

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

REZANIE BETÓNU
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI
otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu
0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

STAVEBNÉ PRÁCE



MICALSTAV s.r.o.

- Stavba rodinných domov na kľúč
- Rekonštrukcie domov a bytov
- Zateplenie domov a bytových domov
- Zámkové dlažby a štrkové koberce
- Zemné výkopové a búracie práce
- Prenájom lešenia (PLETTAC P70)

micalstav@gmail.com * www.micalstav.com * matus.habuda@gmail.com

+421 903 722 015

+421 903 722 373

• stahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku
»» ZĽP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

Kúpim byt v Bratislave a okolí

0948 008 910

NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM
0907 701 786



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

Bližšie informácie:

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

Menej chaosu, viac poriadku: plán pre Bratislavu

Mesto nie je projekt, ktorý sa po dokončení odovzdá a ide sa ďalej. Mesto funguje každý deň. Doprava, služby, bezpečnosť, rozpočet aj procesy na magistráte spolu súvisia. Keď chýba riadenie, vzniká chaos. Rozhodnutia sa robia bez dát, projekty sa ťahajú, peniaze sa mihajú neúčelne a ľudia to cítia pri parkovaní, v kolónach aj pri vybavovaní úradných vecí.

A eurofondy? Tie musíme čerpať rýchlejšie a v čo najväčšom množstve. Je nevyhnutné zrýchliť interné schvaľovanie, postaviť odborný tím a mať aj silné zastúpenie v Bruseli. Mojim cieľom je, aby Bratislava fungovala manažérsky: jasné

priority, merateľné ciele, pravidelné audity a zodpovednosť za výsledok.

Rovnako aj štihlejší, klientsky orientovaný magistrát, ktorý je bližšie k ľuďom. Zastavíme predražené zákazky, zlepšime kontrolu výdavkov a prestaneme bezhlavo zadlžovať mesto. Až potom budú viditeľné výsledky. Plynulejšia doprava vďaka „zelenej vlne“, záchytné parkoviská a lepšie prepojenie na MHD, modernizovaný vozový park a lepšie podmienky pre domácich vodičov, férovejšie parkovanie, viac policajtov v uliciach a kvalitné služby. Bratislava potrebuje menej improvizácie a viac riadenia.



Martin Winkler
kandidát na primátora
Bratislavy

Slovák vyhral neuveriteľných

3 233 101 €

Viac na dvojstrane vo vnútri



Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
západ

EV 6238/24

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

Zora Kovačová 0905 719 132
Luboš Bugyi 0904 926 876
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657
Peter Bukovinský 0905 915 040www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (106.540 domácností)

Páry týždeň: Jarovce, Kopčany,
Dvory, Háje, Lúky, Petražalka, Rusovce,
ČunovoNepáry týždeň: Devín, Devínska
Nová Ves, Dúbravka, Dlhé Diely,
Karlava Ves, Lamač, Záhorská BystricaVydavateľ nezodpovedá za obsah
a pravdivosť inzerátov. Neprešlo
jazykovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIAŇSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-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	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VF-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

Výskum BMC SAV môže zlepšiť liečbu rakoviny prsníka

Nové poznatky o rezistencii na chemoterapiu pri rakovine prsníka, ktoré môžu viesť k vývoju účinnejšej terapie, zverejnili vedkyne Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied, v. v. i. (BMC SAV) v časopise Drug Resistance Updates, ktorý sa radí medzi najprestížnejšie vedecké časopisy v oblasti farmakológie a farmácie na svete.

Článok, ktorého prvou autorkou je mladá vedecká pracovníčka Lenka Trnková z Oddelenia molekulárnej onkológie BMC SAV, ukazuje, že nádorové bunky, ktoré získavajú rezistenciu na chemoterapeutické liečivo paklitaxel, podliehajú okrem genetických zmien aj rozsiahlym zmenám metylácie DNA. Tieto chemické modifikácie DNA rozhodujú o tom, ktoré gény sú zapnuté a ktoré vypnuté. Ak sa metylačné vzorce nastavia odlišne, niektoré dôležité gény sa vypnú a iné sa naopak aktivujú. V nádorových bunkách to môže viesť k tvorbe bielkovín, ktoré im pomáhajú prežiť liečbu. „Výskum zameraný na metyláciu DNA pomáha odhaliť, ako a prečo sa nádorové bunky stávajú odolnými voči liečbe. Lepšie pochopenie týchto mechanizmov môže viesť k včasnému rozpoznaní zlyhávania liečby, presnejšiemu výberu terapie pre konkrétne pacientky, a v budúcnosti aj k vývoju nových liečebných postupov, ktoré by rezistenciu dokázali obísť alebo jej úplne zabrániť,“ vysvetľuje Dr. Lenka Trnková.

Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie u žien. Na Slovensku žije viac ako 30-tisíc žien s týmto ochorením, a zomiera naň približne tisíc žien ročne. Jednou z najväčších prekážok úspechu liečby je vznik rezistencie. V praxi to znamená, že terapia, ktorá bola na začiatku účinná, postupne prestane fungovať, pretože sa nádorové bunky dokážu prispôbiť. Tento jav je jedným z hlavných dôvodov, prečo sa ochorenie môže zhoršiť alebo vrátiť.

V rámci tohto výskumu autorky vytvorili detailný molekulárny profil rezistentných buniek. Odvodili bunkové línie rezistentné na chemoterapeutické liečivá paklitaxel a doxorubicín a komplexne ich charakterizovali na úrovni funkčných zmien, génovej expresie, mutácií, zmien v počte kópií a metylácie DNA. Na výskume spolupracovali s laboratóriami vo Francúzsku, v Nórsku a v Česku. Vďaka tomu mohli vyvinúť predklinické modely z nádorov a overiť metylačné profily v klinických vzorkách pacientok.

Časopis Drug Resistance Updates, kde bol tento výskum zverejnený, publikuje články z oblasti liekovej rezistencie pri infekčných a nádorových ochoreniach, ako aj z oblasti nových liečebných stratégií na jej prekonanie. Prvá autorka Dr. Lenka Trnková, veľká časť riešiteľského tímu aj posledné autorky článku Dr. Božena Smolková a Dr. Verona Buociková sú z BMC SAV. » ren

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

InfinityDrive, s.r.o.

PRÍJME KURIÉRA
DONÁŠKY JEDLA
PRE BOLT FOOD
A BISTRO.SK€ až 2600 €
mesačne

Bratislava, Ružinov

0910 262 777



VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK

STRECHY
MONTÁŽ
VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE
PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

☎ 0948 107 877

**NAJLACNEJŠIE
VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOV
PIVNÍC, POVALÍ
GARÁŽÍ
ZÁHRAD**

Búracie práce
likvidácia
nebezpečného odpadu
pílenie stromov

0910 710 514

STAVEBNÉ
PRÁCE

- » MALIARSKÉ
A NATIERAČSKÉ PRÁCE
- » STIERKOVANIE
- » SADROKARTÓN
- » OBKLADY A DLAŽBY
- » POKLÁDKA PARKIET
- » RUČNÉ OMIEŤANIE
- » ZATEPLOVANIE
- » TAPETOVANIE

0903 150 740

REKONŠTRUKCIE
DOMOV A BYTOV

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

0910 710 514

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim zvaracku k200,
ks250, ks350 alebo triodyn
0949 386 463

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

Príklad:

RP BZ 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyčítuje 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 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzerácii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípade
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-
dete v tiráži.
(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)SLOVENSKÝ VODOHOSPODÁRSKY PODNIK, štátny podnik
Karloveská 2, 841 04 Bratislava

Vyhlasuje výzvu na verejný výber uchádzača

o kúpu majetku štátu nachádzajúceho sa v katastrálnom území Trnávka,
obec Bratislava – RužinovAreál na Pestovateľskej ulici o rozlohe 11 642 m²
so skladovými a garážovými priestormiPodmienky verejného výberu uchádzača sú dostupné
na www.svp.sk/svp/ponuka-majetku.sk

Termín ukončenia verejného výberu uchádzača je 10.03.2026

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

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

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

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

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

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 žrebovanie. Následne mu nezostávalo nič iné, len čakať. Práve niekoľkodňové obdobie očakávania, ktoré je pre hráčov neodmysliteľnou súčasťou hry, sa mu napokon vyplátilo. Sobotné žrebovanie 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 loterie 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 trepezlivosti. 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 loterie 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 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 trávejnej 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 celzia približne 20 až 25 minút. Pred podávaním koláč posypeme práškovým cukrom.

JABLKOVÝ CRUMBLE

Suroviny:

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

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,



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 vyložíme 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

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



45,98€

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

Pracujezamna.eu



27,99€



SILVERCREST® Digitálny hriankovač Premium

Lidl.sk



158,00€

Chladnička Candy CHASD4385EBC

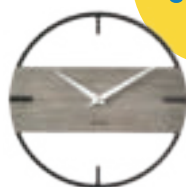
Tibi.sk



11,59€

BigBean zrnková káva Peru Geisha 100% Arabica 250g

Domkavy.sk



38,99€

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

4home.sk



199,99€

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

Obi.sk



89,99€
~~139,00€~~



VCM Konferenčný stolík Junata

Lidl.sk

čujte.sk

Pomáhajú deťom
a tínedžerom v ťažkých
chvíľach

www.cujte.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

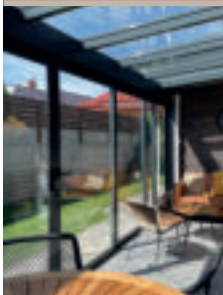
GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ 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



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 ŽP 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

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

pred po

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

**ECO
Energy**

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131
Alibis: 0900 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 zdražieme

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 180m2

Galmet