

BRATISLAVSKO východ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

Pohyb môže byť prístupný všetkým žiakom

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR spúšťa nový národný projekt Pohybom k pohode s konceptom Aktívna škola, ktorý reaguje na alarmujúci nedostatok pohybu u detí na Slovensku a zhoršujúci sa stav ich fyzického aj duševného zdravia. Prvé aktivity na vybraných školách budú spustené už začiatkom nového školského roka.

„Nedostatok pohybu u detí sa dnes netýka len fyzického zdravia, ale aj ich duševnej pohody, koncentrácie a schopnosti učiť sa. Nechceme týmto projektom hovoriť o tretej hodine telesnej výchovy, ale o pohybe ako prirodzenej súčasť každého dňa. Najmä tam, kde je pohybová aktivita žiakov dlhodobou nízkou,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Cieľom národného projektu, na ktorý je vyčlenených 4,7 mil. eur, je motivovať základné školy, aby začlenili koncept Aktívna škola do kultúry škôl. Ministerstvo školstva chce zvýšiť pohybovú aktivitu žiakov, zlepšiť ich pohybovú gramotnosť a fyzické i duševné zdravie a wellbeing žiakov. Pohyb by sa mal stať prirodzenou a každodennou súčasťou školského života.

„Okrem zlepšenia pohybovej gramotnosti a celkovej fyzickej zdatnosti žiakov má projekt za cieľ vytvoriť nástroje na meranie, vyhodnocovanie a sledovanie

pohybového rozvoja detí. Projekt bude realizovaný pomocou systematicky na seba nadväzujúcich a súvisiacich aktivít. Zamerané budú na metodickú podporu a zber údajov z merania a testovania pohybových schopností žiakov základných škôl,“ priblížil rezort školstva a doplnil, že výzva umožní vybraným školám zapojiť do svojho tímu kvalifikovaných trénerov, ktorí budú viesť pohybové aktivity aj po vyučovaní a spolupracovať s pedagógmi spôsobom, ktorý bude prístupný pre všetkých žiakov bez ohľadu na ich výkonnosť. V prvej fáze chce rezort školstva zapojiť minimálne 500 škôl a viac ako 60-tisíc žiakov z rôznych regiónov Slovenska.

„Zároveň rezort poskytne učiteľom podporu prostredníctvom školení a seminárov, ktoré posilnia ich kompetencie v oblasti podpory pohybu a práce s rôznorodými skupinami žiakov. Sústredí sa aj na spoluprácu medzi školami, expertmi a zriaďovateľmi,“ dodalo ministerstvo školstva.

„Aktívna škola nie je len o tom, aby sa deti viac hýbali. Je to snaha o zmenu myslenia – ako sa pozeráme na pohyb, zdravie a pohodu v školách. Chceme, aby školy boli miestom, kde pohyb nie je iba súčasťou telesnej výchovy, ale prebieha aj počas vyučovania, prestávok či v školskom klube,“ uviedol štátny tajomník ministerstva školstva Ján Hrinko.

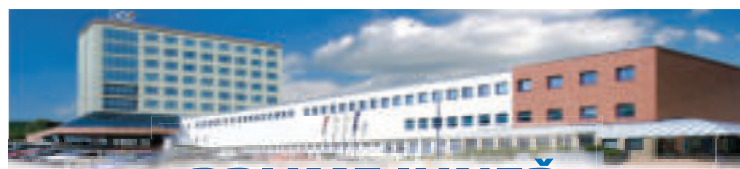
» ren



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 skúsenosti a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 130 € - 1 600 €
od skúsenosti 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

Bližšie informácie:

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

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

»»» ZTP, dôch. -10% «««

NEVYHADZUJTE KNIHY

DARUJTE ICH NÁM

0907 701 786

**VINYLOVÉ, DREVENÉ,
LAMINÁTOVÉ PARKETY**

Spolahlivosť, precíznosť
a dlhoročné skúsenosti.

**MONTÁŽ PARKIET
RÝCHLO A KVALITNE!**

Info: 0903 723 017

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

INZERCIA

0905 719 132

**STRECHY, TESÁRSKE
A POKRÝVAČSKÉ
PRÁCE**

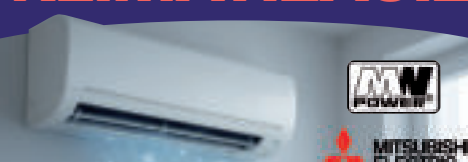
zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadstavby, omietky,
potery, maľovky,
nátery striech,
elektroinštalácie, izolácie
domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
optolenia, altánky

**ZĽAVA PRE SENIOROV
20%**
0948 107 877

Požičaj si campervan

+421 915 717 358 • www.flakamesa.sk

KLIMATIZÁCIE



0951 305 288
alpaca-klima.sk

Bezplatný týždenník
BRATISLAVSKO
 východ
 EV 6239/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Martinčeková 17
 BRATISLAVA
 bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kovačová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 617

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)
 Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slovnaft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy, Staré Mesto, Vajnory



Yvdavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALJANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-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	LUČENSKO-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-VF-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

Pamätník slobody slova

Miesto, kde zavraždili novinára Jána Kuciaka a jeho snúbenicu Martinu Kušnírovú, sa vďaka Trnavskému kraju premení na verejný priestor, ktorý bude niesť odkaz odvahy, pravdy a dôstojnej spomienky. Župa podpísala zmluvu so zhotoviteľom Pamätníka slobody slova vo Veľkej Mači.

„Na výstavbe Pamätníka slobody slova vo Veľkej Mači nám veľmi záleží. Podarilo sa nám úspešne dokončiť proces verejného obstarávania. Návrh, ktorý vzišiel z architektonickej súťaže, preniesieme do reality. Pamätník nebude len miestom pietnej spomienky, ale aj momentom, že pravda a odvaha majú v našej spoločnosti nezastupiteľné miesto,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Zvítazil návrh Záhrada

Stavebné práce sa rozbehnú po odovzdaní staveniska, ktoré je naplánované na polovicu júla. Na tvorbe zadania verejnej architektonickej súťaže, výbere víťazného návrhu a príprave realizácie sa podieľali aj odborníci z oblasti architektúry, kultúry a občianskeho sektora vrátane zástupcov rodín Jána a Marty. Zvítazil návrh Záhrada, ktorého tvorcami sú Benjamín Brádnanský, Vít Halada a Martin Piaček, ktorí majú aj autor-

sky dohliadať na priebeh stavebných prác. „Pamätník bude na jednej strane pietnym miestom pripomínajúcim udalosti z minulosti, no na druhej strane ponúkne priestor na reflexiu a pohľad do budúcnosti,“ doplnil riaditeľ odboru kultúry a športu Úradu TTSK Peter Kadlic. Dokončenie stavebných prác je naplánované na prvý polrok budúceho roka.

Miesto, kde sa udiala tragédia sa nachádza na území Trnavského kraja. Investigatívny novinár Ján Kuciak a jeho snúbenica Martina Kušnírová získali in memoriam Cenu slobody Antona Sroholca, ktorú kraj udeľuje osobnostiam alebo skupinám ľudí za mimoriadny prínos v boji za ľudské práva, demokraciu a slobodu.



zdroj foto TTSK

Zažite leto na dolnom Liptove

Letná sezóna 2025 prináša do dolného Liptova pestrý balík atraktívnych možností pre rodiny s deťmi, turistov aj milovníkov adrenalínu. Nové zážitkové trasy, výlety lanovkami na Malinné Brdo či tematické chodníky. Ružomberok a okolie ponúkajú dobrodružné leto plné prírody, zážitkov a rodinnej zábavy.

Zážitková trasa k Hrabovským vodopádom - Najväčšou novinkou tohto ročného leta v regióne je zážitková trasa k Hrabovským vodopádom v lokalite Suché Hrabovo, ktorú vybudovalo Občianske združenie (OZ) Hrabovská dolina v spolupráci s OZ Pomôžme športu. Táto nenáročná trasa s visutými mostíkmi, lávkami, nezrýchlymi rebríkmi a oddychovými zónami je určená predovšetkým rodinám s deťmi. Trasa pripomína známe slovenské rokliny a poskytuje ideálne spojenie pohybu, dobrodružstva a kontaktu s prírodou. Vinie sa ponad Hrabovský potok, obsahuje aj menšie vodopády a končí na trase Medvedej cesty pri mieste zvanom Medvedí brloh. „Nepotrebuje špeciálnu výbavu ani kondíciu – ide o nenáročnú turistiku s dávkou zábavy pre všetky vekové kategórie,“ vysvetľuje autor nápadu Branislav Mlátko.

Medvedia cesta - Medvedia cesta, už etablovaný tematický chodník v Hrabovskej doline, dostala novú vizuálnu podobu a obnovu interaktívnych prvkov. Trasa

približuje život medveďa hnedého a ďalšiu faunu a flóru Veľkej Patry. Nechýbajú informačné tabule, fototapety, medvedí bunker, adrenalínové prvky a prvky určené na hranie či učenie pre deti. Je to ideálny spôsob, ako deti vzdelávať o prírode hravou a zábavnou formou. Chodník možno ľahko prepojiť s ďalšími atrakciami regiónu – napríklad s výstupom na Malinô Brdo alebo výletom do lokality UNESCO Vlkolínec.

Vlkolínec - V Pamiatkovej rezervácii ľudovej architektúry Vlkolínec, zapísanej v Zozname svetového kultúrneho dedičstva UNESCO počas prázdnin prebiehajú pravidelné prehliadky so sprievodcom a to o 11.00 a 14.00 hodine, ako aj tradičná séria podujatí „Remeslo má zlaté dno“. „Novinkou pre najmenších je detská hra s Včičkom vlkolínskym a nový detský kútik v Dome UNESCO s drevenými hračkami, omaľovánkami a tvorivými aktivitami,“ povedala riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu (OOCR) REGION LIPTOV Darina Bartková.



» ren zdroj foto OOCR REGION LIPTOV

PALIVOVÉ DREVO
 POLIENKA BUK, DUB, HRAB
 Ku každej objednávke hodnotný darček
 www.palivovedrevo.sk
 0917 649 213

Ponúkame krátkodobú aj dlhodobú opateru seniorom v zložitom zdravotnom stave!
 www.penzion-seniorov.sk
 0905 822 956

UMÝVANIE OKIEN
 UPRAŤOVANIE TEPOVANIE
 MALIARSKÉ PRÁCE
 www.tapservis-bratislava.sk
 0908 437 079
 Ing. Kubaška Dušan

OPRAVA STRECHY
 » oprava a údržba
 » odstránenie zatekania
 » klampiarske prvky
 » odkvapový systém
 0903 969 611

REZANIE BETÓNU
 KRÁTKA ČAKACIA DOBA
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI
 otvory do panelu
 jadrové vŕtanie otvorov
 statické posudky
 odvoz odpadu
 0908 447 006
 www.jadrovevrtanie.sk

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
 na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA
 Práca v stabilnej spoločnosti
 Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
 corado@corado.sk
 0948 116 981

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
 »68r s domom hľada partnerku 0909 105 842
- 0 RÔZNE

Chcete si podať riadkovú 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 spoločne 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 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 nahraďte písmena „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Otvor s nami novú predajňu Bory

**Prihlás
sa teraz!**

Predavač - pokladník (m/ž)

1 420 €/mesiac (38,75 hod./týž.)

+ príplatky

+ 40 € mesačne na nákup v Lidli



kariera.lidl.sk

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.**

Prinášame tri jednoduché recepty Letné koláče plné ovocia

K letu patrí ovocie a spolu s ním i voňavé ovocné koláče. Prinášame tri jednoduché recepty, vďaka ktorým si pochutí celá rodina a vaše múčniky zmiznú z plechu raz dva.

Rýchly egrešový koláč

Suroviny: 4 ks vajce, 250 g práškového cukru, 150 g maslo, 420 g polohrubá múka, 2 KL sóda bikarbóna, 400 g egreše

Postup: Egreše očistíme, umyjeme a necháme odkvapkať na site. Vajcia v mise vyšľaháme s cukrom do peny. Prídáme rozpustené už vychladnuté maslo a na záver primiešame múku zmiešanú so sódou bikarbóna.

Plech vystelieme papierom na pečenie, alebo vymastíme maslom a vysypeme múkou. Cesto vylejeme na plech a pokladáme naň egreše. Následne plech vloží-



Ilustračné foto.

zdroj foto markcraemers pixabay

me do rúry vyhriatej na 175°C a pečieme približne 30 minút. Pred podávaním môžeme múčnik posypať práškovým cukrom.

Náš tip: Ak máte radšej mafiny, môžete klasický plech na pečenie vymeniť za plech na pečenie mafinov vystlaný na určenými papierovými košíčkami.

Slivkový koláč s posýpkou

Suroviny: 125 g maslo, 250 g hladká múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, slivky

na posýpku: 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

Postup:

Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvalkáme na veľkosť okrúhlej formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritláčame aj na okraje a popicháme vidličkou.

Slivky očistíme, rozdelíme na polovice, odkôstkujeme a poukladáme na cesto.

V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám sypká



Ilustračné foto.

zdroj foto NoName_13 pixabay

zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

Kefirová bublanina s čučoriedkami

Suroviny: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 200g krupicového cukru, 200ml kefiru, 2 vajcia, 100ml oleja, 300g čučoriedok

Postup: Čučoriedky umyjeme a necháme na site odkvapkať. Do misky preosejeme obe múky, pridáme kypria-

ci prášok do pečiva a cukor a dobre premiešame. Prilejem kefir a olej, pridáme vajcia a vymiešame. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto čučoriedky. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180 stupňov, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

Náš tip:

Bublaninu podávame posypanú práškovým cukrom. Ozdobiť môžeme kopčekom bieleho jogurtu, zmrzliny alebo šľahačky a lístkami medovky či máty.

» **ren**

Pripravte si džem alebo sorbet

Maliny nás osviežia a dodajú vitamíny

Kto by odolal príjemnej vôni a výbornej chuti šťavnatých malín. Poznáme ich viac druhov vrátane čiernych, fialových, žltých, bielych a typicky najčastejších červených. Maliny radíme medzi sezónne ovocie a zbierajú sa v lete a počas skoršej jesene.

Maliny majú pre ľudský organizmus množstvo zdraviu prospešných látok. „Z vitamínov má popredné miesto vitamín C, ktorý je silný antioxidant. Obsahujú minerály, ale aj stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Meď obsiahnutá v malinách sa odporúča tým, ktorí trpia stresovým vypätím,“ približuje na sociálnej sieti Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Plody tohto ovocia obsahujú aj pomerne vysoké množstvo vitamínu A. Ten podporuje zdravý zrak, chráni bunky, ovplyvňuje kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Vďaka biotínu a vitamínu B7 sa pri pravidelnej konzumácii týchto červených plodov môžete onedlho tešiť z pevných, odolných a hlavne dlhších vlasov. „Biotín je nevyhnutný pre správny stav pokožky. Už od pradávna sa maliny používali pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chríp-

ke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii,“ popisuje odborníčka. Pozitívny účinok majú maliny aj pri problémoch s trávením.

Pozor!

Opatrne by sa mali maliny podávať alergikom a malým deťom.

Použitie

Maliny môžeme využiť pri príprave koláčov, smoothies, do jogurtov či cereálnych kaší. Pripravíť si z nich môžeme aj vynikajúci ovocný džem. V horúcich letných dňoch nás však príjemne osvieži napríklad sorbet. Prinášame skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyjeme a necháme odkvapkať na site. Potom vložíme do misky, popučíme vidličkou a premiešame s cukrom. Necháme odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejeme zmes do hrnca a privedieme k varu. Vložíme stonky mäty. Varíme a priebežne miešame až kým nezískame džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

vyberieme z hrnca mäta a vmiešame citrónovú šťavu. Džem vlejeme do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvoríme viečkom a otočíme hore dnom.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyré. To následne scedíme do misky

tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobený malinami a lístkami mäty alebo medovky.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelým, môžete doň tesne pred podávaním primiešať pár kvapiek malinového likéru.

» **ren**



61,20€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2

Domkavy.sk



18,99€



PARKSIDE® Akku uhlová
brúska – bez akumulátora

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



392,00€

Umývačka riadu
Whirlpool WIC 3C26F

ZlaveneSpotrebice.sk



55,00€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



18,99€
34,99€



Schildkröt Gymnastická
lopta pre výšku 160-185 cm

Lidl.sk



153,00€

Akupila Riwall PRO
RACS 3540i

Trtechnic.sk



36,99€

Hranatá rajnica FLORINA
NELIO, 4L

4.home.sk



11,82€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

Fuego.sk



18,99€



nevadent
Ústna sprcha NMD 3.7 E10

Lidl.sk

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 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

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%**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

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

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.07.2025

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

**Big
bean**

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny kávový líbner					JURA X10 Veľký automatický líbner				
120€	VÝKON	2-30 DNI	15-60 DNI	60 DNI+	120€	VÝKON	2-30 DNI	15-60 DNI	60 DNI+
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk
Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

REGIONPRESS

Vyleť s nami!

- Inzercia
- Tlač
- Distribúcia
- Online

Sme experti v marketingovej komunikácii,
reklame, online kampaniach, polygrafickej
produkcii a distribúcii, **s cieľením**
na regióny po celom Slovensku.

+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk

PONUKA letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

TLAČE

www.regionpress.sk

**REGION
PRESS**

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!