovenských
a českých
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:
0903 846 800
groma@groma.sk

SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

**PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko
potrebné pre prácu**

**Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené**

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400



479€

Galerica
Genio 3x4 m

galerica

**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

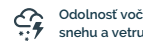
ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY

DARČEK
ZADARMO

4 L



Bez budovania
základov



Odolnosť voči
snehu a vetru



5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

BIO HNOJIVO
chrániace rastliny
pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €



0948 88 88 55

info@galerica.sk

www.galerica.sk

KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703

info@komtech.sk

www.komtech.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ**

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.12.2024

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

Vyrezávame tekvice

www.cujte.sk



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%**

Stannah

Darček v
hodnote až
do 100,- €*

Ponuka

Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na dušu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

Stannah vám zmení život.

*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

SIMON - Fleisch

**HĽADÁME VODIČA KAMIÓNU
DO NEMECKA 3000€ netto**

Hľadáme šoférov na chladiarenskú návesovú alebo prívesovú súpravu. Vodičský preukaz skupiny CE a kvalifikačná karta vodiča sú nutnosťou. Preprava tovaru, mäsa k zákazníkom. Zabezpečujeme ubytovanie a stabilný príjem s turnusmi.

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de +421 944 995 400

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.12.2024**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽŤABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

!!! NEPREMEŠKAJTE!!!

POZOR Veľká jesenná akcia RÝCHLO

Akcia platí pre prvých
100 zákazníkov

Fotovoltaická elektrárňa 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**+3 panely zadarmo
alebo
Hybridný menič**

- Možnosť nákupu na splátky
- Dotáciu Vám odpočítame ihneď
- Všetky komponenty skladom
- Bezplatná obhliadka domu

Zaplatíte len
3090€*

*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len
3990€*

*Cena vrátane montáže



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**