

BRATISLAVSKO západ

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností

Kvalitné školy, ako vizitka moderného mesta.

O Bratislave sa často hovorí ako o modernej metropole. Moderné mesto sa však nespozná podľa pekných vizualizácií či marketingu. Spozná sa podľa toho, či rodič ráno vie, že jeho dieťa má miesto v škôlke, kvalitnú školu a bezpečnú cestu do nej. Vzdelávanie síce spravujú mestské časti, župa aj štát, no mesto musí vytvárať podmienky, aby celý systém fungoval. Bratislava potrebuje lepšie plánovanie kapacít, koordináciu medzi mestom a mestskými časťami a investície do prostredia, v ktorom sa deti učia. Mesto má pomáhať rozširo-

vať kapacity škôlok, zlepšovať stav školských budov, jedální, športovísk aj verejného priestoru v okolí škôl. Rovnako musí vytvárať podmienky, aby Bratislava dokázala prilákať učiteľov aj nepedagogický personál. Dostupné nájomné bývanie a stabilné mestské prostredie sú jedným zo spôsobov, ako to dosiahnuť. Školstvo nie je luxus. Je to základná služba mesta. Ak chceme, aby mladé rodiny v Bratislave zostávali, musíme vytvárať podmienky, aby sa tu ich deťom dobre učilo a vyrastalo.

Martin Winkler
kandidát na primátora
Bratislavy

DUNAJ
MESTSKÁ STRANA

Obchodná spoločnosť s r. o. Zdravotníckej 332/92, 841 08 Bratislava, IČO: 57 452 894
Dobrá cesta REGIONPRESS, s. r. o. Pribitná 1439/80A/9710 Pribitná, IČO: 36 326 497

NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

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

obhliadky: **0905 605 934**
prevádzka: **0948 288 791**

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

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

HĽBKOVÉ TEPOVANIE

seďačky, postele,
koberce, kožené seďačky

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

REKONŠTRUKCIE

bytov, domov, bytových jadier,
kúpeľní, elektroinštalácie

Bezplatné a nezáväznú obhliadky
a cenové ponuky

www.reconstruct.sk
0919 467 787



PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

ODKÚPIME BYT, DOM, POZEMOK

Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.

0948 107 877

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

Kúpim byt v Bratislave a okolí

0948 008 910

Profesionálna
TIENIACA TECHNIKA
pre váš domov

info@peki.sk
0904 830 739

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
západ

EV 6238/24

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657
Mgr. Katarína Bálintová 0904 926 876
Peter Bukovinský 0905 915 040www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (106 540 domácností)

Páry týždeň: Jarovce, Koptčany,
Dvory, Háje, Lúky, Petržalka, 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
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-HL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECO-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
ZI	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

Epileptický záchvat a prvá pomoc

V týchto dňoch sme si pripomenuli Svetový deň epilepsie známy aj ako fialový deň. Viete rozpoznať epileptický záchvat a poskytnúť epileptikovi adekvátnu prvú pomoc? Prinášame odporúčania odborníkov zo Slovenského Červeného kríža.

Epileptický záchvat sprevádza:

- Náhle bezvedomie s pádom na zem, pri ktorom môže postihnutý chrčať či vydávať neartikulované zvuky.

- Dochádza uňho k prehnutiu celého tela a následným rytmickým kŕčovitým záškľobom svalov. Tie sú najviditeľnejšie na končatinách a môžu trvať niekoľko sekúnd až minút.

- Na perách sa mu tvorí pena a môžu zmodrieť, rovnako ako iné sliznice a koncové časti tela.

- Môže dôjsť k samovoľnému úniku moču aj stolice.

Ako sa dá pomôcť?

Zabráňte sekundárnym poraneniam:

- Odstráňte z okolia postihnutého všetky nebezpečné predmety, a ak sa dá, podložte mu hlavu rukami alebo niečím mäkkým, aby si ju neudieral o zem.

- Nebráňte kŕčom, sú veľmi silné. Ak sa ho budete snažiť fixovať, môžete mu spôsobiť poškodenie chrbtice až zlomeniny.

- Rovnako sa nesnažte pacientovi niečo vkladať do úst alebo vytiahnuť jazyk – je to vysoko rizikové preňho aj pre vás.

Po odznení záchvatu:

Človek môže byť zmätený, nepokojný, vyčerpaný a mať stratu pamäte:

- Uložte ho do stabilizovanej polohy na bok a zostaňte pri ňom do nadobudnutia úplného vedomia. Až vtedy mu môžete ponúknuť trochu tekutiny, prípadne užiť mimoriadnu dávku lieku proti epilepsii, ak ho má pri sebe.

- Ak treba, ošetríte mu poranenia vzniknuté pri páde.

Približne do hodiny od odznenia záchvatu by mal byť postihnutý opäť schopný bežnej činnosti.

Záchranú zdravotnú službu volajte okamžite, ak:

- ide o prvý záchvat postihnutého
- záchvat trvá viac ako 15 minút
- záchvat je veľmi silný alebo sa opakuje
- pri páde došlo k úrazu hlavy, chrbtice, či inému poškodeniu

» ren

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

PROJEKTY RODINNÝCH DOMOV A STAVEBNÉ POVOLENIA NA KLÚČ

0948 030 269

LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH L'UDI

0910 973 657

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného
pracovníka na obchodné
prevádzky

Kaufland Bratislava

1 400 € / brutto
Možnosť ubytovania.
POS nutný! Nástup ihneď.

0948 121 490

Po prečítaní noviny odhodte
do triedeného odpadu / PAPIER /

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim do zbierky Babetta, Korado, Simson, Pioneer, Jawa, aj nepojazdné 0940 232 500

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

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP BZ 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou 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 nahraďte písmena „BZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**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)
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **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, www.grafia.sk



Sa oplatí.

500 g

-66 %

1.69

-68 %

1.59

Plus **4.99**

Jahody
500 g balenie
(1 kg = 3,38)
(LP: 1 kg = 3,18)

250 g

UŠETRITE' -28 %

2.49

Zelená špargľa
250 g balenie
(1 kg = 9,96)

*Cena je porovnateľná v porovnaní produktov v štandardnej ponuke v obchode (dňa 27.3.2024).

Kuracie štvrte
cena za 1 kg

-41 %

1.99

3.39

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-38 %

2.99

4.89

od pondelka 6. 4. do 12. 4.

CENOVÝ LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Rajo Smotana na šľahanie Retro
250 ml
33 % tuku
(1 l = 4,40)

UŠETRITE' -41 %

1.10

*Cena je porovnateľná v porovnaní produktov v štandardnej ponuke v obchode.

1 kus ľba 0,38 €

Sedita Horalky Retro
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 7,56)

UŠETRITE' -51 %

1.89

*Cena je porovnateľná v porovnaní produktov v štandardnej ponuke v obchode (dňa 27.3.2024).

Vinea biela Retro
1,5 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,79)

UŠETRITE' -35 %

1.19

*Cena je porovnateľná v porovnaní produktov v štandardnej ponuke v obchode.

0,5 l ľba 1,- €

Pilsner Urquell Retro
4 x 0,5 l = 2 l
svetlý ľadliak
+ záloh za obaly 0,60 €
(1 l = 2,00)

UŠETRITE' -34 %

3.99

*Cena je porovnateľná v porovnaní produktov v štandardnej ponuke v obchode.

PARKSIDE PERFORMANCE

Parkside Performance Aku tlakový postrekovač 20 V kus

UŠETRITE' -24 %

39.99

aj online

POZNÁTE TV

*Porovnáva sa s najnižšou cenou v štandardnej ponuke v obchode (dňa 27.3.2024) na reprezentatívnej vzorke 2 000 respondentov.

Ponuka tovaru + letáku platí od 6. 4. do 12. 4. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Chýbajúce údaje vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber mobilný v obvyklom množstve.



Jackpot rastie,
podáš si ešte
dnes?

Urobte si skúšku šťastia.
Viac žrebovaní, viac šancí,
viac radosti!



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

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

Slovensko má opäť dôvod na úsmev

V medzinárodnej lotérii Eurojackpot padla v utorok 24. marca 2026 výhra, ktorá potešila jedného z domácich hráčov. Ten si odniesol viac ako 388-tisíc eur. Hoci jackpot odolal, ide o sumu, ktorá vie výrazne zmeniť život.

Lotériu na Slovensku prevádzkuje spoločnosť TIPOS. Práve cez jej systém bola uzatvorená aj výherná stávka. Šťastlivec si tiket podal na predajnom mieste v Trnavskom kraji. Za svoju šancu zaplatil 43 eur a rozhodol sa pre takzvanú systémovú stávku. Tá síce stojí viac ako bežný tiket, no zvyšuje šance na výhru vo viacerých kategóriách.

A presne to sa aj potvrdilo. Hráč síce netrafil všetky čísla potrebné na jackpot, no v druhom výhernom poradí získal hlavnú výhru viac ako 388 563 eur. Okrem toho mu systémová hra priniesla aj ďalšie menšie výhry. Celkový zisk si tak ešte o niečo navýšil.

Rovnakú sumu ako slovenský výherca



si v rovnakom žrebovaní odniesli aj hráči z Maďarska, Španielska a Švédska. Ide teda o medzinárodnú hru, v ktorej sa šťastie môže usmiať na kohokoľvek z viacerých krajín Európy.

Napriek týmto výhram však hlavný jackpot opäť nepadol. To znamená jediné – suma určená pre najväčšieho výhercu ďalej rasti a láka tisíce hráčov naprieč kontinentom.

Eurojackpot patrí dlhodobo medzi najobľúbenejšie číselné lotérie v

Európe. Aj slovenskí hráči v nej v poslednom období zaznamenávajú viacero úspechov. Výhra v stovkách tisíc eur síce nie je jackpot, no stále ide o sumu, ktorá dokáže pokryť bývanie, splatiť dlhy alebo zabezpečiť rodinu na dlhé roky.

Treba však pripomenúť, že lotéria je predovšetkým hra. Šanca na výhru je nízka a dôležité je hrať s rozumom. Číselné lotérie sú určené len pre osoby staršie ako 18 rokov. Odborníci opakovane upozorňujú, že hráči by mali pristupovať k tipovaniu zodpovedne a vnímať ho skôr ako formu zábavy než spôsob zárobku.

Príbeh výhercu z Trnavského kraja však ukazuje, že aj relatívne vysoká investícia do tiketu sa môže v ojedinelých prípadoch mnohonásobne vrátiť. Stačí správna kombinácia čísel – a trochu šťastia.

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

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Aká rieka preteká cez hlavné mesto Slovenska?

A: Dunaj

B: Váh

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



- Súťaž prebieha do piatku 10.4.2026 do 10:00
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

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 trávení objem 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 jedálnečky 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 jedálnečky.

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 celozrnnnej 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. [zdroj foto sharonang pixabay](#)



Pomelo je zdravé a plné vitamínov. [zdroj foto pixabay](#)

na zdravie je podľa nej toto citrusové ovocie výbornou súčasťou vyváženej 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 do 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



UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO KEĎ HODNÁVA

Model	Š x V x D	Cena
GRETA TOP	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 €
GOLIAS	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.

DOPRAVA ZADARMO
JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

LEPŠIA PRÁCA



PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

Štvrtstranový PR článok | Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premyšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Zora Kováčová** | kovacova@regionpress.sk | 0905 719 132



IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk



POMÁHAME REGIÓNUM

"Poskytujeme všeobecne prospešné služby pre ľudí v našich regiónoch"

DARUJTE NÁM 2% Z DANE

HLAVNÉ ČINNOSTI NAŠEJ NEZISKOVEJ ORGANIZÁCIE

- ZDRAVOTNÍCTVO A SOCIÁLNA POMOC
- PODPORA TALENTOV
- PODPORA A ROZVOJ REGIÓNOV

REGIONPRESS ľudom, o.z.
Martinčekova 783/17
821 01 Bratislava-Ružinov
Slovenská republika
www.pomahameregionom.sk

IČO: 52 385 515
Transparentný účet (FIO banka):
IBAN: SK48 8330 0000 0023 0209 1402
Registrácia o.z.: VVS/1-900/90-56512



čujte.sk

Je čas zberať medvedí cesnak

www.cujte.sk

