

# PEZINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

<b>STRECHY MONTÁŽ VÝMENA</b>	<b>MURÁRSKE PRÁCE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plech, škridla, šindel</li> <li>• Výmena krovov</li> <li>• Hydroizolácie striech</li> <li>• Výmena rín, zvodov</li> <li>• Nátery striech</li> <li>• Oplechovanie komínov</li> <li>• Výmena korýtok</li> <li>• Podbitie striech</li> <li>• Likvidácia azbestu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zateplenie domov</li> <li>• Rekonštrukcie bytov, domov</li> <li>• Jadrá, kúpeľne, obklady</li> <li>• Voda, plyn, kúrenie</li> <li>• Elektroinštalácie</li> <li>• Sadrokartóny, omietky</li> <li>• Podlahy, stierky, maľovky</li> <li>• Potery, murovky, pristavby</li> <li>• Búracie práce</li> </ul>
☎ 0948 107 877	

**Predajňa Kŕmnych zmesí v Budmericiach**  
**prijíma objednávky na PREDAJ HYDINY**  
 V ponuke budú: **16-týždňové nosnice Dominant** farby: hnedá, sussex, jarabata, čierna, modrá a leghorn, obľúbené GreenShelly a DarkShelly, sliepky znášajúce vajíčka zelenej a tmavohnej škrapiny.  
 Od februára je možnosť objednania: **1-dňových brojlerov ROSS 308, 2-týž. brojlerových káčat a husat a 6-týž. moriakov typu BIG 6.**  
 Nájdate nás: **Budmerice, nám. R. Fábryho**  
 Blížišie info: **0948 256 789** 📍 Kŕmne zmesi Budmerice  
*... tešíme sa na vašu návštevu*

**ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, STRECHY, OPRAVY KOMÍNOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OBKLADY, POTERY, MAĽOVKY, OMIETKY, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN**  
**0902 266 147**

**NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV PIVNÍC, POVALÍ GARÁŽÍ ZÁHRAD**  
 Búracie práce  
 likvidácia  
 nebezpečného odpadu  
 pílenie stromov  
**0910 710 514**

**DOVOZ NA ADRESU**  
 husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka  
 www.hydinashop.sk  
 0905 207 059

**Slovenská Grafia a.s.**  
 Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava  
 výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **TLAČIAROV**
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

**Mzda: min. 1 470 € - 2 120 €** od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda: min. 1 250 € - 1 620 €** 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

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

**LEPŠIA PRÁCA** SK

**HĽADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE**

0910 973 657

**REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV**

- zateplenie domov
- kúpeľne - jadrá
- dlažby - obklady
- maľovanie, potery
- izolácia, oplotenie
- električka, voda
- výmena krytín a rín
- altánky, prístrešky
- nátery striech
- izolácia domov
- oprava komínov
- renovácia hrobov

**0910 710 514**

**lunaploty.sk**

**LUNA PLOTY**

50% zľava na dopravu

Bariérové a uličné oplotenia

**TIPOS**  
 Vaše výhry, naša radosť

**Slovák vyhral neuveriteľných 3 233 101 €**

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**euro mióny**

Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11  
 903 01 SENEČ  
 pezinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kovačová 0905 719 132  
 Luboš Bugyí 0904 926 876  
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657  
 Peter Bukovinský 0905 915 040

www.regionpress.sk  
 www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:

Grinava, Pezínok, Báhoň, Dolný,  
 Dubová, Jablonec, Modra,  
 Svätý Jur, Viničné, Budmerice,  
 Častá, Slovenský Grob, Harmónia



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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-SĀLIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
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

## Pomôcť majú call centrá aj nonstop chatbot

Ministerstvo školstva rozširuje podporu pre rodičov, zákonných zástupcov aj školy počas obdobia podávania elektronických prihlášok na stredné školy aj prostredníctvom call centier. Cieľom je podľa rezortu zabezpečiť plynulý, zrozumiteľný a technicky bezproblémový priebeh prijímacieho konania.

Podpora je podľa ministerstva školstva výrazne posilnená pre rodičov a zákonných zástupcov žiakov, ktorí budú počas najbližších dvoch týždňov prostredníctvom portálu ePrihlášky podávať prihlášky na stredné školy. Call centrum na čísle **02/322 844 98** funguje počas pracovných dní v rozšírenom režime od 8.00 do 19.00 hod. Okrem toho bude infolinka dostupná aj počas víkendov: 14. – 15. februára a 21. – 22. februára, vždy v čase od 10.00 do 18.00 hod. Operátori poskytujú pomoc pri technickom postupe, orientácii v systéme ePrihlášok a riešení praktických otázok.

Pre školy je od začiatku februára k dispozícii infolinka na čísle **02/322 844 99**, a to počas pracovných dní v čase od 8.00 do 16.00 hod. Pomôcť im má aj nonstop chatbot (24/7) na portáli ePrihlášky v zóne určenej pre školy. Tieto nástroje dopĺňajú prebiehajúce školenia, ktoré k elektronickému podávaniu prihlášok

organizuje ministerstvo školstva.

„Naším cieľom je, aby rodičia aj školy mali istotu, že sa majú na koho obrátiť s technickými otázkami a mohli sa plnohodnotne sústrediť na výber strednej školy. Posilnením call centra a zavedením nonstop chatbota vytvárame podmienky na pokojný a bezstresový priebeh podávania prihlášok,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Ministerstvo zároveň zverejnilo video-návody, príručky a prehľad často kladených otázok, ktoré majú pomôcť rodičom aj školám lepšie sa zorientovať v novom systéme a pomôcť v prípade nejasností.

„Projekt ePrihlášky nahrádza doterajší neprehľadný systém viacerých formulárov jedným digitálnym riešením. Rodičia môžu podať jednu prihlášku na viac škôl, určiť poradie podľa vlastných preferencií a systém automaticky spracuje výsledok prijímacieho konania. Nový systém znižuje administratívnu záťaž škôl a prináša väčšiu prehľadnosť a spravodlivosť pre žiakov,“ ozrejmil rezort školstva a doplnil, že ako prví budú ePrihlášky využívať rodičia žiakov základných škôl pri prihlasovaní sa na stredné školy. Termín podávania prihlášok je od 8. do 20. februára 2026.

» ren

# čujte.sk

Pomáhajú deťom  
 a tínedžerom v ťažkých  
 chvíľach



www.cujte.sk



**Daňové priznanie FO, PO za rok 2025**  
**Vedenie účtovníctva FO, PO**  
**0948 528 582**

**KRTKOVANIE**  
**ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE**  
**ČISTENIE LAPAČOV TUKOV**  
**0905 351 406**  
**WWW.KRTKOVANIEZSK.SK**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
**- podrezávanie -20%**  
**- chemická injektáž**  
**100% odstránenie vlhkosti**  
**www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331**

**OBNOVA STRIECH**  
**ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH**  
**BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny**  
 ⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!  
**!!! NOVINKA !!!**  
**BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.**  
 Veľmi výhodná aj na bežné prekrýtie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.  
**NON STOP - 0944 720 932**  
**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

**OPRAVY STRIECH**

+ VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY - PLECHOVEJ, ŠKRIDLOVEJ  
 Hydroizolácie  
 Dodanie + montáž  
 Volajte **0917 114 686**

**LEPŠIA PRÁCA**

**NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ**

0910 973 657

**Riadková inzercia**

**1 AUTO-MOTO**

»ZA UCELOM ROZSIRENIA ZBIERKY KUPIM STARY PIONIER MUSTANGA BABETU SIMSONA MOPED STADION STARE SLAPACIE AUTICKO AJ POKAZENE DLHO ODSAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL PONUKNITE 0915 215 406

**2 ELEKTRO, TECHNIKA**

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

**3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK**

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

**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) PK (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.**

Príklad:  
**RP PK 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321**

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne 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 €

**Číslo rubriky:**  
 1 - Auto-Moto  
 2 - Elektro, technika  
 3 - Domácnosť, nábytok  
 4 - Dom a záhrada  
 5 - Zverinec, drobnochov  
 6 - Hobby a šport  
 7 - Deťom  
 8 - Darujem  
 9 - Zoznámenie  
 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahrádza písmena „PK“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## 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

**IMBODY SPORT**

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

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



## 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

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



## ZIMA PLNÁ ZLIAV

KOLAGÉN FORTE 2 v 1  
**31,91** EUR  
39,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
**39,98** EUR  
47,05 EUR

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

**MEDIKA EXPERT**

Objednávajte teraz:

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

Alebo volajte:  
**0904 552 345**

# Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite



Žreb **Párty prasa v žite** ti dáva šancu na výhru až **200 000 €** ihneď a **12 000 €** na rok. Kúpite na najbližšom predajnom mieste TIPOS.

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](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

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




Gratulujeme hráčovi  
z Košického kraja, ktorý vyhral

**3 233 101 €**

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](http://www.tipos.sk)

## Hráč z Košického kraja vyhral rozprávkovú sumu. Domov si odniesol takúto výhru!

**Na Slovensku pribudol ďalší miliónár a koniec januára sa tak niesol v znamení mimoriadneho šťastia a veľkej radosti. Vďaka číselnej lotérii EUROMILIÓNY sa tentoraz šťastie usmialo na hráča z Košického kraja, ktorý si v sobotu 31. januára odniesol výhru presahujúcu 3,2 milióna eur. Táto výhra ho okamžite zaradila medzi slovenských miliónárov a zároveň sa zapísala medzi najvýznamnejšie výhry v histórii tejto obľúbenej hry.**

Šťastný výherca uzavrel svoju stávkku už v stredu 28. januára. Rozhodol sa pre jednoduchú a čoraz populárnejšiu možnosť – zvolil si náhodný tip a stávkku uzavrel na jedno zrebovanie. Následne mu nezostávalo nič iné, len čakať. Práve niekoľkodňové obdobie očakávania, ktoré je pre hráčov neodmysliteľnou súčasťou hry, sa mu napokon vyplátilo. Sobotné zrebovanie prinieslo výsledok, ktorý mu doslova vyrzil dych.

Výherný tiket obsahoval kombináciu čísel 12, 14, 15, 25, 29, 32 a 33 a číslo 3 z druhého osudia. Táto presná zostava sa ukázala ako správna a zabezpečila hráčovi jackpot vo výške 3 233 101 eur. Ide pritom o mimoriadne významnú výhru aj z pohľadu štatistik. Konkrétne ide o piatu najvyššiu výhru v histórii číselnej lotérie EUROMILIÓNY na Slovensku a zároveň o dvadsiatu najvyššiu výhru v celej histórii spoločnosti TIPOS. Takéto výhry sú dôkazom, že EUROMILIÓNY patria dlhodobo medzi hry, ktoré dokážu priniesť skutočne krásne výhry.

Súčasťou stávky bola aj doplnková hra EUROMILIÓNY JOKER, ktorá ponúka hráčom ďalšiu šancu na výhru. V tejto doplnkovej hre však hráč

tenzoraz úspešný nebol. Hlavná výhra však jednoznačne zatienila všetko ostatné a priniesla radosť, aká sa dostáva len raz za život.

Rok 2026 sa tak začal vo veľkom štýle a už v jeho prvom mesiaci priniesol prvý miliónový jackpot. Príbeh výhercu z Košického kraja opäť potvrdzuje, že k výhre nemusí viesť zložitá stratégia ani dlhoročné hranie. Niekedy stačí jedno rozhodnutie, jeden náhodný tip a trochu trpezlivosti. Práve tieto momenty robia z číselných lotérií výnimočné hry, ktoré spájajú zábavu, očakávanie a radosť z možnosti vyhrať.

EUROMILIÓNY patria medzi najobľúbenejšie číselné lotérie na Slovensku. Zaujímavý jackpot, jednoduchý princíp hry a možnosť zvoliť si vlastné alebo náhodné čísla robia z tejto lotérie atraktívnu voľbu pre široké spektrum hráčov.

Chcete skúsiť šťastie aj vy? Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOS po celom Slovensku – na

poštách, v trafikách či v ďalších autorizovaných predajniach. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



# Ovocie plné cenných látok a vitamínov

## Doprajme si chutné šťavnaté jablká

Zvykne sa hovoriť, že ak chceme urobiť niečo pozitívne pre naše zdravie, mali by sme každý deň zjesť jedno jablko. Dokonca aj podľa odborníkov je toto chutné a šťavnaté ovocie plné cenných látok a vitamínov, ktoré majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Jablká obsahujú rôzne vitamíny, ako napríklad vitamín C, E, ktoré majú anti-oxidačné schopnosti. Taktiež sa v jablkách nachádzajú rôzne minerálne látky, či už ide o draslík, horčík, fosfor alebo vápnik. Toto chutné ovocie obsahuje aj vlákninu, a to vo vode rozpustnú i nerozpustnú. „Vláknina rozpustná vo vode môže spomaliť prechod trávenej hmoty tráviacou sústavou a podporovať tak dlhší pocit sýtosti. Môže tiež pôsobiť aj ako prebiotikum, čiže môže byť využívaná ako potrava pre prospešné črevné baktérie, a pomáhať tak ich rastu a aktivite,“ približuje MUDr. Šranková

hladinu cukru v krvi v medziach normy,“ hovorí odborníčka a dodáva, že je dobré jesť jablká neočistené, pretože veľké množstvo živín, ktoré obsahujú, sa nachádza práve v šupke a tesne pod ňou.

### SKLADOVANIE

Jablká by sme mali skladovať na suchom a chladnom mieste, a taktiež nie na priamom slnku, keďže v teplých priestoroch jablká dozrievajú rýchlejšie. „Najlepšie je ich uskladniť oddelene od ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý spôsobí, že iné ovocie a zelenina dozrieva rýchlejšie, najmä ak sú samotné jablká pomliaždené alebo prezreté,“ objasňuje odborníčka na zdravú výživu.

### POUŽITIE

Jablká môžeme konzumovať čerstvé, ale hodia sa aj do rôznych ovocných či ovocno-zeleninových štiav a šalátov. Veľmi často ich však najmä v zimných mesiacoch vyu-



Doprajme si chutné šťavnaté jablká.

*zdroj foto matthiasboeckel pixabay*

1 balíček prášku do pečiva, 4 balíčky vanilkového cukru, 2 balíčky škoricového cukru, 2kg jablák, 4 lyžice roztopeného masla

### Postup:

• Z múky, práškového cukru, vajec, masla, prášku do pečiva a balíčka vanilkového cukru vymiešame hladké cesto. Rozdelíme ho na dve časti. Jednu z nich vyvalkáme a preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

• Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov, nastrúhame a v miske ich zmiešame s vanilkovým a škoricovým cukrom a s roztopeným maslom. Následne rovnomerne rozložíme na cesto. Potom vyvalkáme druhú časť cesta na plát a prikryjeme ním jablkovú plnku.

• Povrch popicháme vidličkou a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C zhruba približne 20 až 25 minút. Pred podávaním koláč posypeme práškovým cukrom.

Následne vložíme do pekáča, posypeme cukrom a pokvapkáme citrónovou šťavou.

• V miske zmiešame zmäknuté maslo s najemno zomletými ovsenými vločkami, prípadne orechmi, múkou, cukrom, a štipkou soli. Vytvoríme sypkú mrveničku.

• Jablká na pekáči posypeme prípravou mrveničkou a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 25 až 30 minút.

• Dezert podávame na dezertných tanierikoch, doplnený kopčekom vanilkovej zmrzliny, kyslej smotany, bieleho jogurtu či šľahačky.

### Náš tip:

Crumble môžete upiecť aj v malých zapiekacích miskách, kde je v každej miske práve jedna porcia.

### JABLKÁ POD ČAPICOU

**Suroviny:** jablká, ríbezľový alebo malinový džem, 1 bielok, 7 dkg práškového cukru, mandle alebo vlašské orechy, maslo

### Postup:

• Jablká umyjeme, očistíme, rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jad-



Osviežiť nás môže aj jablková šťava.

*zdroj foto u\_gjif9un3ht pixabay*

z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vo vode nerozpustná vláknina zasa podľa odborníčky podporuje pravidelné pohyby čriev a zlepšuje tak vylučovanie nezužitkových zložiek potravy von z tela. Jablká však obsahujú aj mnoho fenolových zlúčenín - flavonoidov, ktoré majú pre telo významné antioxidantné a protizápalové účinky. Obsah flavonoidov a vlákniny zabráňuje tiež rýchlemu vstrebávaniu cukru do krvi, vďaka čomu jablká patria medzi druhy ovocia s nízkym glykemickým indexom. „Ak máte cukrovku 2. typu, jablkám sa nemusíte vyhýbať. Vláknina spomaľuje vstrebávanie cukru do krvného obehu a tým udržiava

živame pri príprave najrôznejších koláčov. Keďže niektoré odrody jablák sú viac kyslé a iné sladké, zvykneme ich podľa toho využívať aj v našej kuchyni. Kým tie sladšie si vychutnáme najviac čerstvé, teda v surovom stave, prípadne ako súčasť štiav či šalátov, tie kyslejšie druhy sa používajú najmä na prípravu koláčov, do kompótov, či džemov.

### Vedeli ste, že...

...ak sú jablká tepelne upravené ako súčasť rozličných sladkých či slaných jedál, môže to spôsobiť pokles niektorých, na úpravu citlivých živín?

### Náš tip:

#### JABLKOVO - ZELEROVÉ SMOOTHIE

**Suroviny:** 3 stonky zeleru, 1 - 2 stredne veľké zelené jablká, 100 - 250 ml vody, zopár kvapiek citrónovej šťavy

### Postup:

Zeler a jablká dôkladne umyjeme. Jablká rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jadrovník. Následne zeler aj jablká nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme vodou a mixujeme pri vysokých otáčkach do hladkej konzistencie. Podľa chuti pridáme citrónovú šťavu.

#### KREHKÝ JABLKOVÝ KOLÁČ

**Suroviny:** 600g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 4 vajcia, 250g masla,

### JABLKOVÝ CRUMBLE

#### Suroviny:

**Na mrveničku:** 75 g maslo, 65 g ovsené vločky – nahradiť ich môžete orechmi, 110



Jablkové pité chutí skvelo.

*zdroj foto anialaurman pixabay*

g hladká múka, 60 g kryštálový cukor, štipka soli,

**Na ovocnú náplň:** 600 g jablák, 60 g kryštálový cukor, 1 PL citrónová šťava.

### Postup:

• Pekáč vytrieme maslom, alebo vložíme papierom na pečenie.

• Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.

rovník. Do vzniknutého otvoru – jamky, dáme lyžičkou džem.

• Z vaječného bielka a práškového cukru ušľaháme tuhý sneh. Na každé jablko dáme kôpku snehu - čiapku a posypeme nasekanými mandľami alebo vlašskými orechmi. Poukladáme na maslom vymastený pekáč a pečieme domäkka.



Jablká sa hodia aj na zaváranie.

*zdroj foto congerdesign pixabay*

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

ZĽAVA  
-15%



Kontakt: +421 917 506 871

## čujte.sk

Čítajte nás:

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

# LEPŠIA PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

## EFEKTÍVNEJŠIE

# Oplatí sa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY



63,80€

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

[notino.sk](http://notino.sk)



45,98€

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

[Pracujezamna.eu](http://Pracujezamna.eu)



27,99€



SILVERCREST® Digitálny hriankovač Premium

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



158,00€

Chladnička Candy CHASD4385EBC

[Tibi.sk](http://Tibi.sk)



11,59€

BigBean zrnková káva Peru Geisha 100% Arabica 250g

[Domkavy.sk](http://Domkavy.sk)



38,99€

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

[4home.sk](http://4home.sk)



199,99€

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

[Obi.sk](http://Obi.sk)



89,99€  
~~139,00€~~



VCM Konferenčný stolík Junata

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)

## čujte.sk

Objavili dva vzácne druhy pavúkov

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

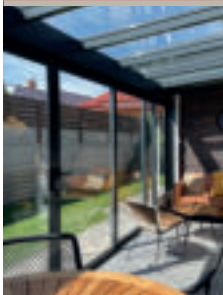
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



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**



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

## Váš domov, vaša sloboda.

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.

\*Táto ponuka je k dispozícii  
do 04.03.2026 a nie je  
platná s inými kampaňami  
alebo ponukami.

**0800 162 162**

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

## SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Tesár, klampiár, pokrývač**

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klambiarske práce, Zateplenie

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.3.



**KONTAKT: +421 918 081 699**

pred po

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZ  
WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

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

## EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**-10%**  
Z CENY PRÁCE



**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

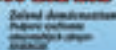


info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Alibis: 0914 131 131



Spoločnosť členom  
Európskej únie



Zelená domácnosť  
Podpora obnovy  
obnoviteľných zdrojov  
energie

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

\*plati pri verzii 10kw

...nečakajte kým zdrazieme

**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  
- pracuje aj pri teplote -25°C  
- 10kw verzia vykúri 180m<sup>2</sup>

