

BRATISLAVSKO

východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

Ponúkame krátkodobú aj dlhodobú opateru seniorom v zložitom zdravotnom stave!

www.penzion-seniorov.sk

0905 822 956

Ušetríte až polovicu !!!

Maľujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu?

Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách? Navštívte Váš Dom farieb a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vaším známym dávajú v obchode zľavy a Vám Pri Bielom kríži 8 BA - Rača
Nákupná 1 BA - Podunajské Biskupice
Nevádzova 6 (OC RETRO) BA - Ružinov
0908 927 753 www.colorcentrum.sk

nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až do 10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku každému nákupu nad 69,- € dostanete osviežujúci darček.

Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Príďte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.



- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

»»» ŽŤP, dôch. -10% «««

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

Kúpim byt v Bratislave a okolí

0948 008 910



LAKOVANIE - OLEJ - VOSK

0917 755 577

www.brusenieparkiet.com



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

Bližšie informácie:

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

Viac hodín pre návštevy a pracovná parkovacia karta

Dnes má rezident v Bratislave pre návštevy len obmedzený čas. V praxi to znamená, že bežné situácie ako pomoc rodičom či pravidelné návštevy rodiny sa dostávajú do konfliktu s pravidlami. Parkovanie tak namiesto služby komplikuje každodenný život. To chcem zmeniť konkrétnymi krokmi. Návštevnické hodiny zvýšim zo sto na tristo ročne, aby pokrývali reálny rodinný život.

Zároveň zavediem pracovnú parkovaciu kartu. Každý si bude môcť vybrať jednu zónu, kde bude počas pracovných hodín parkovať bezplatne. Takéto riešenie pomôže tým, ktorí sa starajú o blízkych, aj tým, ktorí pracujú mimo miesta bydliska. Zamestnanec nebude turistom pri vlastnej práci a rezident nepríde o večerné parkovanie pred domom. Parkovanie musí byť férové, zrozumiteľné a použiteľné v praxi. Nie systém, ktorý ľudí obmedzuje.



Martin Winkler

kandidát na primátora Bratislavy

UNAJ
MESTSKÁ STRANA

Rozpis zápasov

slovenskej hokejovej reprezentácie na MS 2026

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

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, Štrkové, Trávniky, Pošeň, Oštrečky, 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), Vajnory

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

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HĽOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
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	TREŇAVSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇECKO-VK-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-BS
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

NOVOOTVORENÝ DOMOV PRE SENIOROV

Radost
DSS n.o.

Miesto, kde sa starostlivosť stretáva s ľudskosťou

S radosťou Vám oznamujeme otvorenie nového zariadenia pre seniorov v obci Nemčiňany, ktorý ponúka bezpečné, pohodlné a priateľské prostredie pre ľudí vo vyššom veku.

• Čo ponúkame:

- Súkromné zariadenie sociálnych služieb rodinného typu
- Individuálny prístup ku každému klientovi
- Kvalifikované sociálne služby a komfortné ubytovanie
- 24-hodinovú profesionálnu opatrovateľskú starostlivosť
- Domácu stravu pripravovanú denne
- Spoločenské a voľnočasové aktivity
- Pokojné a bezpečné prostredie

PRE KOHO JE DOMOV URČENÝ:

Pre seniorov, ktorí potrebujú pomoc v každodennom živote alebo hľadajú spoločnosť a bezpečie

OTVÁRAME: MÁJ 2026

Navštívte nás a presvedčte sa osobne

Radi Vám odpovieme na vaše otázky

+ 421 948 305 972
 Nemčiňany 388, 951 81
 www.radostdss.sk | riaditel@radostdss.sk

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
- » mechanická 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

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

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

PONÚKANÝ PLAT:

» zákł. zložka mzdy od 1400 - 1600 € (brutto) / mes. podľa skúseností a zručností uchádzača + variabilná zložka

0908 979 394
 kascak@regionpress.sk
 REGIONPRESS, s.r.o.
 Mikovíniho 10. 917 01 Trnava

PROFESIONÁLNY A FÉROVÝ VÝKUP NEHNUTEĽNOSTÍ
0905 410 273

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

Mgr. Lenka Fabianová, advokát
 poskytuje právne služby v oblastiach:

- rodinného práva
- občianskeho práva
- pracovného práva
- obchodného práva
- vymáhania pohľadávok

Prvá porada zadarmo
 e-mail: advokat@lenkafabianova.sk
 mobil: 0903 850 648

<p>STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plech, škridla, šindel • Výmena krovov • Hydroizolácie striech • Výmena rín, zvodov • Nátery striech • Oplechovanie kominov • Výmena korýtok • Podbitie striech • Likvidácia azbestu 	<p>MURÁRSKE PRÁCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zateplenie domov • Rekonštrukcie bytov, RD • Jadrá, kúpeľne, obklady • Voda, plyn, kúrenie • Elektroinštalácie • Sadrokartóny, omietky • Podlahy, stierky, maľovky • Potery, murovky, prístavby • Búracie práce
--	--

0948 107 877 BRATISLAVA

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
 »KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEŤOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNÁMENIE
- 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 poplatný 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 €

Čísła rubrik:

- 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 neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.

Červená
mini dyňa
cena za 1 kg



-48 %
1.39
2.69

400 g



-36 %
3.79
5.99

Čučoriedky
400 g balenie
(1 kg = 9,48)

Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg



-33 %
4.99
7.49

Bravčové
karé
cena za 1 kg



-30 %
3.39
4.89

od pondelka 18. 5. do 24. 5.

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

1

Mascarpone
500 g
(1 kg = 6,58)



UŠETRITE*
-36 %

3.29

XXL
TÝŽDEŇ

Trvanlivé
mlieko
1l
3,5 % tuku



**8 + 4
ZADARMO**



0.59*
0.88**

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,59 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,88 €
Cena za 12 kusov = 7,04 €



Alesto
orechy

už od
3.49



UŠETRITE*
-64 %

1.99

Tento
Kuchynské
utierky
rolka
2-vrstvové

PARKSIDE

PARKSIDE
Aku kosačka, 40 V
kus

**CENOVÝ
HIT**

aj online

79.99



Heureka
NAJLACNEJŠIA*
AKU KOSAČKA
vo svojej kategórii

*Porovnáva sa s systémom agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Porovnať tovar = letáku platí od 18. 5. do 24. 5. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť balenia a varianty ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk



MS v hokeji 2026

Slovensko



16. mája

12:20



Nórsko

Taliansko



17. mája

12:20



Slovensko

Slovinsko



19. mája

20:20



Slovensko

Dánsko



21. mája

20:20



Slovensko

Slovensko



23. mája

16:20



Česko

Kanada



24. mája

20:20



Slovensko

Slovensko



26. mája

16:20



Švédsko

HRAJ
ZODPOVEDNE

18+

Na svoju výhru si musel počkať – no stálo to za to!

Niekedy stačí dobrý odhad a trocha trpezlivosti. Presne to zažil jeden z hráčov Tiposbetu, ktorý si pred pár dňami zostavil tiket, na aký tak skoro nezabudne.

Namiešal si naň pestrý mix zápasov – z Konferenčnej ligy, slovenskej hokejovej extraligy a na záver pridal aj elektronický futbal. Kombinácia, pri ktorej si ne jeden tipér povie, že na to treba mať poriadne dobrý prehľad.

Vsadal iba 2 eurá. A keď posledný zápas dopadol presne podľa jeho tipu, na účte mu pribudlo 1 816 eur. Svoj vklad tak znásobil až 908-násobne.

Hokejové majstrovstvá sveta sú za dverami

A s nimi aj jedno z najočakávanejších športových období roka. Slovenská reprezentácia opäť vykorčuľuje na ľad s jasným cieľom – uspieť. A každý zápas bude mať v sebe ten typický náboj veľkého turnaja. Či už pôjde o súboje v základnej skupine, alebo o napínavé vyradovacie zápasy, každý jeden súboj na ľade bude mať svoju váhu – nielen športovú, ale aj tipérsku.

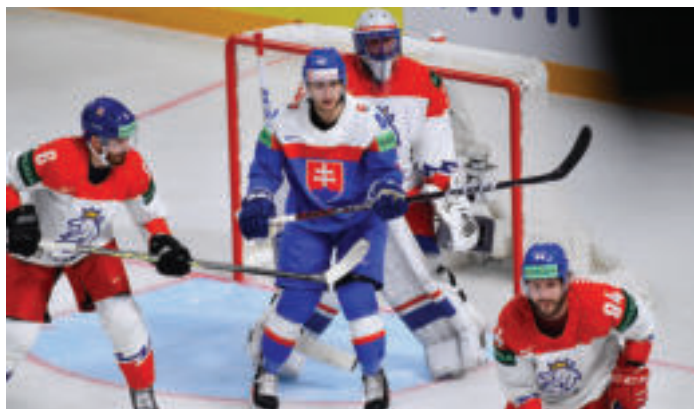
A práve v takýchto chvíľach sa otvára priestor pre

desiatky príležitostí – či fandiš slovenským hokejistom, sleduješ Konferenčnú ligu, futbalové ligy po celej Európe, tenisové grandslamsy, alebo ťa baví niečo úplne iné. Na tiposbet.sk si vyberie naozaj každý. Jednoduchá registrácia, prehľadné prostredie a široká ponuka športov a zápasov ti zabezpečia, že o zaujímavé tikety nebude nuda.

A kto vie – možno práve ten tvoj ďalší tiket bude ten, o ktorom sa bude písať nabudúce.

Tipuj na tiposbet.sk

Hraj zodpovedne. Hra je určená osobám starším ako 18 rokov. Hazardné hry môžu byť návykové.



Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Aká je farba oficiálneho puku na MS v hokeji 2026?

A: tmavomodrá

B: čierna

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 15. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 22. 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

Najlepšie je konzumovať redkovku čerstvú

Redkovka je veľmi výživná zelenina

Nenápadná zelenina s mierne ostrou chuťou. Reč je o redkovke, ktorá má vďaka obsahu vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok veľa priaznivých účinkov na naše zdravie. Keďže nie je náročná na pestovanie, darí sa jej bude aj v našej záhrade. Využitie tejto chrumkavej zeleniny je v našej kuchyni mnohoraké a príprava chutných šalátov či nátierok z nej nezaberie veľa času. Prinášame zopár námetov v podobe jednoduchých receptov.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Redkovka ponúka okrem sviežej chuti aj množstvo zdravotných benefitov, vďaka ktorým by sme ju mali podľa odborníkov pravidelne zaraďovať do svojho jedálnička. „Redkovka je bohatá na vitamín C, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri posilňovaní imunitného systému a ochrane buniek pred oxidačným stresom. Obsahuje tiež vitamíny skupiny B, vitamín K a minerálne látky ako draslík, vápnik, horčík a fosfor,“ približuje Mgr. Katarína Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného

ly je podľa odborníčky čierna redkovka, ktorá okrem iného obsahuje významné množstvo draslíka, tak dôležitého pre kardiovaskulárny ako i nervovo-svalový systém človeka. Obsahuje horčičné silice, ktoré sú zodpovedné za jej charakteristickú štiplavú chuť. Štáva z čiernej redkovky má veľmi dobré účinky pri niektorých problémoch so žlčníkom či pečenu, tráviacich ťažkostiach ako sú nadúvanie, zápcha a pocit ťažoby po jedle. Sirup z tohto druhu redkovky sa používa pri ochoreniach dýchacích ciest - na zmiernenie kašľa.

Pozor!

Pred konzumáciou sirupu je dobré sa podľa odborníčky poradiť sa s lekárom, pretože v niektorých prípadoch sa šťava z redkovky neodporúča piť, ako napríklad pri tehotenstve, ochoreniach štítnej žľazy či žalúdočných vredoch.

PESTOVANIE

Existuje viacero druhov redkovky a líšia sa navzájom farbou, veľkosťou, chuťou a obdobím pestovania. Sezóna tejto chutnej zeleniny je relatívne dlhá,



Redkovky sa bude daríť aj v našej záhrade.

zdroj foto wenzlerdesign pixabay

tvrdou uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, redkovky na zdobenie pokrývanú na kolieska

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté redkovky a na tvrdo uvarené vajíčka a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami redkovky.

ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S REĎKOVKAMI

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 reďkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do

misy. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané redkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.

ŠALÁT S REĎKOVKAMI, JARNOU CIBULKOU A PAŽÍTKOU

Suroviny na šalát: 2 ks hlávkového šalátu, viazaničku redkovky, 2 vajcia, 1PL nasekanej petržlenovej vňate, 1PL nasekanej pažitky

Suroviny na zálievku: 150 g syra s modrou plesňou, 2PL citrónovej šťavy, 2PL majonézy, 125 ml kyslej smotany prípadne bieleho jogurtu, soľ

Postup zálievka: Syr s modrou plesňou pretlačíme cez sitko, prípadne poriadne pomrvíme medzi prstami, dáme do misky a vymiešame s citrónovou šťavou dohladka. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, prípadne biely jogurt, podľa potreby soľ.

Postup šalát: Šalát rozoberieme na jednotlivé listy, opláchneme ich a necháme odkvapkať. Redkovku pokrájame na kolieska, vajcia na osminky. Šalátové listy rozložíme na väčší tanier, na ne navrstvíme redkovku aj vajcia, prelejeme pripravenou zálievkou a posypeme petržlenovou vňaťou a pažitkou. Podávame s celozrnným pečivom.

» ren



Z redkovky si môžeme pripraviť chutnú nátierku.

zdroj foto RitaE pixabay

zdravotníctva Bratislava. Vysoký podiel vody (až 95 %) a nízky obsah kalórií robia z redkovky ideálnu potravinu pri redukčných diétach. „Je tiež výborným prírodným zdrojom antioxidantov, ktoré chránia pokožku pred predčasným starnutím a podporujú jej regeneráciu. Pravidelná konzumácia môže zmierniť prejavy zápalových ochorení, ako je akné alebo ekzém,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu. Prítomnosť draslíka v redkovke pomáha chrániť zdravie srdcovo-cievneho systému. Vďaka nízkemu glykemickému indexu a podielu vlákniny prispieva redkovka aj k stabilizácii hladiny cukru v krvi. „Vláknina obsiahnutá v redkovke pomáha zlepšovať črevnú peristaltiku a podporuje trávenie. Konzumácia reďkoviek stimuluje tvorbu žlče, čím priaznivo pôsobí na činnosť pečene a žlčníka,“ vymenúva ďalšie pozitíva Mgr. Blažová. Okrem toho má redkovka mierne močopudné účinky, ktoré napomáhajú prirodzenému vylučovaniu toxínov z tela.

pestujeme ju od apríla až do polovice septembra a závisí to aj od zvolenej odrody.

Ako na to?

Pripravte si riadky vzdialené od seba 20 cm a semenka vysievajte do hĺbky približne 1 až 2 cm. Potom, ako rastlinky vzídu, je potrebné ich pretriediť tak, aby bola medzi nimi vzdialenosť aspoň 3 až 4 cm, tak budú mať plody dostatočný priestor na svoj rast. Keďže redkovke sa darí vo vlhkej pôde, nezabudnite na pravidelnú zálievku.

POUŽITIE

Pre zachovanie čo najväčšieho množstva prospešných látok je podľa odborníčky najlepšie konzumovať redkovku čerstvú, môžeme ju pridávať do šalátov, nátierok alebo použiť ako prílohu k hlavným jedlám. Výborne sa hodí aj do smoothie nápojov.

Náš tip

REĎKOVKOVÁ NÁTIERKA

Suroviny: 3 viazaničky redkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na

Najzácnejšia je čierna

Najzácnejšia na vitamíny a minerály



Redkovku môžeme pridávať aj do šalátov.

zdroj foto Alicja pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE

SKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BEZ WAPKY

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

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

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

ZĽAVA 15% na objednávky prác do 31.5.

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

Pre posilnenie pracovného tímu prijmeme
pracovníkov do tlačiarrenskej prevádzky na pozíciu:

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarrenského 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)
- » Vyhláška 508/2009 Zb.z. § 21,
- » Vyhláška 508/2009 Zb.z. § 22 - samostatný elektrikár
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

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

PONÚKANÝ PLAT:

- » zákl. zložka mzdy od 1400 - 1600 € (brutto) / mes. podľa skúseností a zručností uchádzača
- + variabilná zložka

0908 979 394

kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.

Mikovíniho 10. 917 01 Trnava

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
 - Búracie práce
 - Likvidácia nebezpečného odpadu
 - Pílenie stromov
 - Čistenie fasád, striech, nátery
 - Renovácie hrobov, nápisov
- 0902 266 147

GoldenAge

domov pre seniorov

Domov nie je miesto, ale pocit

Naše zariadenie sú kapacitne menšie. Väčšina izieb je jednolôžkových s vlastným sociálnym zariadením, klimatizáciou a podlahovým kúrením. Priestory sú bezbariérové, s moderným vybavením a s dôrazom na bezpečné a dôstojné bývanie.

FOTOGRAFIE SÚ Z NAŠICH EXISTUJÚCICH ZARIADENÍ

Naším cieľom je:

- poskytovať kvalitné a bezpečné služby s pocitom domova
- podporovať zachovanie fyzického aj psychického zdravia
- umožniť čo najdlhšie aktívne zapojenie do života v komunite
- poskytovať starostlivosť, ktorá rešpektuje individuálne potreby každého prijímateľa

Služba je určená osobám s diagnózami ako napr.:

- Parkinsonova choroba • Alzheimerova choroba
- rôzne typy demencií • schizofrénia
- skleróza multiplex • organické psychosyndrómy
- pervazívne vývinové poruchy
- hluchoslepota, AIDS a iné

V prípade záujmu o umiestnenie kontaktujte:

Veľký Biel velkybiel@goldenage.sk 0940 942 323 0917 799 410 Veľký Biel - špecializované zariadenie - Golden Age	Jablonec jablonec@goldenage.sk 0948 890 229 0917 799 410 0940 942 321 Jablonec - špecializované zariadenie - Golden Age	Veľké Kostolany vkostolany@goldenage.sk 0948 150 219 0917 799 410 Veľké Kostolany - špecializované zariadenie - Golden Age
--	---	---

www.goldenage.sk

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy

Príďte si vyskúšať

IAM akademie

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

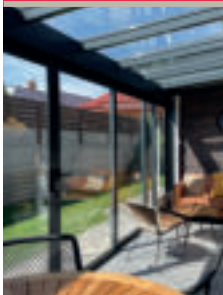
GS
EUROTHERM
MOINT



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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy 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 výťahu peňažný príspevok od štátu.

0800 162 162

www.stannah.sk

ABA
INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality



TOP INJECT

- stabilizujeme základovú pôdu
- zastavíme sadanie budov
- injektážou syntetickej živice

**zastavenie
sadania budov**

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

EXPERTI NA STRECHY
POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

