

# BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

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


## Denné detské tábory

Lakšárska Nová Ves

Práca s dravými vtákmi • Náuka o prírode  
• Športové a spoločenské hry • Kúpanie v bazéne • Jazda na koni • Ručné práce

**Termíny denných táborov pre rok 2024:**

» 08. – 12. júla    » 05. – 09. augusta  
» 22. – 26. júla    » 19. – 23. augusta

0903 444 766 | [www.sokoliarstvocervenrybnik.sk](http://www.sokoliarstvocervenrybnik.sk)



prijmeme s nástupom ihneď!

### VODIČA NÁKLADNEJ DOPRAVY

práca s hydraulickou rukou a hákovým ňaťahovákom

potrebný: VP sk. C+E, KKV  
plat: 8 až 10 € / hod. v čistom / podľa skúseností

☎ 0903 613 313    [marcel.vavro@fradex.sk](mailto:marcel.vavro@fradex.sk)

Prijmeme **VODIČOV** na

## TRAKTORY

v Bratislave

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov  
Bližšie informácie: 0905 449 843

## CISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 €    DVOJHROB 95 €

**Dosekávania písma**  
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak  
**Obnova písma 1,30 €/znak**

Ing. Miroslav Greisiger    AKCIA do 30.6.2024!!  
0940 653 651, 0919 205 521  
[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

• sťahovanie • likvidácie  
• výnos • prenos nábytku

## JOŽOVCI

»»» ZĽP, dôch. -10% «««

0911 107 792

## PÔŽIČKY

od 18-80 ROKOV    od 400€ do 30 000€

0918 709 028    [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

INFOLINKA



## Slávnostné otvorenie novej predajne APIMED

### „MEDOVÝ OBCHODÍK“

28.6 – 29.6. od 9:30 – 17:30

HVIEZDOSLAVOVO NÁM. 22, BRATISLAVA

e-mail: [apimed@apimed.sk](mailto:apimed@apimed.sk)

- svetovo oceňované medoviny Apimed
- včelie produkty a kozmetika
- kvalitný slovenský včelí med
- včelárske potreby

Medovina Barrique je aktuálnym držiteľom titulu  
Best mead in the world – **NAJLEPŠIA MEDOVINA NA SVETE**  
zo včelárskeho kongresu Apimondia v Santiago de Chile

Zlatú medailu a putovný pohár za víťaznú medovinu môžete vidieť  
v Medovom obchode APIMED v Bratislave na Hviezdoslavovom námestí 22,  
kde pozývame všetkých nadšencov a priaznivcov medu a medoviny

Návštevníci môžu počas otvorenia ochutnať Najlepšiu medovinu sveta  
a dostanú aj malý sladký darček

Hviezdoslavovo nám. 22, Bratislava  
Pondelok - Piatok: 9:30 - 17:30, Sobota: 9:30 - 17:30



APIMED 1998

### OPĀT NAJLEPŠIA MEDOVINA SVETA

WWW.APIMED.SK

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
západ

EV 6238/24

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

Ročník I, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

Redakcia: Martinčekova 17  
**BRATISLAVA**  
bratislavsko@regionpress.sk**INZERCIA**Zora Kováčová 0905 719 132  
Edita Schubertová 0910 922 916  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri**DISTRIBÚCIA** (106540 domácností)Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova  
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-  
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,  
Záhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,  
Čunovo, Koliba, KramáreVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, 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	GALANJSKO-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-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	LUČENECKO-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-BS
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
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**Slovenská Grafia a.s.****Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava**

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**
- **STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ**

**Mzda: min. 1 450 € - 2 000 €**

od skúseností a zručností uchádzača

- **OPERÁTORA PRÍPRAVY TLAČE**
- **SKLADNÍKA**
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda: min. 1 050 € - 1 500 €**

od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

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

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

• **ŠPECIALISTU BOZP a PO****Mzda: min. 1 500 €**

od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

- vzdelanie stredoškolské s maturitou alebo vysokoškolské
- Word, Excel - pokročilý

• **KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA****Mzda: min. 1 250 €**

od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

- vzdelanie stredoškolské s maturitou
- Word, Excel

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 750 €

**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)**Občianska  
riadková  
inzercia****01 AUTO-MOTO / predaj****02 AUTO-MOTO / iné****08 STAVBA**»Kúpim haki lešenie. Tel.  
0908 532 682**09 DOMÁCNOSŤ****10 ZÁHRADA A ZVERINEC****11 HOBBY A ŠPORT****12 DEŤOM****13 RÔZNE / predaj****14 RÔZNE / iné**»Vykupujem gramofónové  
LP platne. Tel. 0908 113 248**15 HĽADÁM PRÁCU****16 ZOZNAMKA****Chcete si  
podat  
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo

**8866** v tvare:**RPmedzera BZ medzera**  
**Číslo rubrikymedzera Text**  
**inzerátu**

Príklad:

**RP BZ 12 Predám kočík,**  
**0987 654 321.****Riadková inzercia realít**  
**je od 26.10.2023 zrušená,**  
**inzerát si môžete podať**  
**len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)**Spätnou SMS vám potvrdíme  
príjatie inzerátu a jeho cenu,  
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný  
operátor. Cena je **0,60 € s DPH**  
za každých začatých 30 znakov  
textu vášho inzerátu vrátane  
medzier. Nič iné neučítajeme.  
**Upozornenie! Služba nefunguje**  
**u operátora 02 a 4ka.****TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac  
týždňov, pošlite rovnakú sms  
toľkokrát, v koľkých týždňoch  
chcete inzerovať.**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť  
v ľubovoľných iných našich no-  
vinách, **BZ** zameňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



# BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

priemer 15 cm



Top cena

**11,99**

## CMI STOLNÝ VENTILÁTOR

Výkon: 16 W, 2 rýchlostné stupne. Možno nakloniť.  
OBI č. 4697744

Top cena

**21,99**

## CMI STOJANOVÝ VENTILÁTOR

Tri úrovne rýchlosti pre nastavenie intenzity ventilácie. Je možné otáčať v uhle 80°. Výškovo nastaviteľný vďaka teleskopickej tyči. Uhol sklonu nastaviteľný podľa potreby. V bielej alebo čiernej farbe. OBI č. 1203710 a i.



Top cena

**319,99**

## MOBILNÁ KLIMATIZAČNÁ JEDNOTKA „KGM 10000-45”

Kompaktná mobilná klimatizácia s ovládaním cez aplikáciu, 3v1: chladenie, odvlhčovanie a ventilácia. Zotrvačná ventilácia pre rovnomerné rozdelenie vzduchu v miestnosti. Vhodné pre priestory s veľkosťou od 12 m<sup>2</sup> do 18 m<sup>2</sup>. OBI č. 2018687



Top cena

**39,99**

## BALKÓNOVÝ SLNEČNÍK „HERNANDO”

Oceľová konštrukcia s polyesterovým tienidlom v rôznych farbách. S kĺbom a funkciou Push-up. Ø cca 200 cm. OBI č. 4794830 a i.

Top cena

**41,99**

## ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „ALAMOSA”

Konštrukcia z ocele s práškovou povrchovou úpravou, biely, 235 × 290 × 290 cm. OBI č. 1109735



Top cena

**187,99**

## KÍBOVÁ MARKÍZA „AVENTURA”

Elegantná protipohľadová ochrana a ochrana proti vetru, montáž na stenu alebo strop. Rôzne farby, 300 × 200 cm. OBI č. 4868915 a i.



**UPLATNITE SVOJE BODY**

už len do 29. júna!\*

\*Pravidlá a bližšie informácie na [obi.sk/bobri-bonus](http://obi.sk/bobri-bonus)



**BOBRIE  
BONUSOVÉ  
TÝŽDNE**



NAJDÔVERYHODNEJŠIA  
ZNACHA  
2023

**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

Platí od 21. 6. do 4. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.

# Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylín. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

## Dip so smotanovým syrom

**Suroviny:** 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibulky (ako obmenu môžete použiť pažitku či žeruchu), biele korenie

**Postup:** Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

## Dip s nivou

**Suroviny:** 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

**Postup:** Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.

auto foto hamomdomingue pixabay

## Dip s mäťou

**Suroviny:** 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

**Postup:** Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vmiešame.

## Dip so sušenými paradajkami

**Suroviny:** 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

**Postup:** Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vmiešame.

**Náš tip:** Do dipov namáčame slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhaný pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

# Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

## Chlieb s grilovaným cesnakom

**Suroviny:** 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

**Postup:** Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

## Marinované kuracie krídelká

**Suroviny:** 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

**Postup:** Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

**Náš tip:** Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

## Kuracie steaky v jogurte

**Suroviny:** 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

**Postup:** Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

**Náš tip:** Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabrániť tak vytekaniu šťavy z mäsa.

## Grilované broskyne s marcipánom

**Suroviny:** 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

**Postup:** Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

**Náš tip:** Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.



Ilustračné foto.

zdroj foto utrojao pixabay

» ren



**KACHLIAR DUBOVEC**

- Krby
- Sporáky
- Kachlové pece
- Záhradné krby
- Oprava starých šporákov
- Čistenie a stavba komínov



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

**KLAVESNICA**  
BEZÚDRŽBOVÉ  
**AGM  
BATÉRIE**  
el. hračky,  
fotovoltaika, UPS,  
fotopase



[klavesnica.sk](http://klavesnica.sk) [info@klavesnica.sk](mailto:info@klavesnica.sk) +421 432022333

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov**  
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zákazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätého zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
[www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

**OPRAVA  
STRECHY**

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

**0903 969 611**

**PALIVOVÉ  
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

*Ku každej objednávke  
hodnotný darček*

[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
**0917 649 213**

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

UNIVERZAL TRADE s.r.o.

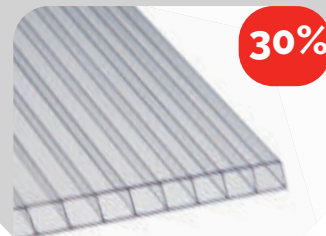
**LETNÉ ZĽAVY**

Žalúzie, siete, rolety aj hliníkové

**NAJLEPŠIE CENY U NÁS**

Tel.: **0905 474 663**, Závodná 3, Bratislava  
E-mail: [okna@univerzaltrade.sk](mailto:okna@univerzaltrade.sk)  
[www.univerzaltrade.sk](http://www.univerzaltrade.sk)

ZENIT

**AKCIOVÉ CENY**

Exolon® Ultralight  
2/10 číra  
**9,50 €/m<sup>2</sup>**



Exolon® 5X/16  
šedá  
**16,51 €/m<sup>2</sup>**

**ROZVOZ PO CELEJ SR!**

Koš - 046/5430 771, [zenit@zenitsk.sk](mailto:zenit@zenitsk.sk)  
Košice - 055/6254 006, [kosice@zenitsk.sk](mailto:kosice@zenitsk.sk)  
[WWW.ZENITSK.SK](http://WWW.ZENITSK.SK)

**10 102-KRÁT  
ĎAKUJEM**

ZA PODPORU DO EURÓPSKEHO  
PARLAMENTU

Branislav ŠKRIPEK  
**KDH**

**NEVYHADZUJTE KNIHY  
DARUJTE ICH NÁM**  
0907 701 786

**REZANIE BETÓNU**

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu  
**0908 447 006**  
[www.jadrovevrtanie.sk](http://www.jadrovevrtanie.sk)



**Hry a hračky  
v priebehu storočí**

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



# Aj samotná príprava je dôležitá

## Je tu čas letných grilovačiek

**Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.**

### Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

**Náš tip:** Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

### Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

**Náš tip:** Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

### Dodržiňte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

**Náš tip:** Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota príliš vysoká.

### Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídelká ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

**Náš tip:** Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

### Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdravotne škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

**Náš tip:** Vyhnuť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

### Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

» ren

## Vzdelávanie pre znevýhodnenú menšinu

**Bangladéš má 34-krát viac obyvateľov ako Slovensko. Takmer 90% percent z týchto 170 miliónov sú moslimovia. Kresťanov v Bangladéši takmer nevidieť. Tvoria ani nie 1% celkovej populácie, a spravidla patria k znevýhodneným etnickým menšinám.**

Platí to aj v diecéze Rajshahi na severozápade krajiny, ktorá je počtom obyvateľov štyrikrát väčšia ako naša vlasť. Žije tu však len 71 000 katolíkov. Sú to takzvaní adivasi, teda príslušníci rôznych domorodých kmeňov, a väčšinou majú len obmedzené možnosti v oblasti vzdelávania. A hoci dnes mnohí predsa len už vedia čítať a písať, čo sa dá pokladať za veľký pokrok, stále sú veľmi chudobní. Pracujú ako nádenníci či malí obchodníci alebo žijú z mála plodín, ktoré si dokážu dopestovať. Veľké problémy im spôsobujú sucha a klimatické zmeny.

Diecéza Rajshahi preto začala s novým vzdelávacím programom. V rámci neho si veriaci môžu prehlbovať svoju vieru a lepšie spoznávať evanjelium. Zároveň je jeho zámerom, aby porozumeli svojim právam v spoločnosti a dokázali sa vyjadrovať v svojom mene. Účastníci programu sa zaoberajú témami ako ľudské práva, posilňovanie kresťanských hodnôt, boj proti obchodovaniu s ľuďmi, ochrana detí, dôstoj-

nosť žien, väzenská pastorácia, ale aj otázky migrácie a vyrovnávania sa s extrémnymi klimatickými podmienkami.

Na vzdelávacom programe diecézy sa zúčastňujú rôzne skupiny ľudí; celkovo ide o takmer 8 000 osôb. Patria k nim vedúci predstavitelia miestnych komunít, a tiež ľudia z farností. Vzdelávajú sa, aby potom mohli sami vzdelávať miestnych obyvateľov a mládež. Je samozrejme, že takáto široká činnosť si vyžaduje aj finančné prostriedky.

Otec Sagor Corraya z Komisie pre spravodlivosť a mier sa so žiadosťou o pomoc obrátil na nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá tento vzdelávací program podporila. Otec Corraya je vďačný: „Vďaka vašej láskavej starostlivosti získajú naši veriaci potrebné poznatky i formáciu. Modlím sa za vás všetkých každý deň počas slávenia Eucharistie.“ [www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



» acn

zdroj foto ACN

## Zelený hrášok pre naše zdravie

**Blíži sa sezóna zeleného hrášku. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené gulôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.**

### Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezabudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využitím na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

### Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným spestetím diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievneho systému,“ vymenúva pozitívna odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohato zastúpený.

### Použitie

Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sytozelený a pri trení jemne vŕzať.



» ren

zdroj foto Bluesnap pixabay





# PROFESIONÁLNE UPRATOVANIE

## UPRATOVANIE

KANCELÁRIE A FIREMNÉ PRIESTORY  
VÝROBNÉ HALY, SKLADY  
SPOLOČNÉ PRIESTORY BYTOVÝCH DOMOV  
POSTAVEBNÉ UPRATOVANIE  
DOMÁCNOSTI  
SERVIS A ÚDRŽBA STROJOV  
SŤAHOVANIE A VYPRATÁVANIE NEHNUTEĽNOSTÍ

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

[info@upratovaniezahorie.sk](mailto:info@upratovaniezahorie.sk)

Kátovská 25, 908 51 Holíč

tel. 0948 590 892

**Vaši partneri pre náročné výškové práce už viac ako 14 rokov**



**SEKHO**  
VÝŠKOVÉ PRÁCE

Čistenie, opravy a sanácie fasád  
Čistenie a obnova strešnej krytiny  
Tlakové čistenie zámkových dlažieb  
Umývanie okien a výkladov  
Čistenie fotovoltiky

0908 731 475

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

[office@sekho.sk](mailto:office@sekho.sk)



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ  
LINKY**

**od 13€**

POĎĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie  
Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu  
Možnosť turnusov  
Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)  
**+421 944 995 400**

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva  
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

## Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

Výkup mincí  
do roku 1945

**Celá SR**

**0904 474 597**

[vykupparozienu@gmail.com](mailto:vykupparozienu@gmail.com)

## Stannah

**Ahoj, Leto!**

PONUKA

**GRIL alebo  
FRITÉZA**

Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať.

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení  
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom  
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu  
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života  
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí  
celému tímu spoločnosti Stannah.

♥ Helena Sotáková

★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

Pre ŽZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie  
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024  
a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

# EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**f BombaFasada**  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
**0905 148 393**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA**

SPA & WELLNESS HOTEL

# FITAK

20 SLOVAKIA • LIPTOVSKÝ JAN 22

TEAMBUILDINGY • SVADBY • ŠKOLENIA • KONGRESY  
**+421 44 526 3205** [repcia@fitakhotel.sk](mailto:repcia@fitakhotel.sk)



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

## MONTTER

### ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11  
ROČNÉ  
SKÚSENOSTI

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI**

ANTRACIT  
7016  
HNEDÁ  
8003  
HNEDÁ  
8017  
BIELA  
9016

**LETŮ SA BLIŽÍ!**

**Hliník**

**POZOR!**  
na podvodné firmy  
U nás si viete objednať  
zimnú záhradu aj  
**bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme  
po celom Slovensku

[WWW.MONTTER.SK](http://WWW.MONTTER.SK) • **0919 370 730**

**OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

## DOM KAVY

[DOMKAVY.SK](http://DOMKAVY.SK)  
TRNAVA

### KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY [WWW.DOMKAVY.SK](http://WWW.DOMKAVY.SK)