

BRATISLAVSKO

západ

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skríň
- renovácia vstavaných skríň

obhliadky: 0905 605 934
prevádzka: 0948 288 791

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava
renovacia@renovacia-dveri.eu
www.renovacia-dveri.eu

32-0001



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

Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 750 € - 1010 €

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**

06-0067

Dve zbytočné inštitúcie stoja Bratislavu šesť miliónov eur ročne

Mesto minie takmer šesť miliónov eur ročne na dve organizácie, ktoré bežný Bratislavčan v živote nevyužije a väčšinou o nich ani nepočul. Metropolitný inštitút Bratislavy si pýta vyše tri milióny, Bratislavské centrum služieb ďalších dva a pol milióna. Za tie peniaze by sa dal opraviť rad chodníkov alebo zaplatiť desiatky policajtov navyše. Namiesto toho dostávame hlavne papiere, štúdie, materiály do šuflíka. BCS malo pôvodne šetriť a centralizovať administratívu. Skončilo opačne, s päťdesiatimi novými zamestnancami navyše. Mesto odborníkov potrebuje, o tom nepochybujem. Otázka je, prečo na to musia byť dve samostatné firmy s vlastným vedením a rozpočtom, keď rovnakých ľudí vie mesto zamestnať priamo pod sebou, pod jasnou zodpovednosťou. Preto chcem obe inštitúcie zrušiť a ich agendu presunúť priamo pod magistrát. Šikovní ľudia ostanú, práca pokračuje, len konečne pod kontrolou. Ušetrené milióny presmerujem tam, kde to bude vidieť, viac policajtov v uliciach, opravené chodníky. Bratislava nepotrebuje viac papierov o lepšej správe. Potrebuje niekoho, kto vie obhájiť každé euro, ktoré od Bratislavčanov vyberie.

Martin Winkler

kandidát na primátora Bratislavy

UNAJ
MESTSKÁ STRANA

Objednávateľ: Šíp Ad s.r.o., Zelenohorská 13518/2, 841 03 Bratislava, IČO: 57 488 894.
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Páriková 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417

9-0046

Ušetríte až polovicu !!!

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

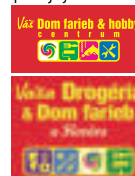
Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách? Navštívte Váš Dom farieb a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vášim známym dávajú v obchode zľavy a Vám nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až

Huščavova 1A BA - Dúbravka
Fedinova 12 BA - Petržalka
0908 970 388 **www.colorcentrum.sk**

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.



32-0024

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

35-0013

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
západ

EV 6238/24

Najbližšie k ľuďom

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 (106 540 domácností)

Páry týždeň: Jarovce, Kopčany,
Dvory, Háj, Lúky, Petržalka, Rusovce,
Čunovo

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



Most ponad Šúrsky kanál čaká prestavba

Most ponad Šúrsky kanál a cyklotrasu Jurava je na konci svojej životnosti. „Diagnostika ukazuje poškodenú vozovku a rímky, hĺbkovú koróziu zábradlí a ložisk, trhliny, odpadávajúci betón aj odkrytú a skorodovanú výstuž nosných prvkov. Takýto stav už nemožno vyriešiť lokálnymi opravami alebo položením nového asfaltu,“ informoval v uplynulých dňoch Bratislavský samosprávny kraj (BSK).

„Hoci ide formálne o cestu III. triedy, v skutočnosti plní funkciu významného dopravného prívádzača. Intenzita dopravy je tu podľa posledných meraní vyše 13 tisíc vozidiel denne. Obyvatelia Chorvátskeho Grobu aj priľahlých obcí ju denne využívajú na spojenie s Vajnarami, Bratislavou a diaľnicou D4. Most je preto mimoriadne dopravné zaťažovaný a jeho obnova je nevyhnutná,“ priblížil predseda Bratislavského samosprávneho kraja Juraj Droba.

Pôjde o kompletnú prestavbu. Odstráni sa celý mostný zvršok aj súčasná nosná konštrukcia vrátane vozovky, rím, zábradlí, ložisk, mostných záverov, krídel a prechodových dosiek. Zachovať a sanovať sa budú len využiteľné časti existujúcich pilierov a opôr. Nový most bude tvoriť spojitú monolitickú železobetónovú dosku s tromi poľami. Celková dĺžka mosta bude 42,9 metra a jeho nosná konštrukcia bude dlhá 35,4 metra. Vozovka medzi zvodidlami sa rozšíri zo súčasných približne šiestich na 7,5 metra. Súčasťou stavby budú aj nové mostné rímky a služobné chodníky po oboch stranách, nové oce-

lové zvodidlá úrovně zachytenia H2, bezpečné oceľové zábradlia, nové ložiská a mostné závery, nová hydroizolácia, odvodnenie a vozovka, úprava prístupových úsekov cesty, spevnenie priestoru pod mostom a ochrana Šúrskeho kanála či zachovanie bezpečného prejazdu po cyklotrase Jurava.

„Súčasná konštrukcia mosta neumožňuje opravu mosta v polovičnom profile. Nosná konštrukcia sa musí odstrániť v celom rozsahu a nový most je navrhnutý ako jeden staticky prepojený monolitický celok, ktorý sa bude betónovať v jednej etape na podpornej konštrukcii. Most sa zároveň rozšíri a zmení sa jeho konštrukčný systém. Na jeseň sa predpokladá demontáž vodárenských zariadení. Následne budú plynule pokračovať tie búracie a prípravné práce, ktoré možno vykonať ešte bez úplného zastavenia premávky. K úplnej uzávere mosta by malo dôjsť začiatkom novembra. Presný termín bude závisieť od postupu prác, povolačiacich procesov a koordinácie organizácie dopravy,“ objasnila Lucia Forman, hovorkyňa BSK.

» ren



zdroj foto BSK

REZANIE BETÓNU

- BYTOVÉ REKONŠTRUKCIE • STAVBY NA KľÚČ
- MURÁRI • OBKLADAČI • ELEKTRO • VODO • MALIARI
- PLASTOVÉ OKNÁ • PARKETY • LIATE PODLAHY

Kontakt: 0902 057 399

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

»»» ZĽP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

HĽBKOVÉ TEPOVANIE Karol Mikláš

sedačky, posteľe,
koberce, kožené sedačky

www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

Ponúkame
krátkodobú
aj dlhodobú
opateru seniorom
v zložitom
zdravotnom stave!

www.penzion-seniorovsk.sk
0905 822 956

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TT	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TR	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENEC-KV-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-VI-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

DIVADLO 13. OPONA

Bosé nohy v parku
Nové Zámky - 8.10.
Nitra - 10.10.
Bratislava - 21.10.
B.Bystrica - 10.11.
BA Dúbravka - 23.11.
Trenčín - 24.11.
Zvolen - 1.12.
Modra - 3.12.
Martin - 4.12.
Topoľčany - 7.12.

Mama umrela dvakrát
Rimavská sobota - 29.9.
Senec - 27.10.
Humenné - 3.11.
Košice - 4.11.
Bardajov - 5.11.
Kežmarok - 6.11.
Poprad - 26.11.

Pravda
Tlmače - 27.9.
L.Mikuláš - 19.11.
Bernolákovo - 20.11.
Skalica - 28.11.
Malacky - 30.11.

Ťapákovci
Šaľa - 3.10.
Handlová - 13.10.
Bošany - 15.10.
Bánovce N/B - 18.10.
BA Zrkadlový - 2.11.
Žarnovica - 12.11.
Žilina - 9.12.

ticketportal

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

»Slobodna, bezdetna styridsiatnik VS /165, 67 kg modrooka hnedo, dlhovlasa doktorka hľada pohľadného slobodného VS do 47 r chlapca z Petržalky na vazny vzťah možnu rodinu. V BA mam byť a pracu. Rodena z juzneho Slovenska. Tf 0904 033 221 SMS

0 RÔZNE

**Hcete si
podať riadkový
inzerát?**

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

Príklad:
RP BZ 7 Predám hľboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní
sploštený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle 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, drobných
- 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 „BZ“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači.
(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.

Spišské párky
500 g
(1 kg = 5,98)

100 g iba
0.60 €

80 %
mäsa

s Lidl Plus

-37 %

2.99
4.75



Rajo Mňam

Smetanový jogurt

145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27)
(LP: 100 g = 0,22)

UŠETRITE

-33 %

s Lidl Plus od 3 kusov

UŠETRITE*
-45 %

0.39
0.32



*Úspora k odporúčanej
bežnej maloobchodnej
predajnej cene výrobcu

s Lidl Plus

-40 %

1.19
1.99

Kofola
1,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,79)

Steiger radler

0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,18)

UŠETRITE*
-40 %

0.59



*Úspora k odporúčanej bežnej
maloobchodnej predajnej cene výrobcu

od pondelka 24. 8. do 30. 8.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.

500 g



-53 %
1.39
2.99

s Lidl Plus

-56 %

1.29
2.99

Biele hrozno
bezjadierkové
500 g, (1 kg = 2,78)
(LP: 1 kg = 2,58)



-50 %

1.49
2.99

Biela
paprika
cena za 1 kg



welfare
chov

1 kg

CENOVÝ
HIT

2.99

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka



1 kg

-21 %

7.49
9.49

Morčacie
prsne rezne
1 kg balenie

CRIVIT



CENOVÝ
TRHÁK

7.99

aj online

CRIVIT
Funkčné legíny/
nohavice
kús



CENOVÝ
TRHÁK

12.99

aj online

CRIVIT
Softšielová
bunda/kabát
kús

*Porovnanie tu prinášajú agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizované v období od 14. 7. do 20. 7. 2025 na vzorke 1 017 respondentov. Na účeloch, ktorých z obchodných relácií sa Slovensko považuje za referenčné: lídra, uvádzajúc odporúčanú cenu: - až 39 % optických - prívr. Lidl. Sme líder kvality a najnižšiu cenu v kategórii čerstvých potravín a zeleniny. Ponuka tovaru v letisku platí od 24. 8. do 30. 8. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

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

TIPOS BET

Štartuje nová sezóna: čo čakať od top líg Európy?

Futbalové leto bolo tento rok mimoriadne rušné. Po majstrovstvách sveta sa hráči vrátili do klubov, aby sa pripravili na nový ročník. Najviac pozornosti si aj tentokrát ukrája Premier League, no o divácky zaujímavú sezónu sa postarajú aj Bundesliga, La Liga a Serie A.

PREMIER LEAGUE

Arsenal do novej sezóny vstupuje ako jasný favorit na obhajcu titulu Premier League. Mužstvo Mikela Artetu si udržalo stabilné jadro a ofenzívu ešte posilnilo príchodom Bruna Guimarãesa z Newcastle. Cieľ majú jasný: obhájiť trofej.

Najväčšími vyzývateľmi zostávajú Manchester City, Manchester United, Chelsea a Liverpool. Manchester prechádza po odchode Pepa Guardiolu zásadnou premenou. Klub teraz vedie Enzo Maresca, oporou útoku ostáva Erling Haaland a najdrahším letným prírastkom je Elliot Anderson z Nottingham Forest.

Manchester United zveril kormidlo Michaelovi Carrickovi, ktorý už v minulosti dostal tím späť do Ligy majstrov. Tieto posily do stredy poľa by im minimálne papierovo pomohli zvýšiť šance na titul.

Chelsea tiež poriadne zainvestovala do novej sezóny. Nový kouč Xabi Alonso nie je zaťažený európskymi pohármi. Liverpool sa zas po krátkom pôsobení Arneho Slota

prestavuje pod vedením Andoniho Iraolu. V tesnom závесе budú Tottenham, Aston Villa aj Everton. Hľadáčikom však neujde aj nováčik Coventry pod Frankom Lampardom.

BUNDESLIGA

Obhajcom titulu je Bayern Mníchov, no konkurencia mu určite nedá pokoj. Borussia Dortmund, Bayer Leverkusen a RB Lipsko sa pokúsia stiahnuť náskok lídra a pri priaznivom vývoji zabojovať aj o samotný titul.

Tím Vincenta Kompanyho disponuje kvalitou, hĺbkou kádra aj ofenzívnym talentom – góly by mali opäť padať z kopačiek Harry Kane a Michael Olise. Zamieša však únava kľúčových hráčov po náročnej sezóne a svetovom šampionáte karty v poradi?

LA LIGA

O titul by sa mala znovu pobiť tradičná trojica Real Madrid, Barcelona a Atlético Madrid s Dávidom Hanckom, ktorého podporuje TIPOS. Real pôsobí pred sezónou o niečo pripravenejšie, a to vďaka aktívnemu prestupovému trhu a príchodu Josúa Mourinha. Tím posilní aj hviezda Bernardo Silva.

Barcelona opäť stavia na mladé hviezdy ako Lamina Yamala a Pedriho. Napriek viacerým odchodom zostáva jedným z hlavných aspirantov na titul.

SERIE A

Taliansky futbal sa snaží vrátiť medzi európsku elitu. Favoritom je aj tentoraz obhajca Inter Miláno, hoci jeho káder starne a leto neprinieslo výraznejšie posily. Nový tréner Cristian Chivu chce nadviazať na prácu Simoneho Inzaghiho.

Najväčším rivalom by mal byť Neapol so Stanislavom Lobotkom. Antonia Conteho nahradil Massimiliano Allegri a tím si natrvalo poistil Rasmusa Højlanda. Veľkou posilou môže byť aj uzdravený Kevin De Bruyne.

Ambície majú aj AC Miláno s Rubenom Amorimom a Juventus pod vedením Luciana Spallettiho. Či dokážu Inter reálne ohroziť, ukážu až prvé kolá.

KTO BUDE MAŤ NAVRCH? TIPNI SI SÁM

Štyri ligy, desiatky otáznikov a jediná istota spočíva v kvalitnom zážitku z futbalu. Ak si popri sledovaní chcete aj sami overiť, ako dobre ligy poznáte, môžete to skúsiť cez Swipebet, kde si poskladáte tiket za pár sekúnd. Stačí swajpnúť doprava a váš tip pridáte na tiket, swajpnutím doľava ho naopak zahodíte. Vyskúšať si to môžeš online v herni TIPOSBET.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.



Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu
každý v hodnote 35 €



Otázka týždňa:

Ktorú krajinu reprezentuje futbalista Dávid Hancko?

A: Slovensko

B: Grónsko

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 21. 8. 2026 od 10:00 hod. do piatku 28. 8. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Upečte si marhuľový koláč s posýpkou

Doprajme si sladké voňavé marhule

Marhule v našich záhradách a sadoch postupne dozrievajú. Toto chutné voňavé ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných látok, chutí najmä čerstvé, ale pripraviť si z neho môžeme aj rozličné dezerty. Prinášame recept na voňavý koláč.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Počas dozrievania sa v šupke a v dužine marhúľ vytvárajú rastlinné farbivá nazývané karotény, ktorých vysoký obsah posilňuje náš imunitný systém. „Marhule obsahujú kvalitné množstvo antioxidantov vrátane polyfenolov ako sú flavonoidy. Jedným významným flavonoidom, ktorý sa v tomto ovocí nachádza je kvercetin. Preukázalo sa, že chráni pred chorobami vrátane cukrovky a srdcových chorôb. Ďalšou veľmi významnou látkou, ktorá je v marhuliach zastúpená, sú katechíny, ktoré regulujú cholesterol, chránia zuby pred kazom, upravujú črevnú mikroflóru a pomáhajú spaľovať tuky,“ približuje Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva tiež, že vitamíny C a E, ktoré sa nachádzajú v marhuliach, môžu pomôcť našej pokožke, ale aj vlasom, keďže spomaľujú proces starnutia. Vďaka vysokému obsahu vlákniny sú zasa tieto chutné plody

výborným prostriedkom pre ľudí trpiacich zápchou. Prispievajú tiež k dobrému tráveniu a dokážu na dlho zasýtiť.

Na čo si dať pozor

Veľmi hodnotným je podľa odborníkov aj vitamín B17 známy ako amygdalín, ktorý sa nachádza priamo v marhuľových jadrách. Pri konzumácii marhuľových jadier sa odporúča opatrnosť, pretože vo veľkom množstve sú jedovaté. „V žiadnom prípade nedovoľte deťom, aby sa hrali s marhuľovými kôstkami! Mohli by sa otráviť,“ zdôrazňuje odborníčka a vymenúva ďalej: „ani tehotné ženy by pre vysoký obsah medi nemali konzumovať veľa marhúľ. U niektorých citlivých ľudí môže toto ovocie vyvolať hnačku a pri nadmernej konzumácii aj celkovú slabosť či malátnosť.“

POUŽITIE

Plody marhúľ chutia najlepšie čerstvé. Využiť ich chuť a vôňu však môžeme aj pri príprave rozličných smoothie, či dezertov. Na zimné uskladnenie si ich môžeme zachovať v podobe lekváru či kompótu, prípadne ich môžeme sušiť.

Náš tip

Marhuľový koláč s posýpkou

Suroviny: 125 g maslo, 250 g hladká



Marhule sú chutné a plné vitamínov.

zdroj foto RitaE pixabay

múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, marhule

na posýpku: 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

Postup:

- Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.
- Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvaľkáme na veľkosť okrúhlej

formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritláčame aj na okraje a popicháme vidličkou.

Marhule očistíme, rozdelíme na polovice, odkostkujeme a poukladáme na cesto.

- V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám sypká zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

» ren

Novinky čakajú vodičov, chodcov, cyklistov aj kolobežkárov

Zmeny v pravidlách cestnej premávky

Od septembra 2026 vstupujú na Slovensku do platnosti zmeny v novele Zákona o cestnej premávke. Dotknú sa nielen vodičov, chodcov, cyklistov, ale napríklad aj kolobežkárov.

Bližšie informácie poskytlo Ministerstvo vnútra SR:

Sprísnenie sankcií za prekročenie rýchlosti

Cestní piráti budú pokutovaní prísnejšie, keďže rýchlosť jazdy zohráva kľúčovú úlohu pri vzniku dopravných nehôd a významným spôsobom ovplyvňuje aj rozsah následkov. Prísnejšie sa budú sankcionovať najvýraznejšie prekročenia rýchlosti v obci o viac ako 50 km/h a mimo obce o viac ako 60 km/h. V riadnom konaní sa pokuta zvyšuje o 300 eur - spodná aj horná hranica, v blokovom konaní o 250 eur - spodná hranica pokuty, respektíve o 200 eur - horná hranica pokuty.

Vyššia ochrana chodcov na priechode

Zvyšuje sa ochrana najzraniteľnejšieho účastníka cestnej premávky – chodca – pri prechádzaní cez cestu po priechode pre chodcov v súlade s režimom zaužívaným v iných európskych štátoch. Chodec bude mať prednosť na priechode po novom už vtedy, keď sa chystá na tento

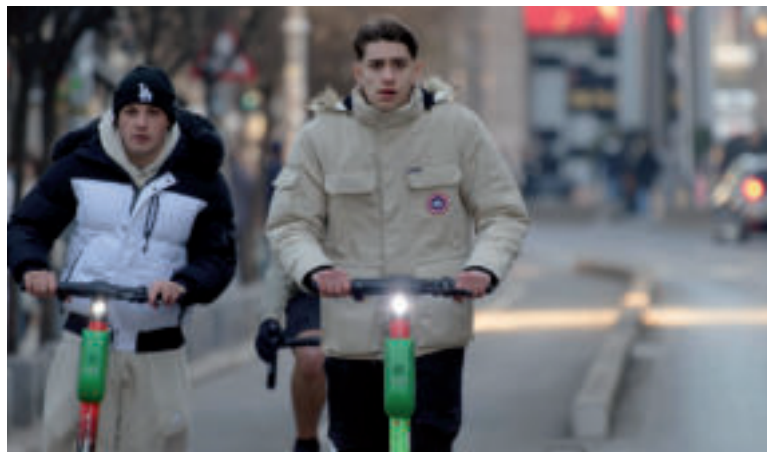
priebeh vstúpiť, stále však nebude môcť vstúpiť na priebeh náhle. Pred vstupom na priebeh bude povinný sledovať situáciu v cestnej premávke a brať ohľad na rýchlosť a vzdialenosť prichádzajúcich vozidiel. Zároveň bude priamo v zákone uvedený zákaz používania mobilov a obdobných zariadení pri prechádzaní cez priebeh spôsobom, ktorý znižuje schopnosť sledovať situáciu na ceste.

Pre vodičov zas bude platiť povinnosť približovať sa k priebehu primeranou rýchlosťou.

Prísnejšie pravidlá pre e-kolobežky

Novela reaguje na neustále narastajúci počet e-kolobežiek v cestnej premávke a s tým spojené rastúce riziko kolízií a úrazov. Elektrické kolobežky nebudú môcť jazdiť po chodníku - možné to bude len v prípade, ak to dovoľí dopravná značka, čím sa posilní postavenie chodcov na chodníku.

E-kolobežky, segway a podobné vozidlá budú patriť do novozavedenej kategórie malé elektrické vozidlá. Budú musieť mať výrobný štítok, nesmú dosahovať rýchlosť viac ako 25 km/h ani mať sedadlo. Používanie vozidiel, ktoré nespĺňajú tieto požiadavky, bude závažným priestupkom.



Ilustračné foto.

zdroj foto surprising_media pixabay

Rozšírenie objektívnej zodpovednosti

Policačný zbor bude môcť riešiť prostredníctvom objektívnej zodpovednosti držiteľa vozidla širší okruh porušení pravidiel cestnej premávky. Pôjde po novom aj o nedodržanie minimálnej alebo bezpečnej vzdialenosti za vozidlom, používanie telefónu počas jazdy, nezapnutie bezpečnostného pásu a jazdu v protismere.

Novelou sa zároveň zjednoduší a zrýchli vyvodzovanie objektívnej zodpovednosti. Podobne ako pri diaľničných značkách

a mýte sa nebude môcť držiteľ vozidla vyvinúť zo zodpovednosti tým, že oznámi vodiča, ktorý auto v skutočnosti šoféroval. Držiteľ si však samozrejme bude môcť nárokovať u vodiča náhradu uhradenej pokuty.

Pôsobnosť obcí a miest v rámci objektívnej zodpovednosti sa meniť nebude. Pôvodne navrhované rozšírenie právomocí samospráv - predovšetkým o možnosť merať rýchlosť stacionárnymi radarmi bolo počas schvaľovania v parlamente vypustené.

» ren

Odpad v prírode je vážnym rizikom. Riešenia sú pritom dostupné a bezplatné

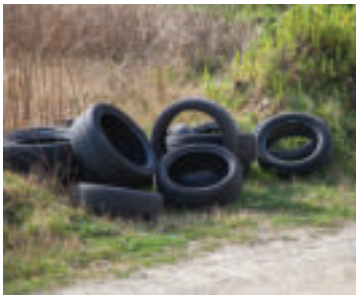
Elektrospotrebiče, batérie, akumulátory či pneumatiky. Ak skončia v nesprávnej nádobe, v prírode alebo pri kontajneroch, môžu poškodiť životné prostredie a v niektorých prípadoch ohroziť aj zdravie ľudí. O tom, kto za tieto staré výrobky zodpovedá, kam ich možno bezplatne odovzdať a prečo sa správne nakladanie s odpadom začína už pri nákupe, hovorí Ing. Jiří Mikulenka, predseda predstavenstva a generálny riaditeľ SLOVMAS, a. s.

Čo znamená rozšírená zodpovednosť výrobcov a aké povinnosti z nej vyplývajú?

Ide o princíp, podľa ktorého výrobca zodpovedá za výrobok aj v čase, keď prestane slúžiť a stane sa odpadom. Už pri uvedení výrobku na trh sa preto odvádza recyklačný poplatok, z ktorého sa následne financuje jeho zber, preprava, spracovanie a recyklácia. Výrobca musí byť pred uvedením výrobkov na trh zapísaný v registri výrobcov. Svoje povinnosti môže plniť individuálne, alebo prostredníctvom organizácie zodpovednosti výrobcov. Zodpovednosť sa týka aj zloženia výrobku, možnosti jeho opravy, výmeny dielov a následnej recyklácie.

Kam smerujú elektrospotrebiče, batérie, akumulátory a pneumatiky po skončení životnosti? Možností, ako sa ich zbaviť bezpečne a po-

hodlne, je viacero. Ľudia ich môžu odovzdať na zberných dvoroch, počas zberov organizovaných obcami, alebo do špeciálne označených nádob. Drobné elektrospotrebiče a použité batérie možno priniesť aj na predajné miesta. Staré pneumatiky zas môžu bezplatne odovzdať distribútorom, predajcom pneumatík, alebo pneu(auto) servisom. V prípade riešenia odpadových pneumatík vo VZN mesta/obce, aj v zmysle tohto nariadenia. Organizácie zodpovednosti výrobcov následne zabezpečujú prepravu odpadu k oprávneným spracovateľom a recyklátorom.



zdroj foto: red

Čo sa stane, ak tento odpad skončí tam, kde nemá?

Odpad pohodený v prírode, v priekope alebo pri kontajneroch vytvára neporiadok, no môže predstavovať aj vážnejšie riziko.

Niektoré elektrozariadenia a batérie obsahujú nebezpečné látky, napríklad ortuť. Nebezpečné tak môžu byť aj niektoré druhy batérií. Ak sa tieto látky dostanú do pôdy alebo vody, môžu poškodiť životné prostredie a ohroziť zdravie živočíchov aj ľudí.

Ako pomáha výrobcom spoločnosť SLOVMAS?

SLOVMAS je autorizovanou organizáciou zodpovednosti výrobcov pre elektrozariadenia, batérie a akumulátory a pneumatiky. Za výrobcov preberáme viaceré povinnosti, zabezpečujeme najmä evidenciu a ohlasovanie údajov, spätný zber a odber použitých výrobkov, ich prepravu, spracovanie a recykláciu. Dbáme na to, aby celý proces prebiehal v súlade s legislatívou a aby boli splnené požadované množstvá aj kvalita spracovania.

Čo môžu urobiť domácnosti, firmy a obce?

Najdôležitejšie je správne triediť odpad už na mieste, kde vzniká. Domácnosti aj firmy by mali vedieť, kam jednotlivé výrobky patria a nevhadzovať do zberných nádob odpad, ktorý ich obsah môže znehodnotiť. Obce by mali mať spoľahlivých partnerov, dostupné zberné miesta a pravidelne zabezpečovať odvoz vytriedeného odpadu. Čím lepšie sa odpad oddelí na začiatku, tým väčšia je šanca, že sa dá kvalitne spracovať a recyklovať.

Prejavuje sa osвета aj v praxi? Sme zodpovednejší?

Je to najmä otázka osobného prístupu. O odpadoch sa hovorí veľa, ale samotné informácie nestačia. Dôležitá je systematická výchova už od materských a základných škôl. Máme skúsenosť, že deti dokážu správne návyky preniesť aj domov a upozorňujú rodičov, čo možno vyhodíť a kam. Osveta preto má význam, ak je praktická, zrozumiteľná a vedie ku konkrétnemu správaniu.

Ako môžeme podporiť zodpovedné nakladanie s odpadmi?

Tak, že sa zamyslíme nad tým, čo používame, ako dlho výrobok využívame a kam ho po skončení životnosti odovzdáme. Rozhodujeme sa už pri nákupe. Mali by sme si všimnúť kvalitu, opraviteľnosť, zloženie aj materiály výrobku. Keď budeme výrobky vyberať a nakupovať zodpovednejšie, dlhšie ich používať a po skončení životnosti ich odovzdáme na správnom mieste, pomôžeme zlepšiť zber, recykláciu aj ochranu životného prostredia.



Ing. Jiří Mikulenka



Letný výpredaj skladu*



ayvens
SOCIÉTÉ GÉNÉRALE GROUP
Centrum
Bratislava

ayvenscentrum.sk

Stará Vajnorská 1369/4



desiatky preverených jazdených vozidiel po prvom majiteľovi



férové ceny a dostupné možnosti financovania



Kompletná ponuka



Plná nádrž paliva k zakúpenému vozidlu
po predložení tohto kupónu*

* Ponuka je platná po predložení kupónu na jedno vozidlo zakúpené na prevádzke Ayvens Centrum Bratislava od 14. augusta 2026 do 11. septembra 2026 alebo do vypredania. Nie je možné kombinovať s inými ponukami a akciami. Ayvens Slovakia, s. r. o., Ševčenkova 34, 851 01 Bratislava si vyhradzuje právo na zmenu podmienok kampane bez predchádzajúceho upozornenia. Spoločnosť si vyhradzuje právo na chyby v texte. Obrázky sú ilustračné.

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

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 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



LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy

Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom 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 umožňuje plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

Príďte si vyskúšať

IAM akademie

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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865

ABA INNOVATOR

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

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk