

BRATISLAVSKO východ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

Kvalitné školy, ako vizitka moderného mesta.

O Bratislave sa často hovorí ako o modernej metropole. Moderné mesto sa však nespozná podľa pekných vizualizácií či marketingu. Spozná sa podľa toho, či rodič ráno vie, že jeho dieťa má miesto v škôlke, kvalitnú školu a bezpečnú cestu do nej. Vzdelávanie síce spravujú mestské časti, župa aj štát, no mesto musí vytvárať podmienky, aby celý systém fungoval. Bratislava potrebuje lepšie plánovanie kapacít, koordináciu medzi mestom a mestskými časťami a investície do prostredia, v ktorom sa deti učia. Mesto má pomáhať rozširo-

vať kapacity škôlok, zlepšovať stav školských budov, jedální, športovísk aj verejného priestoru v okolí škôl. Rovnako musí vytvárať podmienky, aby Bratislava dokázala prilákať učiteľov aj nepedagogický personál. Dostupné nájomné bývanie a stabilné mestské prostredie sú jedným zo spôsobov, ako to dosiahnuť. Školstvo nie je luxus. Je to základná služba mesta. Ak chceme, aby mladé rodiny v Bratislave zostávali, musíme vytvárať podmienky, aby sa tu ich deťom dobre učilo a vyrastalo.



Martin Winkler
kandidát na primátora Bratislavy

DUNAJ
MESTSKÁ STRANA

Oblasť č. 1: 090 900 900, Oblasť č. 2: 090 900 900, Oblasť č. 3: 090 900 900, Oblasť č. 4: 090 900 900, Oblasť č. 5: 090 900 900, Oblasť č. 6: 090 900 900, Oblasť č. 7: 090 900 900, Oblasť č. 8: 090 900 900, Oblasť č. 9: 090 900 900, Oblasť č. 10: 090 900 900

OC RAČAN, Kubačova 19, Bratislava Rača

dáva do prenájmu nebytové priestory na 1.poschodí,

za účelom vzniku nových ambulancií

Po dohode sa priestor upraví na mieru

Kontakt: 0903 58 48 28

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

REKONŠTRUKCIE

bytov, domov, bytových jadier, kúpeľní, elektroinštalácie

Bezplatné a nezáväznú obhliadky a cenové ponuky

www.reconstruct.sk

0919 467 787



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

AGROMP vás pozýva na

Dni otvorených dverí 9. 10. 11. apríl

od 9.00 do 17.00 hod.

Trnavská cesta 64 v Leopoldove

Príďte si vybrať Váš nový traktor Solis s 5-ročnou zárukou!

SOLIS

www.agromp.sk



+421 908 754 332 | info@agromp.sk

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

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

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

SBS LAMA SK
prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky
Kaufland Bratislava
1 400 € / brutto
Možnosť ubytovania.
POS nutný! Nástup ihneď!
0948 121 490

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEČ
bratislavsko@regionpress.sk**INZERCIA**Mgr. Barbora Knapová **0910 973 657**
Mgr. Katarína Bálintová **0904 926 876**
Peter Bukovinský **0905 915 040**www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk **Vychádzame**
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (97240 domácností)**Pámy týždeň:**Podunajské Biskupice, Nivy, Štrkovec,
Trávniky, Pošeň, Ostrédsky, Prievoz,
Trnávka, Ruzinov, Vrakuňa**Nepámy týždeň:**Kramáre, Koliba, Račianske mýto,
Ľudová štvrť, Predmestie, Tehelné
pole, Kráshany, Barónka, Komisárky,
Východné, Hradný vršok, Palisády,
Horský Park, Hrebenok (Na kopci),
Dunajská štvrť, Krásna Ves (Obchodná),
Blumentál, Desiatky (HL stanica),
VajnoryVydavateľ 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-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇAVSKO-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	LUČENEC-KIK-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	ŽILINSKO-ZC-B5
ZI	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

Svetlý týždeň

Keď sa na Veľkonočnú nedeľu rozozvučia kostolné zvony, atmosféra v chrámoch sa výrazne mení. Ticho a sústredenie Veľkého týždňa strieda radosť. Kristus vstal z mŕtvych a tento fakt určuje tón nasledujúcich dní.

Vo viacerých východných kresťanských tradíciách sa týždeň po Veľkej noci nazýva Svetlý týždeň. Názov nie je náhodný. Odkazuje na svetlo, ktoré podľa viery kresťanov priniesol Ježiš do sveta: svetlo, ktoré prelomuje tmu smrti a hriechu.

V biblickom jazyku sa hovorí, že Kristus vstal z mŕtvych na ôsmy deň. Tento obraz presahuje bežný týždenný rytmus a symbolizuje nový začiatok, nové stvorenie a prísľub neba. Práve preto východní kresťania hovoria o tomto období ako o jedinom nepretržitom dni. Radosť zo zmŕtvychvstania sa neuzatvára do jedného sviatku, ale pretrváva.

Podobnú logiku pozná aj západná tradícia. Katolícka cirkev slávi tzv. veľkonočnú oktávu – osem dní, počas ktorých sa každý deň liturgicky prežíva, akoby bol Veľkonočnou nedeľou.

Pre Svetlý týždeň je príznačné aj to, že sa počas neho nepostí. Cirkev akoby na chvíľu ochutnávala radosť neba. Liturgia je slávnostná, chrámy sú otvorené a spev je radostnejší než inokedy.

Tento čas má aj ďalší názov: Biely týždeň. Pochádza zo starobylej praxe prvých kresťanov. Tí, ktorí prijali krst počas Veľkej noci, nosili celý týždeň biele rúcho ako znak nového života. Až nasledujúcu nedeľu si ho odkladali. Aj preto sa táto nedeľa v minulosti nazývala dominica in albis, nedeľa, keď sa odkladajú biele šaty. Biela farba, prítomná aj v liturgických rúchach, ešte viac podčiarkuje symboliku svetla. Chrám počas týchto dní doslova žiari nielen výzdobou, ale aj obsahom toho, čo sa v ňom slávi.

Ak by sme mali pomenovať hlavnú myšlienku Veľkej noci, bolo by ňou práve svetlo Krista. Svetlo, ktoré prináša nádej, orientáciu a nový začiatok. Svetlý týždeň je jeho predĺženou ozvenou. A tak dni po Veľkej noci nie sú len doznievaním sviatkov. Sú pozvaním zostať v radosť, ktorá sa nekončí jedným ránom.

www.acnslovensko.sk

zdroj foto ACN
» ACN**Slovenská Grafia a.s.****Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava**

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **KNIHÁROV - REZAČOV** (m/ž)
- **KNIHÁROV - SKLADANIE** (m/ž)
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

Mzda: min. 1 490 € - 2 120 € od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. 1 250 € - 1 740 € od skúseností a zručností uchádzača**Požiadavky:**

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

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: 13. a 14. mzda

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

Blížšie informácie:tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk**Kúpim byt v Bratislave a okolí****0948 008 910**Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073**Ponúkam komplexné záhradné služby**☎ **0910 681 892** f **Záhrady ZAJO****PROJEKTY RODINNÝCH DOMOV**
A STAVEBNÉ POVOLENIA NA KLÚČ
➔ **0948 030 269** ➔**PALIVOVÉ DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darčekwww.palivovedrevo.sk
0917 649 213**ODKÚPIME BYT, DOM, POZEMOK**Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.☎ **0948 107 877****REZANIE BETÓNU****KRÁTKA ČAKACIA DOBA**
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTIotvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu**0908 447 006**www.jadrovevrtanie.sk**Riadková inzercia****1 AUTO-MOTO**

»Kúpim do zbierky Babetta, Korado, Simson, Pionier, Jawa, aj nepojazdné 0940 232 500

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****Chcete si podať riadkový inzerát?**Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) BV
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

**RP BV 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321**

Inzerát bude po skontrolovaní 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 tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.

500 g

-66 %

1.69

-68 %

1.59

Plus

4.99

Jahody
500 g balenie
(1 kg = 3,38)
(LP: 1 kg = 3,18)

250 g

UŠETRITE' -28 %

2.49

Zelená špargľa
250 g balenie
(1 kg = 9,96)

*Cena za jednotku váhy v porovnaní s predchádzajúcim obdobím (dňa 27.1.2024).

Kuracie štvrte
cena za 1 kg

-41 %

1.99

3.39

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-38 %

2.99

4.89

od pondelka 6. 4. do 12. 4.

CENOVÝ LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Rajo Smotana na šľahanie Retro
250 ml
33 % tuku
(1 l = 4,40)



UŠETRITE' -41 %

1.10

*Cena za jednotku váhy v porovnaní s predchádzajúcim obdobím (dňa 27.1.2024).

1 kus ľba
0,38 €

Sedita Horalky Retro
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 7,56)



UŠETRITE' -51 %

1.89

*Cena za jednotku váhy v porovnaní s predchádzajúcim obdobím (dňa 27.1.2024).

Vinea biela Retro
1,5 l
+ záloh
za obal 0,15 €
(1 l = 0,79)



UŠETRITE' -35 %

1.19

*Cena za jednotku váhy v porovnaní s predchádzajúcim obdobím (dňa 27.1.2024).

0,5 l ľba
1,- €

UŠETRITE' -34 %

3.99

*Cena za jednotku váhy v porovnaní s predchádzajúcim obdobím (dňa 27.1.2024).



Pilsner Urquell Retro
4 x 0,5 l = 2 l
svetlý ľadňak
+ záloh za obaly 0,60 €
(1 l = 2,00)

PARKSIDE PERFORMANCE

Parkside Performance
Aku tlakový postrekovač 20 V
kus

UŠETRITE' -24 %

39.99

*Porovnanie s cenou 50,99 eur (dňa 27.1.2024).



aj online

*Pravidlo: to sú systémy agentúry NMS Market Research Slovakia vykonané v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2024 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Porovnanie tovaru = letáku platí od 6. 4. do 12. 4. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber mobilný v obvyklom množstve.



Jackpot rastie,
podáš si ešte
dnes?

Urobte si skúšku šťastia.
Viac žrebovaní, viac šancí,
viac radosti!



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Slovensko má opäť dôvod na úsmev

V medzinárodnej lotérii Eurojackpot padla v utorok 24. marca 2026 výhra, ktorá potešila jedného z domácich hráčov. Ten si odniesol viac ako 388-tisíc eur. Hoci jackpot odolal, ide o sumu, ktorá vie výrazne zmeniť život.

Lotériu na Slovensku prevádzkuje spoločnosť TIPOS. Práve cez jej systém bola uzatvorená aj výherná stávka. Šťastlivec si tiket podal na predajnom mieste v Trnavskom kraji. Za svoju šancu zaplatil 43 eur a rozhodol sa pre takzvanú systémovú stávku. Tá síce stojí viac ako bežný tiket, no zvyšuje šance na výhru vo viacerých kategóriách.

A presne to sa aj potvrdilo. Hráč síce netrafil všetky čísla potrebné na jackpot, no v druhom výhernom poradí získal hlavnú výhru viac ako 388 563 eur. Okrem toho mu systémová hra priniesla aj ďalšie menšie výhry. Celkový zisk si tak ešte o niečo navýšil.

Rovnakú sumu ako slovenský výherca



si v rovnakom žrebovaní odniesli aj hráči z Maďarska, Španielska a Švédska. Ide teda o medzinárodnú hru, v ktorej sa šťastie môže usmiať na kohokoľvek z viacerých krajín Európy.

Napriek týmto výhram však hlavný jackpot opäť nepadol. To znamená jediné – suma určená pre najväčšieho výhercu ďalej rasti a láka tisíce hráčov naprieč kontinentom.

Eurojackpot patrí dlhodobo medzi najobľúbenejšie číselné lotérie v

Európe. Aj slovenskí hráči v nej v poslednom období zaznamenávajú viacero úspechov. Výhra v stovkách tisíc eur síce nie je jackpot, no stále ide o sumu, ktorá dokáže pokryť bývanie, splatiť dlhy alebo zabezpečiť rodinu na dlhé roky.

Treba však pripomenúť, že lotéria je predovšetkým hra. Šanca na výhru je nízka a dôležité je hrať s rozumom. Číselné lotérie sú určené len pre osoby staršie ako 18 rokov. Odborníci opakovane upozorňujú, že hráči by mali pristupovať k tipovaniu zodpovedne a vnímať ho skôr ako formu zábavy než spôsob zárobku.

Príbeh výhercu z Trnavského kraja však ukazuje, že aj relatívne vysoká investícia do tiketu sa môže v ojedinelých prípadoch mnohonásobne vrátiť. Stačí správna kombinácia čísel – a trochu šťastia.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Aká rieka preteká cez hlavné mesto Slovenska?

A: Dunaj

B: Váh

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



- Súťaž prebieha do piatku 10.4.2026 do 10:00
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice

Mrkva je chutná zelenina plná živín

V detstve nám hovorili, že ak budeme jesť veľa mrkvy, budeme mať silný zrak. Táto koreňová zelenina, ktorá je u nás dostupná počas celého roka, má však oveľa viac priaznivých účinkov na naše zdravie a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, mala by byť pevnou súčasťou nášho jedálnička. Jej výhodou je, že si ju môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Mrkva je podľa odborníkov veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín. Obsahuje minerálne látky, napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. No a pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje

benefity tejto zdravej zeleniny a dodáva, že žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva MUDr. Šranková.

PESTOVANIE

Mrkvu vysievame priamo na záhony, zvyčajne na jar, približne v marci až apríli.

Ako na to:

- Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

- Potom ako mrkva vyklíči a rastlinky podrastú, môžete ich vytriediť či povytáhať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 5 až 7 cm. Záhon nezapodajte zavlažovať.



Mrkvu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto klimkin pixabay

stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Náš tip:

MRKVOVÁ NÁTIERKA S OVSEŇMI VLOČKAMI

Suroviny:

150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nahrubo postrúhame.
- Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.
- Do misky vložíme syr a vymiešame

ček cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škorica mletá

Krém: 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškového trstinového cukru

Na ozdobenie: posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne - výber je na vás, podľa vašej chuti

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame najemno.
- V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme vopred pridali prášok do pečiva.
- Cesto vylejeme na plech, ktorý sme vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút - podľa rúry.
- Kým sa koláč pečie, pripravíme krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémo-



Mrkvoová šťava je plná vitamínov.

zdroj foto Couleur pixabay

MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a dodáva, že mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. „Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opalovanie,“ vyratáva odborníčka ďalšie

Vedeli ste, že ...

...niektorí záhradkári vysievajú mrkvu už na jeseň? Mrkva potom na jar skôr vyklíči. V takomto prípade by mali ísť semiačka do zeme koncom novembra, kým pôda ešte nie je zamrznutá.

ZBER A SKLADOVANIE

- Skoré odrody mrkvy zberáme približne 2 až 3 mesiace po výseve. Zber u neskorých kultivarov vykonávame od septembra do októbra. Mrkvu by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke: „Mrkvoová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa,“ radia.

- Neskoré odrody mrkvy sú vhodné aj na dlhodobé skladovanie. Po vyťahnutí zeleniny z pôdy, odstránime vňať a korene očistíme od hliny. Následne pozbiernú zeleninu rozložíme a necháme chvíľu preschnúť na dobre vetranom, chladnom a suchom mieste. Potom ju preložíme do debien, môžeme zasypať pieskom a skladujeme v tmavej pivnici s možnosťou vetrania. Piesok treba počas skladovania občas mierne zvlhčiť.

POUŽITIE

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom



Mrkva je súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto anestiev pixabay

ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami opečenými na suchej panvici.

MRKVOVÁ HRNČEKOVÁ TORTA ČI KOLÁČ

Suroviny:

Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrn-

vý smotanový syr s práškovým cukrom.

- Upečený mrkvoový koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechmi, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.



Upečte si netradičnú mrkvoovú tortu.

zdroj foto cakerawan pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4€ HNOJIVA

	Š x V x D	
GRETA TOP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIAŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

POMÁHAME
REGIÓM

"Poskytujeme všeobecne
prospešné služby pre ľudí
v našich regiónoch"

DARUJTE
NÁM 2%
Z DANE

HLAVNÉ ČINNOSTI NAŠEJ
NEZISKOVEJ ORGANIZÁCIE



ZDRAVOTNÍCTVO
A SOCIÁLNA POMOC



PODPORA
TALENTOV



PODPORA
A ROZVOJ REGIÓNOV

REGIONPRESS ľudom, o.z.
Martinčekova 783/17
821 01 Bratislava-Ružinov
Slovenská republika
www.pomahameregionom.sk

IČO: 52 385 515
Transparentný účet (FIO banka):
IBAN: SK48 8330 0000 0023 0209 1402
Registrácia o.z.: VVS/1-900/90-56512

Čujte.sk

Je čas zberať
medvedí cesnak

www.cujte.sk

LEPŠIA PRÁCA SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko



INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

REGIONPRESS

NAHLAS...
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



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

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

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

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

