

# BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

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

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

**JOŽOVCI**

0911 107 792  
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

**Kúpim byt v Bratislave a okolí****0948 008 910****KÚPIM ORNÚ PÔDU** aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

**☎ 0950 713 550**

**Ponúkame  
krátkodobú  
aj dlhodobú  
opateru seniorom  
v zložitom  
zdravotnom stave!**  
[www.penzion-seniorov.sk](http://www.penzion-seniorov.sk)  
**0905 822 956**

**DOMOV SNOV**  
REALITÁRKA KANCELÁRIA

**Predávate nehnuteľnosť?**

Mám databázu kupujúcich na  
2 a 3-izbové byty v Bratislave

Kontaktujte ma

[www.reality-domovsnov.sk](http://www.reality-domovsnov.sk)  
0948 720 141  
Vajnorská 100/B,  
Bratislava

**JANA HOOZOVÁ**

**REKONŠTRUKCIE  
BYTOV A DOMOV**  
**ZATEPLOVANIE - FASÁDY**  
**OPLOTENIA**  
**- ZÁMKOVÁ DLAŽBA**  
**STRECHY - KROVY**  
**- ALTÁNKY**  
**0902 439 154**

Predám byt č. 2, Martinengova 14, Bratislava,  
formou dobrovoľnej dražby, výmera 53,92 m<sup>2</sup>,  
vyvolávacia cena 220 000 €, min. príhoz 1 000 €,  
účastník dražby musí zložiť dražobnú zábezpeku  
25 000 € do zahájenia dražby.

**Dražba sa bude konať 14.04.2026 o 10:00 hod.,  
Šafárikovo nám. 4, NÚ JUDr. Pavlovičová, Bratislava,  
1. kolo, tel.: 0903 452 448, Versteigerung s.r.o.**

**OBEC IVANKA PRI DUNAJI**

vyhlasuje:

**OBCHODNÚ VEREJNÚ SÚŤAŽ  
na predaj pozemkov  
v Ivanke pri Dunaji v k. ú. Farná**

**Predmet predaja:** pozemok reg. „C“ parc. č. 915/17, zast. plocha  
a nádvorie o vým. 103 m<sup>2</sup> a pozemok reg. „C“ parc. č. 915/18,  
zast. plocha a nádvorie o vým. 533 m<sup>2</sup>, na ulici Pri pálenici  
v Ivanke pri Dunaji, zapísané na LV č. 2198 pre k. ú. Farná.

**Min. kúpna cena:** 184 440 € (290 €/m<sup>2</sup>). Kúpa možná len v celosti.

**LEHOTA NA PODANIE SÚŤAŽNÝCH NÁVRHOV: do 30.3.2026 (vrátane)**

**Súťažné podmienky: na úradnej tabuli obce  
a [www.ivankapridunaji.sk/majetok-obce.html](http://www.ivankapridunaji.sk/majetok-obce.html)**

**DRAŽBA** - Administratívna budova súp. č. 10100 na ul.  
Rybničná, obec Bratislava - Vajnory, okres Bratislava III. (LV  
č. 3475)

D 900125 Výmera pozemku: 511 m<sup>2</sup>  
Zastavaná plocha: 1637,2 m<sup>2</sup>

Vyvolávacia cena: **426.750,- €**

Dražobná zábezpeka: **21.000,- €**

Dátum konania dražby: **31.03.2026**

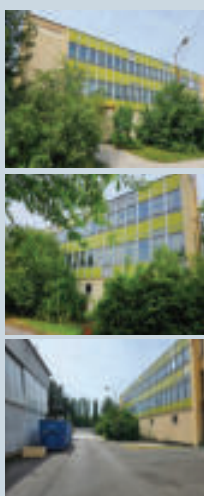
Čas konania dražby: **11.00 hod.**

Obhliadky: 10.03.2026 o 15:00 hod.  
26.03.2026 o 15:00 hod.

Miesto konania dražby:  
Sídlo notárskeho úradu - JUDr. Alan Schwartz, so sídlom  
Plynárenská 7/C, 821 09 Bratislava



*Nekupujte, dražte!*  
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, [www.licitor.sk](http://www.licitor.sk)



## Bratislava nemá málo peňazí. Má problém s tým, ako ich používa.

Rozpočet mesta je veľký. Ak sa predražuje, musí sa  
Výsledok však často malý. Zastaviť a preveriť. Rozumné  
Rozbité chodníky, projekty, ktoré sa roky naťahujú, hospodárenie znamená pre-  
a výdavky, ktoré rastú rýchlejšie než kvalita služieb. stať mŕňat bez jasného plánu.  
To nie je o nedostatku peňazí. Znamená to zastaviť bezhlavé  
je o tom, že chýbajú jasné zadlžovanie a nastaviť roz-  
priority a disciplína. Mesto počť tak, aby sa peniaze  
musí vedieť povedať: toto je vracali späť do ulíc, škôl  
cieľ, toto je cena a toto je a služieb. Bratislava nepotre-  
výsledok. Každé euro má mať buje vyššie poplatky. Potre-  
Ak projekt neprináša hodno- vane vedenie, ktoré má  
tu, nemá pokračovať. odvahu povedať dosť plyt-  
vaníu a začať konať.

**Martin Winkler**  
kandidát na primátora  
Bratislavy



## Na Slovensku pribudli ďalší milionári!

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

HRAJ  
ZODPOVEDNE **18+**

## Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO  
východ

EV 6239/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11  
903 01 SENEK  
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 (97240 domácností)

## Pámy týždeň:

Podunajské Biskupice, Nivy, Štrkové,  
Trávniky, Pošeň, Ostredky, Prievoz,  
Trnávka, Ruzinov, Vrakuňa

## Nepámy týždeň:

Kramáre, Koliba, Račianske myto,  
Ľudová štvrť, Predmestie, Tehelné  
pole, Krášaný, Barónka, Komisárky,  
Východné, Hradný vršok, Palisády,  
Horský Park, Hrebenok (Na kopci),  
Dunajská štvrť, Krásna Ves (Obchod-  
ná), Blumentál, Desiatky (HL stanica),  
VajnoryVydavateľ 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-ŠALIAANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
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	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČIANSKO-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-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-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

## Kto podáva daňové priznanie za rok 2025?

Finančná správa SR upozorňuje, že **povinnosť podať daňové priznanie k dani z príjmov za rok 2025 sa týka širokého okruhu daňovníkov, od zamestnancov s viacerými príjmami cez živnostníkov až po právnické osoby.**

Daňové priznanie k dani z príjmov fyzických osôb musí podať každý daňovník, ak jeho zdaniteľné príjmy presiahli 2 876,90 eur. Do týchto príjmov sa zahŕňa akýkoľvek dosiahnutý príjem, ktorý je predmetom dane a nie je od dane oslobodený. Zahŕňa sa sem aj príjem dosiahnutý zo zdrojov v zahraničí, ak ide o daňovníka s neobmedzenou daňovou povinnosťou. Priznanie sú povinní podať aj zamestnanci, ktorým zamestnávateľ neurobil ročné zúčtovanie dane alebo ak mali viacero zamestnávateľov a súčasne ďalšie druhy príjmov.

Daňovník (fyzická osoba) **nemá** povinnosť podať daňové priznanie:

- ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2025 nepresiahli sumu 2 876,90 eura s výnimkou daňovníka, ktorý vykázal daňovú stratu,
- dosiahol príjmy oslobodené od dane (napríklad materský a rodičovský príspevok),
- dosiahol príjmy, ktoré nie sú predmetom dane (napríklad úver, pôžička, dar – s výnimkou darov, ktoré súvisia s podnikaním),
- dosiahol príjmy, z ktorých bola daň vyberaná zrážkou (napríklad podiely na

zisku, dávky z doplnkového dôchodkového sporenia, plnenia z poistenia).

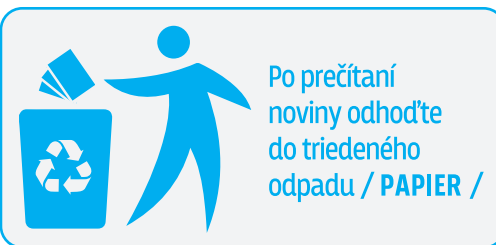
Daňové priznanie k dani z príjmov právnických osôb je povinná podať každá právnická osoba, okrem výnimiek:

- právnické osoby, ktoré nie sú založené na podnikanie a majú len príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou,
- Národná banka Slovenska, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou,
- občianske združenia, ak majú len príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou, a príjmy z členských príspevkov, ktoré sú od dane oslobodené,
- rozpočtové a príspevkové organizácie, ak majú okrem príjmov zdaňovaných zrážkou len príjmy oslobodené od dane,
- registrované cirkvi a náboženské spoločnosti, ak majú iba príjmy z kostolných zbierok, cirkevných úkonov, príspevkov a príjmy zdaňované zrážkou.

Daňovník si môže podanie daňového priznania k dani z príjmov odložiť, napríklad pre nedostatok času na spracovanie podkladov či z dôvodu poberania príjmov zo zahraničia. Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania sa podáva na predpísanom tlačíve jednotnom pre fyzické aj právnické osoby. Nie je potrebné uvádzať dôvod odkladu a správca dane ho neschvaľuje. Musí byť podané **najneskôr do 31. marca 2026.**

» ren

## REKONŠTRUKCIE

bytov, domov, bytových jadier,  
kúpeľní, elektroinštalácieBezplatné a nezáväzná obhliadky  
a cenové ponukywww.reconstruct.sk  
0919 467 787Po prečítaní  
noviny odhodte  
do triedeného  
odpadu / PAPIER /

## REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ KÚSEŇNOSTIotvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk



## Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - REZAČOV** (m/ž)
- **KNIHÁROV - SKLADANIE** (m/ž)
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

Mzda: **min. 1 490 € - 2 120 €** od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: **min. 1 250 € - 1 740 €** od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: **13. a 14. mzda**

- každoročné zvýšenie mzdy • mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

## Blížšie 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)LEPŠIA PRÁCA<sup>SK</sup>

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

NA LEPSIAPRACA.SK

Chcete si  
podať riadkový  
inzerát?Pošlite SMS na tel. č. 8866  
v tvare RP (medzera) BV  
(medzera) číslo rubriky  
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP BV 7 Predám hlboký  
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platený 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, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky  
na akcie, ponuky zamestnania  
a reality v riadkovej inzercii 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 prípa-  
de nahraďte písmena „BV“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-  
dete v tlači.  
(Službu platbarobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.



500 g  
-46%  
2.69  
4.99

Jahody  
500 g balenie  
(1 kg = 5,38)

Redkovky  
zväzok

1+1  
ZADARMO  
Plus

0.44\*  
0.88\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,44 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,88 €  
Cena za 1 kg = 0,88 €



Bravčové  
karé XXL  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kostí

-42%  
2.79  
4.89



Kuracie  
štvrtky  
cena za 1 kg

-47%  
1.79  
3.39



od pondelka 9. 3. do 15. 3.

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

1

Slovenské potraviny  
sa oplatia.

UŠETRITE!  
-43%  
2.19  
UŠETRITE!  
-51%  
Plus

1.89



Sedíča  
Horalky Retro

5 x 50 g = 250 g  
1 kus od 0,38  
(1 kg = 8,60/LP: 1 kg = 7,56)

\*Cena za jednotlivý kus v porovnaní s porovnaním v štandardnej ponúkanej veľkosti.



0.47

pri kúpe  
od 12 kusov  
Plus

0.42

Trvanlivé mlieko  
1L, 1,5 % tuku



Vinea

1,5 l, biela  
Retro/červená  
/nealko strik  
+ záloh za  
obal 0,15 €  
(1 l = 0,79)

UŠETRITE!  
-35%  
1.19

\*Cena za jednotlivý kus v porovnaní s porovnaním v štandardnej ponúkanej veľkosti.



Popradská  
káva Extra  
špeciál  
350 g  
mletá  
(1 kg = 14,83)

-30%  
5.19  
7.49

Plus



esmara  
dámske



esmara  
pánske



UŠETRITE!  
-13%  
19.99



Obuv  
pár  
z pamäťovej peny  
veľ.: dámske: 37 - 41  
pánske: 41 - 46

aj online

\*v porovnaní s cenou 22,99 € (stav k 25. 2. 2025) za pár.

\*Pravidlo: na základe výskumu agentúry NMC Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letisku platí od 9. 3. do 15. 3. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

# Všetko

alebo

# nič

Vyhrajte každý deň

**až 100 000 €**

Vyhrajte každý deň  
v číselnej lotérii  
**Všetko alebo nič**, kde  
aj nič znamená všetko!

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



Každý deň  
sa môžeš mať  
ako  
prasa v žite

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)

## Miliónové aj státisícové výhry. V číselných a okamžitých lotériách od TIPOSu.

Nech sa prizná ten, kto si minulý rok aspoň raz nekúpil žreb alebo nepodal číselnú lotériu. Lotérie sú na Slovensku dlhé roky súčasťou bežného života – niekto ich berie ako tradíciu, iný ako občasnú spesťovanie všedného dňa. Rok 2025 priniesol hráčom množstvo výhier – od stoviek eur až po milióny. Najvyššie sumy „padali“ v číselných lotériách, ale aj na žreboch.

Skúsiť šťastie v lotérii alebo zotrieť žreb patrí pre mnohých k drobným rituálom – pri návšteve trafiky, počas čakania na autobus či pri vyplňovaní tiketu spolu s rodinou. Nie je to nič výnimočné. Číselné lotérie aj žreby sú dlhodobou dostupnou formou zábavy pre dospelých a práve vďaka nim sa z mnohých Slovákov stali šťastní výhercovia, či dokonca miliónári.

Národná lotériová spoločnosť TIPOS má vo svojom portfóliu číselné lotérie, okamžité lotérie (žreby), ale aj kasínové hry a kurzové stávky. Najvýraznejšie výhry však minulý rok padali práve v lotériách a na žreboch.

Medzi stálice patrí LOTO a LOTO 5 z 35. Tradičné žrebovania si držia stabilnú obľubu a aj v roku 2025 priniesli vysoké jackpoty. Koncom marca padla v lotérii LOTO výhra 3 549 889 eur, v polovici októbra ďalšia vo výške 2 533 224 eur. Májové a novembrové žrebovanie pridali ďalšie sumy presahujúce 700-tisíc a 600-tisíc eur.

Vďaka TIPOSu patrí Slovensko medzi jednu z devätnástich krajín, ktoré prevádzkujú mimoriadne obľúbenú nadnárodnú lotériu Eurojackpot, v ktorej možno hrať o maximálnu výhru až 120 miliónov

### 5 najvyšších výhier číselných lotérií v roku 2025

4 846 236 €	Eurojackpot	9.5.2025
3 549 889 €	LOTO	23.3.2025
2 533 224 €	LOTO	15.10.2025
930 640 €	Eurojackpot	31.1.2025
726 643 €	LOTO	9.5.2025

eur. Slovenskí hráči sa v roku 2025 dostali k viacerým vysokým výhram v druhom poradí. Deviateho mája išlo o 4 846 236 eur, ďalšie výhry presiahli 900-tisíc, 700-tisíc aj pol milióna eur.

Iný princíp hry ponúka anuitná lotéria EXTRA VÝPLATA. Hlavná výhra predstavuje 480 000 eur vyplácaných postupne – 4 000 eur mesačne počas desiatich rokov. V minulom roku zaznamenala 31 výhercov a hneď 6. januára padla prvá maximálna výhra.

Novinkou, ktorú národná lotériová spoločnosť zaradila do svojho portfólia, bola lotéria Všetko alebo nič, ktorá sa žrebuje denne. Hlavnú výhru 100 000 eur získa hráč, ktorý trafí všetkých 11 čísel alebo naopak ani jedno. V roku 2025 spoločnosť evidovala 18 výhercov hlavnej výhry.

Do ponuky spoločnosti patria aj hry Euromilióny, Keno 10 či Klub Keno, ktoré sa líšia herným systémom aj dynamikou žrebovania. Doplnková hra JOKER priniesla 12. decembra výhru 483 873 eur.

Okrem číselných lotérií mali výrazné postavenie aj žreby – teda okamžité lotérie. V roku 2025 sa na

nich vyplatilo viac ako 78 miliónov eur. Najvyššie výhry dosiahli 200 000 eur a padli na žreboch 20X, Extrémna šanca a Šťastná 7 rubín. Žreb Super renty priniesol aj výhru vo výške 122 000 eur a sumu 100 000 eur získali hráči na tituloch Veľký hráč, Vela šťastia, Čierna perla a Všetko najlepšie.

Žreby sú dostupné ako klasické stieracie produkty, ale aj v online a SMS verzii. Výsledok je známy okamžite, čo je jeden z dôvodov ich popularity. Rovnako ako pri číselných lotériách však platí, že ide o formu zábavy.

Lotérie sú na Slovensku súčasťou bežného života už desaťročia. Pre niekoho sú tradíciou, pre iného príležitostnou skúsenosťou. Rok 2025 ukázal, že najvyššie sumy padali najmä v číselných a okamžitých lotériách. Odborníci zároveň pripomínajú, že hrať by sa malo zodpovedne, s rozvahou a vždy len pre osoby staršie ako 18 rokov.



# Nezabúdajme na vlákninu

Vláknina je veľmi dôležitá zložka potravy. Má veľký prínos pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

Poznáme dva typy vlákniny – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Nerozpustná vláknina zväčšuje po skončení objemu natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

## Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladiny cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej



Zaraďte do jedálnečka potraviny bohaté na vlákninu. [zdroj foto hansuan\\_fabregas pixabay](#)

príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvýšenú konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnečka.

## Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobrym zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cicer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobulové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedávať v čo najviac prirodzenej celozrnnéj podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.

» ren

# Patrí medzi najväčšie citrusové plody Pomelo je bohaté na vitamíny a minerály

Poznáte pomelo? Toto zdravé ovocie plné vitamínov patrí medzi najväčšie citrusové plody a na prvý pohľad pripomína grapefruit. Je však väčšie a má tiež hrubšiu šupku. Často sa predáva zabalené vo fólii alebo v sieťke, ktorá chráni plod pred poškodením a spomaľuje vysychanie dužiny.

Pomelo má jemnú, mierne sladkú chuť a je tiež menej horké ako grapefruit. Aj vďaka tomu by mohlo vyhovovať ľuďom, ktorým grapefruit príliš nechutí.

## ÚČINKY NA ZDRAVIE

Pomelo je veľmi bohaté na vitamíny a minerály. Obsahuje vysoké množstvo vitamínu C, ktorý posilňuje imunitný systém a pomáha telu bojovať proti vírusom a baktériám. Približne 200 gramov pomela dokáže pokryť odporúčanú dennú dávku vitamínu C. Okrem toho obsahuje aj vitamíny skupiny B a minerály ako draslík, vápnik, horčík, fosfor, sodík, zinok a železo. „Vďaka vysokému obsahu vlákniny podporuje správne trávenie, pomáha pri zápche a zlepšuje činnosť čriev. Je vhodné aj pre ľudí trpiacich anémiou, pretože podporuje vstrebávanie železa v tele,“ objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že dužina tohto ovocia obsahuje látky s antibakteriálnymi a protizápalovými účinkami. Pomelo je preto vhodné konzumovať aj pri prechladnutí, kašli, horúčke a zápaloch močových ciest. „Vysoký obsah antioxidantov, ako sú naringenín a naringín, chráni bunky pred poškodením a spomaľuje proces starnutia organizmu. Obsahuje aj lykopén, silný antioxidant, ktorý sa nachádza aj v rajčinách,“ približuje odborníčka na zdravú výživu a spomína tiež, že pomelo je veľmi obľúbené pri chudnutí, pretože má nízky obsah kalórií a zároveň zasýti. Vďaka svojim priaznivým účinkom



Pomelo sa hodí do šalátov.



Pomelo je zdravé a plné vitamínov.

[zdroj foto pixabay](#)

na zdravie je podľa nej toto citrusové ovocie výbornou súčasťou vyvázenej stravy.



Pomelo využijete aj pri príprave smoothie. [zdroj foto andrea91s pixabay](#)

## POUŽITIE

Pomelo sa konzumuje čerstvé, hodí sa pri príprave ovocných i zeleninových šalátov, osviežujúcich nápojov, smoothies alebo ako súčasť exotických jedál. Pred konzumáciou ho najskôr očistite od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavte aj tenkej bielej

šupky a na prípravu nápojov či jedál použite iba samotnú dužinu.

## NÁŠ TIP:

### Smoothie s pomelom a zázvorom

**Suroviny:** 1 pomelo, 1 zelené jablko, 1 červené jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, kúšik zázvoru (môžete vynechať), podľa potreby trošku vody na doliatie do požadovanej konzistencie

### Postup:

Pomelo najskôr očistíme od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavíme aj tenkej bielej šupky, dužinu natrháme na kúsky a vložíme do mixéra. Jablká a hrušku umyjeme a nakrájame na kocky aj so šupou a pridáme do mixéra spolu s citrónovou šťavou a trochou vody. Ak obľubujete zázvor a dobre ho tolerujete, môžete ho tiež pridať do mixéra. Následne všetko dobre rozmixujte, v prípade potreby ešte zriedte vodou.

### Šalát s pomelom a syrom

**Suroviny:** 1 pomelo, 4 mandarínky, 1 jablko, 150 g očisteného fenikla alebo rukoly, hrst vlašských orechov, 2 lyžice domáceho medu, slaný syr balkánskeho typu, šťava z polovice citróna

### Postup:

Pomelo najskôr očistíme od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavíme aj tenkej bielej šupky, dužinu natrháme na kúsky a vložíme do misky. Pridáme od šupky očistené mandarínky rozdelené na jednotlivé mesičky, a jablko nakrájané na kocky aj so šupou. Z fenikla očistíme vrchné listy, nakrájame na jemné pásiky a pridáme k šalátu. Následne dáme do misky aj nasekané vlašské orechy a na kúsky pokrývané alebo medzi prstami podrvený syr balkánskeho typu. Dochutíme zálievkou, ktorú sme si pripravili z citrónovej šťavy a medu. Všetko spolu dobre premiešame.

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

pred po

EKOLOGICKE ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA FASÁDA**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

**Stannah**

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

**LEPŠIA PRÁCA** SK  
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV


**EFEKTÍVNEJŠIE**

## Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

 Pretože Stannah zmení Váš život.

 0800 162 162

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

## Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy

- 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



Príďte si vyskúšať



**IAM akademie**

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

# 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**



## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma  
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.  
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy  
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

**NON STOP - 0944 720 932**



ZÁRUKA  
20 ROKOV

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**

**LK-Servis**  
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC  
AKO **20**  
ROKOV  
S VAMI



**-25%**

energopomoc  
na okná a tienenie

vlastný splátkový systém bez navýšenia

**0915 863 995**  
**www.lk-servis.sk**

### EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



UŽ OD  
**499 €**

DARČEK  
ZADARMO  
K INOVÁCIA

**galerica**

ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA <b>TIP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEJEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

### POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**ZĽAVA  
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

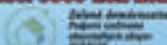
PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

**ECO Energy**

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**

Alib: 0909 131 131



DOTÁCIU ODOPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

...nečakajte kým zdražíme

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**