

# BRATISLAVSKO

## západ



**NOVÉ PLECHOVÉ  
STRECHY  
VÝMENA RÍN  
NÁTERY STRIECH  
LIKVIDÁCIA AZBESTU**

**ZĽAVA 10%**  
**0948 107 877**

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností

## Lieková bezpečnosť je dôležitá

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) sa aj tento rok pripojil k celosvetovej kampani Týždeň povedomia o bezpečnosti liekov. Jej cieľom je povzbudiť pacientov, opatrovateľov a zdravotníckych pracovníkov, aby nahlasovali podozrenia na vedľajšie účinky a aktívne tak prispievali k zvyšovaniu bezpečnosti liekov.

„Hoci všetky lieky prechádzajú prísny klinický skúšaním, niektoré zriedkavé vedľajšie účinky sa môžu prejaviť až pri ich dlhodobom užívaní širokou verejnosťou. Preto je pre nás každé hlásenie podozrenia na vedľajší účinok neoceniteľné – pomáha zlepšovať liečbu a chrániť zdravie všetkých pacientov,“ uvádza ŠÚKL na sociálnej sieti a dodáva, že každé hlásenie dôkladne preverí a v prípade potreby prijme konkrétne opatrenia ako napríklad:

- úpravu dávkovania,
- doplnenie informácií do príbalového letáku,
- zmenu v spôsobe predpisovania lieku,
- stiahnutie lieku z trhu.

### Ako sa môžete stať „Hrdinom liekovej bezpečnosti“

Každý liek môže mať aj vedľajšie účinky a ich nahlásenie pomáha chrániť zdravie nás všetkých. Hlásenia podozrení na vedľajšie účinky pomáhajú liekovým regulačným agentúram, ako

je na Slovensku ŠÚKL, lepšie porozumieť bezpečnostným profilom liekov. Jedným z hlavných zdrojov informácií o podozreniach na nežiaduce účinky liekov sú práve pacienti. „Pomôžte nám chrániť ostatných pacientov pred budúcim možným rizikom a nahlaste podozrenia na vedľajšie účinky liekov. Či už ste pacient alebo zdravotnícky pracovník – všetci môžeme prispieť k tomu, aby boli lieky bezpečnejšie,“ apelujú odborníci zo ŠÚKL a objasňujú tiež, že nezáleží na tom, či sú vedľajšie účinky mierne alebo závažné, nemali by sme čakať, mali by sme ich nahlásiť.

### Kam hlásiť vedľajšie účinky liekov

Každý z nás môže prispieť k tomu, aby boli lieky bezpečnejšie.

Podozrenia na vedľajšie účinky liekov môžete nahlásiť:

- elektronicky: Prostredníctvom online formulára na portáli ŠÚKL: <https://portal.sukl.sk/eskadra/>

- e-mailom: Zasláním vyplneného tlačiva (dostupného na webe ŠÚKL) na adresu [neziaduce.ucinky@sukl.sk](mailto:neziaduce.ucinky@sukl.sk),

- poštou: Zasláním vyplneného tlačiva (dostupného na webe ŠÚKL) na adresu Kvetná 11, 821 08 Bratislava,

- telefonicky: Na telefónnom čísle +421-2-50 70 12 06 alebo +421 902 489 044.

» [ren](#)



Firma Diand Trade s.r.o. hľadá pracovníkov na pozíciu

## KONTROLÓR KVALITY

(práca na živnosť, nutná vlastná doprava)

**9 EUR/hod.** | noc 11,70€, sobota 11,25€  
nedeľa 13,50€, sviatok 18€

Životopis zasielajte  
[lucia.hruba@dianttrade.sk](mailto:lucia.hruba@dianttrade.sk)

DEVÍNSKA  
NOVÁ  
VES



## Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- **TLAČIAROV**
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

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

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda: min. 1 210 € - 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 €

- **VEDÚCI ODDELENIA ENERGETIKY** (m/ž)

**Mzda: min. 2 000 €** od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

- **ŠPECIALISTA PODPORY EKONOMICKÉHO SYSTÉMU NAV A INÝCH ERP** (m/ž)

**Mzda: min. 1 800 €** od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

**Benefity: 13. a 14. mzda**

- každoročné zvýšenie mzdy • mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

## KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

## UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE  
TEPOVANIE

Vysoká  
kvalita

## MALIARSKÉ PRÁCE

[www.tapservis-bratislava.sk](http://www.tapservis-bratislava.sk)

0908 437 079

Ing. Kuboška Dušan

## PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke  
hodnotný darček

[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
0917 649 213

## INZERCIA

0905 719 132

[5] Hľadal som Hospodina  
a vyslyšal ma i vytrhol ma  
zo všetkých mojích hrôz.

[6] Tí, čo na Neho hľadajú,  
zažiarajú, tvár sa im nezapýri.  
Žalmy 34:5-6 SLB

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
západ

EV 6238/24

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 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 (106540 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova  
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-  
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,  
Žáhorská 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  
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

|    |        |                      |
|----|--------|----------------------|
| BV | 97240  | BRATISLAVSKO východ  |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO západ   |
| DS | 34.320 | DUNAJSKOSTREDSKO     |
| GA | 34.390 | GALANTSKO-ŠALIAANSKO |
| HC | 30.330 | HÍHOVECKO-SEREĎSKO   |
| KM | 16.450 | KOMÁRŇANSKO          |
| LV | 30.580 | LEVICKO              |
| MA | 29.680 | MALACKO              |
| NR | 54.170 | NITRIANSKO           |
| NZ | 35.050 | NOVOZÁMOKO           |
| PK | 22.970 | PEZINSKO             |
| PN | 41.870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY     |
| SC | 35.420 | SENECKO              |
| SE | 36.750 | SENIČKO-SKALICKO     |
| TO | 41.930 | TOPOLČIANSKO-PE-BN   |
| TN | 60.750 | TRENČIANSKO-DCA-IL   |
| TT | 49.930 | TRNAVSKO             |
| ZM | 20.930 | ZLATOMORAVSKO        |

Stredné Slovensko

|    |        |                    |
|----|--------|--------------------|
| BB | 56.200 | BANSKOBYSTRICKO-BR |
| KY | 29.300 | KYSUCKO-CA-KM      |
| LI | 37.270 | LIPTOVSKO-LM-RK    |
| LC | 30.860 | LUČENECO-VIK-PT    |
| MT | 38.570 | MARTINSKO-TR       |
| OR | 34.980 | ORAVSKO-DK-NO-TS   |
| PB | 33.590 | POVAŽSKO-PB-PU     |
| PD | 40.150 | PRIEVIDSKO         |
| ZV | 38.400 | ZVOLENSKO-DT-KA    |
| ZH | 26.880 | ŽIARSKO-ZC-BŠ      |
| ZA | 50.780 | ŽILINSKO-BY        |

Východné Slovensko

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| BJ | 37.210 | BARDEJOVSKO-SK-SP |
| GE | 30.830 | GEMERSKO-RV-RS-RA |
| HU | 27.190 | HUMENSKO-VT-SV-ML |
| KE | 92.130 | KOŠICKO           |
| KS | 24.900 | KOŠICKO okolie    |
| SL | 12.940 | LUBOVNIANSKO      |
| MI | 31.260 | MICHALOVSKO-TV-SO |
| PP | 41.520 | POPRADESKO-KK     |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB      |
| SN | 32.540 | SPIŠSKO-LE-GL     |

## Za obrami v raji

Na rozhraní Národného parku Slovenský raj a Hnileckých vrchov v uplynulých dňoch slávnostne otvorili projekt Obri v raji. Ide o prvú etapu ambiciózneho zámeru, ktorý prepája umelecké stvárnenie obrov s historickým baníckym dedičstvom a modernou vyhlídkou na okolitú prírodu. Nová turistická infraštruktúra, určená pre širokú verejnosť, najmä pre rodiny s deťmi, ponúka bezpečný priestor pre aktívny oddych a spoznávanie menej známych kútov regiónu.

Projekt, ktorého zámerom je vytvoriť silnú regionálnu, až národnú turistickú atraktivitu a odľahčiť najvyťaženejšie trasy Slovenského raja, spočíva vo vybudovaní celoročného zážitkového areálu. Ten v prvej fáze prináša dvoch unikátnych obrov – jedného s vyhlídkou nad koruny stromov a druhého, ktorý je súčasťou detského ihriska. Návštevníci tu okrem iného nájdú upravenú vodnú plochu, vonkajšie spevnené plochy a budúce zázemie. Jedinečnosť spočíva v myšlienke „cesty obrov“, ktorá návštevníkov prevedie baníckou históriou a zároveň poskytne očarujúci pohľad na Slovenský raj zhora. „Je skvelé vidieť, ako v Košickom kraji vznikajú unikátne projekty s víziou, ktoré rešpektujú prírodu a zároveň prinášajú inovatívne zážitky pre malých aj veľkých. Projekt Obri v raji, ktorý Košický samosprávny kraj a Košice Región Turizmus podporili z dotačného programu Terra Incognita sumou 179-tisíc eur, je presne takýmto príkladom. Verím, že táto nová infraštruktúra prispieje k rozvoju udržateľného

ho turizmu, priláka návštevníkov do menej objavených kútov Hnileckých vrchov a Slovenského raja,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja, Rastislav Trnka.

Obri, vytvorení lokálnym umeleckým rezbárom Adamom Bakošom, predstavujú nielen atrakciu, ale aj symbolické prepojenie s baníckym a ochránarským dedičstvom. Areál je navrhnutý ako celoročný a voľne dostupný. Počas zimy sa vodná plocha premení na prírodné klzisko a okolie pontúka ideálne podmienky na zimnú turistiku. V lete je zas k dispozícii priestor pre relax, hry a rôzne podujatia.

„Projekt Obri v raji je skvelým príkladom iniciatívy, ktorá obohacuje ponuku regiónu a motivuje návštevníkov objavovať ho novým, hravým spôsobom,“ povedala výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus, Lenka Vargová Jurková a dodala, že po ceste za obrami môžu návštevníci vyraziť za ďalším dobrodružstvom, napríklad sa počas sezóny osviežiť pri Palcmanovej Maši alebo si užiť krásny výhľad z lanovky na Dedinkách.

» ren



zdroj foto Košice Región Turizmus

## Včasná odhalenie rakoviny prostaty – väčšia šanca na vyliečenie

Rakovina prostaty je najčastejším onkologickým ochorením mužov na Slovensku aj vo svete, no ak ju zachytí preventívna prehliadka, šanca na vyliečenie sú vysoké. Na Slovensku za rok pribudne približne 3000 prípadov a rakovine prostaty podľahne viac ako 700 mužov, pričom ochorenie sa v počiatočných štádiách častokrát neprejavuje žiadnymi príznakmi.

„Rakovina prostaty prichádza nenápadne a častokrát na seba upozorní až v pokročilých štádiách. Aj to je jeden z dôvodov, prečo je približne štvrtina prípadov diagnostikovaná v treťom a štvrtom štádiu choroby,“ priblížilo Ministerstvo zdravotníctva SR na sociálnej sieti.

### Možné príznaky

Rastom nádoru sa zväčšuje aj prostata, čo môže signalizovať:

- nutkanie na močenie častejšie močenie v priebehu dňa a/alebo noci
- ťažkosti s vylučovaním moču
- unikajúci moč
- krv v moči alebo ejakuláte
- problémy s erekciou

### Dbajte na prevenciu

Ako uvádza rezort zdravotníctva, rakovina prostaty najčastejšie postihuje mužov vo vyššom veku - viac ako 99 % prípadov je diagnostikovaných po 50. roku života a

včasná odhalenie ochorenia znamená vyššiu šancu na úspešnú liečbu. „Muži po 50-ke a muži po 40-ke s výskytom ochorenia v rodine by preto nemali odkladať preventívnu prehliadku u urológa, ktorá zahŕňa aj vyšetrenie prostaty. Každý muž po 50-ke má nárok na štátom hrađenú preventívnu urologickú prehliadku každé tri roky,“ približuje ministerstvo a dodáva, že niektoré zdravotné poisťovne ju ponúkajú už od 40-ky a v novembri u niektorých lekárov dokonca aj bez výmenného lístka alebo bez ohľadu na vek bezplatne.

### Chystajú organizovaný skrining

Na Slovensku sa pripravuje zavedenie organizovaného skriningu rakoviny prostaty. „V rámci skriningu budú zdravotnými poisťovňami aktívne oslovení a pozývaní muži bez príznakov vo vekovej skupine 50 až 70 rokov na absolvovanie testu na vyšetrenie hladiny PSA v krvi,“ uzavrel rezort zdravotníctva.

» ren



Ilustračná foto. zdroj foto marijana1 pixabay

• sťahovanie • likvidácie  
• výnos • prenos nábytku  
»»» ZŤP, dôch. -10% «««

**JOŽOVCI**  
0911 107 792  
0903 594 868

## REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

**0908 447 006**  
www.jadrovevrtanie.sk

## PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bezuhoňnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

**Čujte.sk**

Najvýznamnejšie lieky  
histórie - Beta-blokátory

www.cujte.sk

## Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTKO

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908  
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim domáce tkane plat-  
no, vrecia, kroje, sukne, sat-  
ky, starozitnosti, porcelan.  
0909 101 716

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

## Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866  
v tvare RP (medzera) BZ  
(medzera) číslo rubriky  
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP BZ 7 Predám hlboký  
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platený 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 inzerácii neu-  
verejňujeme. V prípade záujmu  
o zverejnenie tohto typu inzerátu  
kontaktujte našich obchodníkov.  
SMS je možné podať aj v novinách  
v iných regiónoch. V takom prípa-  
de nahraďte písmena „BZ“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete  
v tiráži.  
(Službu platbarnobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- » 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



## 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

**Pre posilnenie pracovného tímu prijmeme pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:**

## MECHANIK

### NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po mechanickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » mechnická údržba, vykonávanie opráv a kontrol ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

### POŽIADAVKY:

- » vykonávať výmenu a renováciu poškodených náhradných dielov
- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

## ELEKTRIKÁR

### NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po elektrickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » elektro údržba, vykonávanie opráv a kontrol po stránke elektrickej a elektronickej ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

### POŽIADAVKY:

- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » Vyhláska 508/2009 Zb.z. §21, Vyhláska 508/2009 Z.z. § 22 - samostatný elektrikár
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

### BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP / SZČO
- » dvojzmenná prevádzka

### PONÚKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy od 1 400 € (brutto) / mesiac podľa skúseností a zručností uchádzača + variabilná zložka



**0908 979 394**



**kascak@regionpress.sk**

**REGIONPRESS, s.r.o.**

**Mikovíniho 10**

**917 01 Trnava**

# Zelenina s príjemnou arómou a mierne korenistou chuťou

## Buľvový zeler je plný vitamínov

Buľvový zeler je u nás veľmi tradičnou koreňovou zeleninou, bez ktorej sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka. Má príjemnú arómu a jemnú, mierne korenistú chuť. Pre množstvo zdraviu prospešných látok by sme ho určite mali zaradiť do nášho jedálnička. Ak mu vyberieme vhodné miesto, darí sa mu bude aj v našej záhrade.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Nezameniteľnú arómu zeleru dodávajú éterické oleje, ktoré pôsobia antibakteriálne, antimykoticky, v tráviacom trakte dezinfekčne a sú účinné proti infekciám v obličkách a v močových cestách. Okrem nich sú v zeleri obsiahnuté vitamíny skupiny B, ktoré sú dôležité pre naše vlasy, nechty, správnu funkciu pečene aj čriev, a tiež vitamíny C, A, K a E. „Zeler nám dodá aj draslík, horčík, vápnik, sodík, chróm, železo, jód a zinok. Je nápomocný pri bolestiach kĺbov či pri vysokom krvnom tlaku. Zelerové silice sú výborné aj pri prechladnutí, rozpušťajú hlien a pôsobia blahodárne

prvých listoch, zasadte jednotlivé rastlinky do samostatných zakoreňovačov.

Do vonkajšieho záhona môžeme sadeničky vysádzať po 15. máji. Zabezpečiť by sme im mali teplé a snečné miesto s hlinitou až hlinito-piesočnatou pôdou, bohatou na živiny a zbvavenou buriny. Pri výsadbe postupujeme tak, že si najskôr motykou vyhlúbime jamky, tie zalijeme vodou, tú necháme vsiaknuť do pôdy a potom môžeme sadiť jednotlivé sadeničky. Po vysadení pôdu kypríme a pravidelne zavlažujeme.

### Náš tip:

Ak sa necítite na to, dopestovať si priesady samy, zakúpiť si ich na jar môžete v záhradníctve.

### ZBER A USKLADNENIE

Buľvy zeleru môžeme zberať postupne ako dorastajú. Všetky zvyšné buľvy môžeme potom vykopať na jeseň, v októbri či začiatkom novembra a uskladniť ich v debničkách zasypané vrstvou piesku v chladnej tmavej a dobre vetrajnej pivnici.



Bez zeleru sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka.

*zdroj foto LisaRedfern pixabay*

na naše sliznice, kde bojujú proti mikroorganizmom,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva: „Bolo preukázané, že zeler má upokojujúci vplyv na nervovú sústavu, dokáže znižovať hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje funkciu obličiek, pre obsah vlákniny uľavuje od zápchy, vďaka obsahu flavonoidov znižuje riziko rakoviny žalúdka a hrubého čreva a vplýva aj na reguláciu hormónov u oboch pohlaví,“ vymenúva ďalšie pozitíva tejto zdravej zeleniny odborníčka.

### PESTOVANIE

Keďže má buľvový zeler dlhé vegetačné obdobie, je jedinou koreňovou zeleninou, ktorú si musíme predpestovať. Semienka sadíme do vysievacej nádoby koncom januára, začiatkom februára. Umiestnime ju do skleníka, prípadne na svetlý a teplý parapet. Pôdu pravidelne vlhčíme pomocou rozprašovača tak, aby ste nevyplavili semienka.

Keď priesady vytvoria 1 až 2 pravé listy – to sú tie listy, ktoré sa objavujú

### Náš tip:

Z buľvového zeleru môžeme počas celého roka využívať aj jeho listy. Použij ich môžeme čerstvé, alebo ich usušiť, podobne ako petržlenovú vňať, prípadne zamraziť. Poslúžia nám potom ako zdravá korenina do polievok.

### POUŽITIE

Buľvový zeler nám poslúži pri príprave polievok, surový ho môžeme pridávať do šalátov a kombinovať dokonca aj s ovocím, urobiť si však z neho môžeme aj chrumkavé hranolky či chutné pyré. „Nemusíme sa vôbec obávať, že varením stratíme vitamíny, ktoré zeler obsahuje, pretože veľmi dobre znáša vysoké teploty, na rozdiel od iných druhov zeleniny,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu.

### Náš tip:

#### Zelerové pyré

**Suroviny:** 700 g zeleru, 350 ml mlieka, 150 ml smotany na šľahanie, 100 g šalotky, 20 g masla, soľ, mleté čierne korenie



Zeler si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

*zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay*

### Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kocky. Šalotku očistíme, nakrájame a spolu so zelerom v hrnci na masle krátko orestujeme. Ochutíme soľou, mletým čiernym korením a následne prilejeme mlieko a smotanu. Dáme variť na približne 20 minút.

• Zeler a šalotku vložíme do mixéra, podľa potreby pridáme tekutinu, v ktorej sa varil a rozmixujeme na pyré.

### Zelerovo - jablkový šalát

**Suroviny:** 2 stredne veľké jablká, 100 g vlašských orechov, 3 lyžice majonézy, 2 lyžice bieleho jogurtu, šťava z citróna, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, med

### Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nastrúhame na tenké pásiky. Jablká umyjeme a nastrúhame na rovnaké pásiky. Všetko vložíme do misky a premiešame.

• V druhej miske zmiešame majonézu, biely jogurt, citrónovú šťavu, dochutíme soľou, mletým čiernym korením a medom, čím nám vznikne dressing.

• Dressing primiešame do šalátu, ktorý ešte posypeme posekanými vlašskými

mi orechmi a podľa chuti aj nadrobno nakrájanou petržlenovou vňaťou.

### Zelerové hranolky

**Suroviny:** zeler, soľ, mleté čierne korenie, sladká mletá paprika, prípadne kurkuma, olivový olej

### Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme, nakrájajte na pláty, ktoré ešte pokrájame na hranolky. Tie potom vložíme do hrnca s vriacou osolenou vodou a dve minúty povaríme. Následne hranolky scedíme a necháme na site dôkladne odkvapkať. V miske prejeme hranolky olivovým olejom a posypeme mletým čiernym korením a sladkou mletou paprikou, prípadne aj kurkumou. Všetko dobre premiešame, preložíme na plech, ktorý sme si vystali papierom na pečenie a pečieme na 220 až 240 stupňov Celzia dozlatova.

### Náš tip:

Zelerové hranolky môžeme podávať s dipmi, ktoré pripravíme z jogurtu, smotany a dochutíme obľúbenými bylinkami a koreninami.

» ren



Pripravte si zelerové hranolky.

*zdroj foto phuonghoangthuy pixabay*



**62,24€**

**Chloé Love Story**  
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



**309,90€**

**Dámske Hodinky**  
Emporio Armani,

Answer.sk



**639,00€**

**Haier HW50-BP12307U1-S**  
+ BENEFIT

Tibi.sk




**29,99€**

**PARKSIDE PERFORMANCE®**  
Smart akumulátor 20 V/4Ah

Lidl.sk



**13,78€**

**Musetti zrnková káva**  
Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



**18,20€**

**3D nástenné hodiny**  
BAST čierne

HouseLand.sk



**49,99€**

**Akumulátorový plotostrih**  
HECHT 6020

Trtechnic.sk



**359,00€**

**Vysokotlakový čistič Kärcher K4**  
Power Control Car & Home

Karcher-store-karimtech.sk



**83,60**

**Detské odrážadlo**  
Milly Mally Marshall

Cucuo.sk



**7,09€**

**TORO Sada formičiek,**  
vianočné, 12 ks

kitos.sk




**29,99€**

**SILVERCREST® KITCHEN TOOLS**  
Vákuovačka SV 125 C7

Lidl.sk




**24,99€**  
55,99€

**REMINGTON Zastrihávač Edge**  
Personal Groomer PG6032

Lidl.sk



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



**24,34 €**

**HP 44A**  
Toner PREMIUM, čierny



**37,34 €**

**HP 106A**  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom



**12,32 €**

**HP 650-XXL**  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte  
na online trhovisku:

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

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 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

## SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Tesár, klampiár, pokrývač**

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

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**

**Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.12.**



**KONTAKT: +421 918 081 699**

**Stannah**

**Môj domov. Môj život.  
Môj Stannah výťah.**

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je  
náročný, schodisková stolička Stannah  
môže byť riešením, ktoré vám pomôže  
zostať nezávislý a žiť naplno vo  
vlastnom domove.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.

**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

\*Táto ponuka je k  
dispozícii do 12.12.2025  
a nie je platná s inými  
kampaňami alebo  
ponukami.



**0800 162 162**

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

**čujte.sk**

Čítajte nás:

**www.cujte.sk**

## EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**-10%  
Z CENY PRÁCE  
OD 31.12.2025**

**OBHĽIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
  - renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 31.12.  
ZĽAVA  
-15%**

**Kontakt: +421 917 506 871**

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

# BOMBA FASÁDA

**BEZ  
WAPKY**

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

## POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁČ**

**-10%  
Z CENY  
PRÁČE**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

- › renovácia striech, renovácia garáží
- › pokládka plechovej strešnej krytiny
- › oprava a renovácia žľabov
- › kompletná výmena striech
- › zateplovacie práce

**ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA**  
**Kontakt: +421 949 623 050**