

BRATISLAVSKO

východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

Kúpim byt v Bratislave a okolí

0948 008 910

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

 • sťahovanie • likvidácie
 • výnos • prenos nábytku
JOŽOVCI0911 107 792
0903 594 868

»»» ŽTP, dôch. -10% «««

STRECHY
 MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovov
- 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

INZERCIA

0910 973 657

REZANIE BETÓNU
 KRÁTKA ČAKACIA DOBA
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

 otvory do panelu
 jadrové vrtanie otvorov
 statické posudky
 odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

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 skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **OBRÁBAČA KOVŮV**
- **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**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 040www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Páry týždeň:

Podunajské Biskupice, Nivy, Štrkové,
Trávniky, Pošeň, Ostrredky, Prievoz,
Trnávka, Ruzinov, Vrakuňa

Nepáry 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 (Obchod-
ná), 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	GALANCKO-ŠALJANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMČOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČANSKO-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	LUČEŇSKO-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-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Poradne zdravia ponúkajú
konzultácie aj vyšetrenia

Ak sa chcete dozvedieť ako rozpoznať zdravotné riziká a vlastnými silami predchádzať vzniku chronických neinfekčných chorôb, máte možnosť navštíviť poradne zdravia pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva. Ich odborní pracovníci ponúkajú odborné bezplatné konzultácie a vyšetrenia počas celého roka.

„V nich je vítaný každý záujemca, ktorý by sa rád dozvedel viac o svojom zdraví. U našich expertov si môžete bezplatne zistiť, ako ste na tom so zdravím,“ uvádza Úrad verejného zdravotníctva SR a dodáva, že

Overiť si môžete:

- Index telesnej hmotnosti (Body Mass Index - BMI) - orientačné číslo, z ktorého sa dá vypočítať, či má človek optimálnu hmotnosť vzhľadom na svoju výšku,
- hladinu cukru v krvi,
- hodnoty krvného tlaku,
- lipidový profil: celkový cholesterol, LDL a HDL cholesterol, triacylglyceroly (namerané hodnoty slúžia okrem iného aj ako nástroj na posúdenie rizika srdcovocievnych ochorení),
- analýzu zloženia tela (množstvo a percento celkového a vnútrobrušného tuku)

- stav kostrového svalstva,
- rozloženie tukov a svalov v jednotlivých častiach tela,
- WHR index - číslo, ktoré určuje pomer obvodu pásu k obvodu bokov (Waist to Hip Ratio),
- množstvo vody v organizme
- bazálny metabolizmus (minimálne množstvo energie, ktoré človek potrebuje na fungovanie v úplnom pokoji).

„S našimi odborníkmi sa môžete poradiť aj o zmenách životného štýlu, vhodnej úprave stravovania a odborníci pomôžu aj pri odvykaní od fajčenia,“ uzatvára ÚVZ SR.

Kontakty na poradne zdravia nájdete tu: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>



Ilustračná foto. zdroj foto bru-no pixabay

» ren

Dražobník GAVILA s. r. o.,

Námestie sv. Anny 7269/20C, Trenčín, IČO: 45 517 959
uverejňuje týmto podľa zákona č. 527/2002 Z. z.OZNÁMENIE O DOBROVOĽNEJ DRAŽBE č. DR002/2026
Dátum dražby: 11.06.2026 o 12:00 hod. - Prvé kolo dražby

Miesto konania dražby: Notársky úrad, Brnianska 1886/1J, 911 05 Trenčín

JUDr. Denisa Adamkovičová - notár.

Predmet dražby:

Nehnuteľnosti vedené Okresným úradom Bratislava III, katastrálny odbor, pre k. ú. Nové Mesto, obec Bratislava - Nové Mesto, okres: Bratislava III, zapísané na LV č. 2916 a to:
- byt č. 20 nachádzajúci sa na 4. poschodí, vchod č. Vajnorská 68, v bytovom dome súp. č. 1357 postavenom na pozemku parcely registra „C“ evidovanej na katastrálnej mape, parc. č. 11284,
- podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach domu o veľkosti 47/10000 a
- spoluvlastnícky podiel k pozemku o veľkosti 47/10000 na parcele registra „C“ parc. č. 11284 - Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 6637 m².

Najnižšie podanie 135 000,- EUR. Dražobná zábezpeka 5.000 - EUR

Blížšie informácie o podmienkach účasti na dražbe:

gavila@gavila.sk, www.gavila.sk, kontakt: 0905 476 407, 0948 670 881

Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)
Modulárne jednotky
Bez pripojenia na sieť
Bez plánovania a stavebného procesu
Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² - OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² - OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² - OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com 0907 877 864

NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM
0907 701 786Technik 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

PROFESIONÁLNY A FÉROVÝ
VÝKUP NEHNUTEĽNOSTÍ
0905 410 273VYSUŠOVANIE BUDOV
25 rokov na trhuwww.aquastop.sk
0907 756 015PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981Riadková
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

»Kupim domace tkane platno,
vrecia, kroje, sukne, satky,
starozitnosti, porcelan.
0909 101 716

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

O RÔZNE

Chcete si
podať riadkovú
inzerat?

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 spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšlechuje 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 prípade
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 6 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 = 15,99 €
**Cena za liter pri kúpe 1 literu = 45,00 €
Cena za 2 litery = 15,99 €

esmara LIVERGY

Nohavice s ľanom dámske/pánske kus

CENOVÝ HIT
8.99



*Pravidlo: to sú systémy agentúry NMS Market Research Slovakia vykonané 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 vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber mobilný v obvyklom množstve.



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

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 a v hernom pláne kurzových stávk v internetovej herni. 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 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

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 dariť 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 nezapodme 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 nezapodme zabudnúť 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 ochorení 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

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať

IAM akademie

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

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 PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
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

POKRÝVAČ - TESÁR

- » Výstavba nových striech
- » Pokrývanie škridlou alebo plechovou krytinou
- » Rekonštrukcia a oprava starých striech
- » Oprava a výmena odkvapov
- » Tesárske práce, izolácie

**Bezplatná
obhliadka!**

**ZĽAVA
15%**

Kontakt: **0904 117 720**

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



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
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 150m²

