

# BRATISLAVSKO západ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností

## Komplexné služby pre Váš domov

- Maľovanie interiérov
- Stierkovanie • Sadrovanie
- Vyrovnávanie stien
- Penetrácia • Pokladanie laminátových podláh

0905 352 447 • www.malovaniezadobrucenu.sk

**PROFESIONÁLNY A FÉROVÝ  
VÝKUP NEHNUTEĽNOSTÍ**  
0905 410 273

## STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovvov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

0948 107 877

## MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

BRATISLAVA

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

**JOŽOVCI**  
0911 107 792  
0903 594 868

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

**Kúpim byt v Bratislave a okolí**  
0948 008 910

## Bezpečné mesto nevznikne samo. Trebá ho riadiť

Bezpečnosť nie je téma len na tlačovky po incidente. Je to každodenný pocit človeka, keď ide večer domov, keď pustí dieťa do školy alebo keď senior prechádza cez ulicu. Pociť bezpečia v meste nevzniká náhodou. Vzniká tam, kde funguje poriadok. Bezpečné mesto znamená viac policajtov tam, kde ich ľudia skutočne potrebujú, lepšie osvetlené rizikové miesta a rýchlu reakciu na vandalizmus či agresiu vo verejnom priestore. Znamená aj prevenciu a prácu s lokalitami, kde sa problémy opakujú. Mesto musí vedieť, kde sa problémy dejú, prečo vznikajú a kto za ich riešenie nesie zodpovednosť. Ako primátor posilním prítomnosť mestskej polície priamo v uliciach a mesto začne riadiť bezpečnosť podľa dát, nie podľa pocitov. Polícia musí byť viditeľná tam, kde ju ľudia reálne potrebujú. Bratislava potrebuje jasné pravidlá, viditeľný poriadok a vedenie, ktoré bude konať skôr, než sa z problémov stanú každodenné starosti ľudí. Primátor nemá problémy komentovať. Má zabezpečiť, aby problémy nevznikli.

**Martin Winkler**  
kandidát na primátora Bratislavy

**UNAJ**  
MESTSKÁ STRANA



**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 skúsenosti a zručnosti uchádzača

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

**Mzda:** min. 1 250 € - 1 740 € od skúsenosti a zručnosti 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

### 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)

## Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník BRATISLAVSKO západ EV 6238/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11 903 01 SENEK 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



DISTRIBÚCIA (106.540 domácností)

Páry týždeň: Jarovce, Kopcany, Dvory, Háje, Lúky, Petržalka, Rusovce, Čunovo

Nepáry týždeň: Devín, Devínska Nová Ves, Dúbravka, Dlhé Diely, Karlava Ves, Lamač, Záhorská Bystrica



Vydavateľ 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

Table with 2 columns: Region code and name, and Value. Includes Bratislavsko východ, Bratislavsko západ, Dunajskostredsko, etc.

Stredné Slovensko

Table with 2 columns: Region code and name, and Value. Includes Banskobystricko, Kysucko-CA-KM, etc.

Východné Slovensko

Table with 2 columns: Region code and name, and Value. Includes Bardejovsko, Gemersko-RV-RS-PA, etc.

REGIONPRESS

NAHLAS... ..o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Two articles: 'Chcem prísť do nášho mesta...' and 'Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku...' with photos of candidates.

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 prácu 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 možnosť spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

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

REZANIE BETÓNU KRÁTKA ČAKACIA DOBA DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI 0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk

PALIVOVÉ DREVO POLIENKA BUK, DUB, HRAB Ku každej objednávke hodnotný darček 0917 649 213

VYSUŠOVANIE BUDOV 25 rokov na trhu www.aquastop.sk 0907 756 015

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

Máte pozemok bez infraštruktúry? Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať? S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace! www.ecocapsule.com 0907 877 864

NEVYHADZUJTE KNIHY DARUJTE ICH NÁM 0907 701 786

Technik BOZP a PO Dokumentácia, školenia, kontroly 0905 710 333 • pk.uniservis@gmail.com

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

LEPŠIA PRÁCA NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ 0910 973 657 STAVEBNÉ PRÁCE MALIARSKÉ A NATIERACKÉ PRÁCE STIERKOVANIE SADROKARTÓN OBKLADY A DLAŽBY POKLÁDKA PARKIET RUČNÉ OMIETANIE ZATEPLOVANIE TAPETOVANIE 0903 150 740

PRIJMEME 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 ZA UCELOM ROZSIRENIA ZBIERKY KUPIM STARU MOTORU ZNACKY JAWA PIONIER 05 20 21 MUSTANGA SIMSONA MOPED STADION BABETU STELU MANET KORADO AJ POKAZENE DLHO ODTAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL tel. 0915 215 406 2 ELEKTRO, TECHNIKA Predám úplne nové ZLATÉ mobilné telefónne číslo Orange so zľavou 90 %. 0949 166 386 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK 4 DOM A ZÁHRADA KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV 6 HOBBY A ŠPORT ODKUPIM STARE MINCE A BANKOVKY 0903 868 361 Kupim domáce tkane platno, vrecia, kroje, sukne, satky, starozitnosti, porcelan. 0909 101 716 7 DEŤOM

Chcete si podať riadkovú inzerciu? 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 spoločne 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 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 nahradiť písmena „BZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.



**-33%** 1,49  
**0.99** s Lidl Plus  
**-40%** 1,49  
**0.89** Plus

Ľadový šalát kus

Červená dyňa cena za 1 kg



**-48%**  
**1.29** 2,49

Kuracie prsné rezne XXL cena za 1 kg



**-33%**  
**4.99** 7,49

Bravčové pliecko cena za 1 kg bez kostí



**-31%**  
**3.19** 4,69

od pondelka 11. 5. do 17. 5.

**CENOVÝ LÍDER\***  
**NA SLOVENSKU.**  
Nakupovať inde nemá cenu.

**1**



Rajo Mňam Smetanový jogurt 145 g rôzne druhy (100 g - 0,73)



Kombinujte ľubovoľne

Eidam 350 g, bloček (1 kg = 5,69)

**UŠETRITE\* -39%**  
**1.99**



**1+1 ZADARMO**  
**0.33\*** 0,66\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,33 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusu = 0,66 €  
Cena za 2 kusy = 0,66 €

**XXL TÝŽDEŇ**

Suché talianske víno 0,2 l rôzne druhy + záloh za obal 0,15 € (100 ml - 0,33)



**4+2 ZADARMO**  
**0.66\*** 0,99\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 5 kusov = 0,66 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusu = 0,99 €  
Cena za 6 kusov = 0,99 €

Persil Prací gél/prášok 90/100 praní rôzne druhy (1 pranie = 0,18/0,16)



**UŠETRITE\* -64%**  
**15.99**

\*Cena za liter pri kúpe 2 literov = 45,99 €  
\*\*Cena za liter pri kúpe 1 litera = 13,99 €  
Cena za 6 literov = 13,99 €

esmara LIVERGY

Nohavice s ľanom dámske/pánske kus

**CENOVÝ HIT**  
**8.99**



\*Pravidlo: to súvisí s agentúrou NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Porovnanie tovaru = vletka platí od 11. 5. do 17. 5. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odkaz mobilný v obvyklom maľozve.



Vaše výhry, naša radosť




Iba počas  
MS v hokeji

**HOREKURZ**

**+20 %**

už od 4 zápasov

Tipuj počas MS v hokeji na  
TIPOSBET a my ti navýšime výhru  
až o 20%. Všetky udalosti na  
tikete musia mať kurz aspoň  
1,15 a celkový kurz musí  
byť 10,00 a viac.

[WWW.TIPOSBET.SK](http://WWW.TIPOSBET.SK)

TIPOSBET



**18+** HRAJ  
ZODPOVEDNE

Platí, ak sú na tikete min. 4 udalosti, všetky s kurzom aspoň 1,15 a s celkovým kurzom aspoň 10,00. 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](http://www.tipos.sk) a v hernom pláne kurzových stávk v internetovej hri. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

## MS v hokeji sa blížia. Nadviažu Slováci vo Švajčiarsku na hru z olympiády?

**Aktuálna hokejová sezóna má dva reprezentačné vrcholy. Prvým boli olympijské hry v Miláne, kde skončilo Slovensko na senzačnom 4. mieste. O tri mesiace neskôr sa rozohrajú vo Švajčiarsku majstrovstvá sveta, kde sa zverenci trénera Vladimíra Országha pokúsia nadviazať na výkony spod piatich olympijských kruhov.**

Svetový šampionát začína v poriadne neskorom termíne. Úvodne zápasy sa rozohrajú až 15. mája, majstra sveta spoznáme 31. mája. Hostiteľské mestá sú Zürich a Fribourg.

Slováci odohrajú základnú skupinu vo Fribourgu, kde budú postupne ich súpermi Nóri, Taliani, Slovinci, Dáni, Česi, Kanada a Švédci.

Po výborných výkonoch na olympiáde bude turnaj z pohľadu očakávania znova poriadne vyšpičkovany, ako však tréner Országh aj ďalší funkcionári tvrdia, nemožno mať ružové okuliare a čakať ďalšie boje o medaily. „Samozrejme, za účasť v semifinále by

*sme boli veľmi radi, ale musíme ísť krok po kroku. Mužstvo bude výrazne obmenené, šancu dostanú mnohí mladí hráči či hokejisti, ktorých sme v národnom drese dlhšie nevideli. Uvidíme, ako sa bude turnaj vyvíjať,“* poznamenal tréner.

Už teraz je jasné, že viacero opôr z Milána sa vo Švajčiarsku nepredstaví. Martin Fehérváry mal menšie zranenie, navyše sa stal pred časom otcom, a tak na turnaj nepocestuje. V podobnej situácii je aj kapitán tímu z olympiády Tomáš Tatar. Mladá hviezdička z NHL Dalibor Dvorský chcel prísť pomôcť mužstvu, ale neprešiel lekárskou prehliadkou, a tak ho klub St. Louis neuvolnil. Obranca Šimon Nemeč zas nemá zmluvu s New Jersey a počas tohto obdobia ho čakajú vyjednávania o novom kontrakte. No a ešte pohľad aj do zámoria.

Fanúšikovia sa však môžu tešiť na brankára Samuela Hlavaja, dravého útočníka Adama Sýkoru, či Martina Pospíšila, ktorý neuhne pred žiadnym súperom.

Slováci by radi nadviazali na kvalitné výsledky, ale aj výkony z Milána, ved' na poslednom šampionáte v Štokholme nepostúpili zo skupiny. Podarí sa im teraz uspieť?

Nechajme sa prekvapiť, čo všetko nám prinesie svetový šampionát. Zlato na ňom obhajujú hráči USA, ktorí triumfovali aj na olympijských hrách.

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:

**Kde sa budú konať MS 2026 v ľadovom hokeji?**

A: Švajčiarsko

B: Grónsko

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 8. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 15. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region)

# Pripravte si chrenový sirup na suchý kašeľ i boľavé hrdlo

## Chren ako prírodné antibiotikum

**Chren dedinský je rastlina, ktorej sa pripisuje veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Využitie nájdete v kuchyni, ale pripraviť si z neho môžeme aj liečivý sirup.**

Chren je trváčna bylina typická výrazne štipľavou chuťou a vôňou, z ktorej využívame koreň aj čerstvé listy. Obľubuje vlhké prostredie a nájdeme ho rásť voľne v prírode, pri priekopách ciest. Pestovať ho môžeme tiež v našich záhradách, ale daríť sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Chren je výborným zdrojom vitamínu C, ale nájdeme v ňom aj vitamíny B1, B2, B6 a B9. Pôsobí antibakteriálne a antivirózne, uvoľňuje hlieny z dýchacích ciest, podporuje trávenie, má močopudné účinky, zlepšuje imunitu i metabolizmus. Počas zimného obdobia pôsobí ako prevencia infekčných ochorení a preto ho nezapodobať zaradiť do svojho jedálneho lístka.

neskoršej výsadbe je dobré počkať so zberom do nasledujúcej jesene.

### Náš tip

Chren môžete pestovať aj v kvetináči, jeho hĺbka by však mala byť aspoň 50 až 60 cm, aby mal koreň kam rásť. Počas suchých letných dní nezapodobať na pravidelnú a dostatočnú zálievku.

### ZBER

Pre liečivé účinky využívame čerstvý koreň, ktorý zberáme na jeseň v mesiacoch september, október a november a tiež na jar od marca do mája. Chren vyberte z pôdy, odrežte listy a koreň očistite od zeminy. Skladujte ho v chladnom a vlhkom prostredí, napríklad v prepravke v pivnici.

### CHREN V LUDOVOM LIEČITELSTVE

Chren je považovaný za prírodné antibiotikum. Pre svoje antibakteriálne a antivirózne účinky sa oddávna využíva aj v ľudovom liečiteľstve.



Chren môžeme pestovať aj v našej záhrade.

*zdroj foto anncapictures pixabay*

im lekárom alebo lekárnikom.

### POUŽITIE V KUCHYNI

Chren môžete pridávať nastrúhaný do omáčok či ako prílohu k mäsu, rovnako sa hodí na prípravu nátierok či dipov. Z jeho listov môžete pripraviť napríklad šalát.

### Náš tip

#### CHRENOVO - CVIKLOVÁ NÁTIERKA

**Suroviny:** 1 cvikla, asi 5 cm koreňa chrenu, 200 g tvarohovo - smotanového syra vo vaničke, 4 lyžice bieleho jogurtu, soľ, čerstvá pažitka

#### Postup:

- Cviklu v šupke uvaríme v dostatočnom množstve vody domäkka, trvá to približne 45 až 60 minút podľa veľkosti buľvy. Uvarenú cviklu očistíme a najemno nastrúhame.
- Koreň chrenu umyjeme, osušíme, očistíme a najemno nastrúhame.
- Do misky vložíme tvarohovo - smotanový syr, jogurt a dohľadka vymiešame. Pridáme cviklu, chren a všetko spolu vymiešame. Dochutíme soľou.
- Pažitku umyjeme, osušíme a najemno nasekáme.

• Nátierku podávame s celozrnnou bagetkou alebo chlebom, ozdobíme pažitkou.

### CHRENOVÝ DIP

**Suroviny:** 1/2 šálky strúhaného čerstvého chrenu, 3/4 šálky kyslej smotany alebo hustého bieleho jogurtu, soľ a mleté čierne korenie podľa chuti

#### Postup:

- Koreň chrenu umyjeme, osušíme, očistíme a najemno nastrúhame.
- Do misky vložíme kyslú smotanu alebo jogurt a pridáme strúhaný chren. Dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Všetko spolu dôkladne vymiešame.

#### Použitie:

Dip vložíme do servírovacej misky a môžeme doň namáčať slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhanej pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler. Dip však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám alebo ho použiť pri príprave šalátov namiesto majonézy.

» ren



Chrenový dip môžeme podávať s tortilovými čipsami.

*zdroj foto bhumann34 pixabay*

### Pozor!

„Pre svoj dráždivý charakter nie je chren vhodný pre každého, najmä vo väčších množstvách alebo pri ochoreniach tráviaceho traktu,“ zdôrazňuje Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Obmedziť jeho konzumáciu by podľa nej mali ľudia so žalúdočnými problémami alebo vredmi, s ochorením čriev či poruchami štítnej žľazy.

### PESTOVANIE

Chren nie je náročný na pestovanie, stačí ak mu vyberiete slnečné miesto, prípadne polotieň a zabezpečíte vlhku a kyprú pôdu. Pestovať ho môžete z odrezkov koreňov, ktoré zakúpíte v záhradníctve. Zasadíte ich môžete na jar alebo na jeseň a to tak, že koreň vložíte šikmo do hĺbky asi 5 až 10 cm a odstup medzi jednotlivými sadenicami by mal byť aspoň 30 cm.

Ak chren zasadíte skoro na jar, prvú úrodu môžete zberať už na jeseň. Pri

### Náš tip

#### CHRENOVÝ SIRUP NA SUCHÝ KAŠEĽ I BOLAVÉ HRDLO

**Budete potrebovať:** 250g chrenu, pohár prevarenej vody, 200g medu a jeden citrón

#### Takto sa to podarí:

Koreň chrenu očistite a nastrúhajte. Následne ho zalejte pohárom prevarenej – nie horúcej vody. Nechajte dve hodiny odstáť a potom precedte cez sitko. Pridajte med a šťavu z citróna. Skladujte v tme a chlade a pri kašli či bolesti hrdla môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

### Pozor!

Sirup sa neodporúča podávať deťom a tiež osobám trpiacim na vredy žalúdka či dvanástnika. Rovnako chren nemusí byť správnu voľbou pre ľudí trpiacich chronickými problémami s močovým mechúrom a obličkami či s nesprávnou funkciou štítnej žľazy. Ak si nie ste o vhodnosti jeho použitia istí, poraďte sa so svoj-



Strúhaný chren môžeme podávať k pečenému mäsu či steakom.

*zdroj foto mp1746 pixabay*

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Výhodný pobyt so štátnou dotáciou**  
**už od 273,- EUR**  
1 nepracujúci dôchodca na 6 dní / 5 nocí

**POBYT MOŽNÝ SO ŠTÁTNOU DOTÁCIOU**  
aj cez Rekreačné poukazy vo Vami vybranom termíne!

**Penzión Oravská horáreň**  
Oravský Podzámok č. 396  
lokality Hruštín Zábava

**Pobytový balíček zahŕňa:**  
> 5 x pohodlné ubytovanie  
> 5 x plnú penziu  
> 1 x celodenný výlet  
> folklórne vystúpenie  
> kávu a koláčik **KAŽDÝ DEŇ**

**Voľné termíny:**  
25.5 – 30.5.2026,  
1.6 – 6.6.2026,  
8.6 – 13.6.2026,  
29.6 – 4.7.2026

Počas celej letnej sezóny cena pobytu 310.- EUR / 1 nepracujúci dôchodca

Vynikajúca gastronómia, bezplatné parkovanie v areáli, horské bicykle, spoločenské hry, pokoj a bezpečie.

**Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk**  
**Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk**

# LEPŠIA PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA



NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

## EFEKTÍVNEJŠIE

### EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU



## BOMBA FASÁDA

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

### Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



**IAM academy**

Ševčenkova 23,  
851 01 Bratislava  
Tel.: 0914 105 644

- 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

## 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

## IMBODY SPORT

[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)  
INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov  
a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,  
maximálna pridaná hodnota



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



## EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

## Stannah



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

## Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.  
Stoličkové výtahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si  
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie  
stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.

**0800 162 162**

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



## SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

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

**ZĽAVA 15%**  
na objednávky  
prac do 31.5.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA  
Kontakt: +421 918 081 699

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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



**ZĽAVA  
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

**VOLAJTE: 0914 403 131**

[info@ecoenergy.sk](mailto:info@ecoenergy.sk)  
[www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)



Spíčovú komponenty  
Intuitívne ovládanie  
Profesionálna montáž  
Kvalitný servis  
Funguje aj pri -25°C

Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný

~~15 000€~~  
~~12 000€~~  
~~9 000€~~  
Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur

OBMEDZENÝ POČET  
Tepelné čerpadlo Galmet Prima  
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLU A \*platí pre verziu 10kw  
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS  
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m<sup>2</sup>

**ECO Energy**  
**Galmet**