

DUNAJSKOSTREDSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€
www.bestpozicka.sk

INFOLINKA
66-05



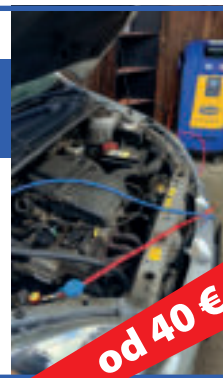
Po prečítaní noviny odhodte
do triedeného odpadu / PAPIER /

Autobazár Volt

**PLNENIE A ČISTENIE
AUTOKLIMATIZÁCIE**

Malý Lég 1070
930 37 Lehnice
Slovensko

Kontakt:
info@autobazarovolt.sk
+421 911 76 76 76



od 40 €

Thermalpark
DUNAJSKÁ STREDA • DUNASZERDAHELY

THERMALPARK DS, a.s. Dunajská Streda prijme do TPP

≈ **čашník / čашníčka** 1100 € / brutto

≈ **kuchár** od 1300 € / brutto

≈ **pomocná sila** od 850 € / brutto

termín nástupu: dohodou

miesto práce: Gabčíkuvská cesta 237/38, 929 01 Dunajská Streda

požiadavky: • vzdelanie v odbore: gastronómia, cestovný ruch

• jazykové znalosti: Maďarský jazyk a Slovenský jazyk - pokročilý (C1)

Bližšie info na tel.: +421 917 766 112

**Kompletné strechy,
rekonštrukcie**

Okoč ✓
tel.: 0905 746 124

**NOVÉ BYTY
V ZLATÝCH
KLASOCH**

NZ NOVÝ ZAČIATOK
Zlaté Klasy

www.bytyklasy.sk ➡ 0911 787 187

Ceny od
116 000 €



Teljeskörű fogászati
szakrendelő
Dr. Deák Henrietta
Egyszerű, gyors,
fájdalommentes

Ingyenes állapotfelmérés

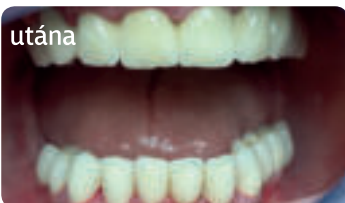
előtte



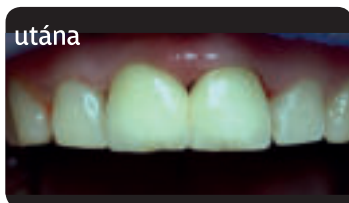
előtte



utána



utána



**Ha ön is hasonló esztétikai problémákkal küzd,
forduljon hozzánk bizalommal!**

„Semmi sem olyan hatalmas, mint a mosoly ereje!“

Cím: 9022 Győr, Bajcsy-Zsilinszky u. 52/A. 1.emelet/6.
(Árkádtól 5 perc sétára)

Tel. szám: +36-30/60-99-252

www.colordent.hu, info@colordent.hu

NOVÁ KRYTINA

FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY

MASLEN

SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA

3333 m² MATERIÁLU

30 ROČNÁ ZÁRUKA!

Dostupnosť na ktorejkoľvek
z **33** pobočiek spoločnosti
MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA
vo farbe RAL 9005 HB50MAT
do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

**AKCIA
-33%**

Dunajská Streda, Adorská 50 @ maslends@maslen.sk ☎ 0902 972 060

Bezplatný týždenník

DUNAJSKOSTREDSKO

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

Ročník 1, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

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

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

Distribúcia:
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (34.320 domácností)

páry týždeň:

Šamorín, Dunajská Streda, Malé Blahovo, Čičížská Radvan, Dolný Štál, Gabčíkovo, Jahodná, Malé Dvorníky, Ochrady, Okoč, Opatovský Sokolec, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakúň, Baka, Baloň, Dunajský Klátov, Jurová, Kostolné Kráčany, Kráľovičove Kráčany, Klútniky, Lúča na Ostrove, Medvedov, Povoda, Topolníky, Trhová Hradská, Trstená na Ostrove

nepáry týždeň:

Báč, Blatná na Ostrove, Čenkovce, Holice, Horný Bar, Štvrtok na Ostrove, Trnávka, Veľká Paka, Zlaté Klasy, Malé Blahovo, Gabčíkovo, Horná Potôň, Kvetoslavov, Lehnice, Michal na Ostrove, Orechová Potôň, Rohovce, Šamorín, Veľké Blahovo, Veľký Meder, Vydrany, Dunajská Streda

Vydavateľ 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 | 34.320 | DUNAJSKOSTREDSKO |
| GA | 34.390 | GALANTSKO-ŠALANSKO |
| HC | 30.330 | HLOHOVECKO-SEREDSKO |
| KM | 16.450 | KOMÁRŇANSKO |
| LV | 30.580 | LEVIČKO |
| MA | 29.680 | MALACKO |
| NR | 54.170 | NITRIANSKO |
| NZ | 35.050 | NOVOZÁMCKO |
| PK | 22.970 | PEZINSKO |
| PN | 41.870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY |
| SC | 35.420 | SENECKO |
| SE | 36.750 | SENIČKO-SKALICKO |
| TO | 41.930 | TOPOĽCIANSKO-PE-BN |
| TN | 60.750 | TRENČIANSKO-DCA-HL |
| TT | 49.930 | TRNAVSKO |
| ZM | 20.930 | ZLATOMORAVSKO |

Stredné Slovensko

| | | |
|----|--------|-----------------------|
| BB | 56.200 | BANSKOBYSTRICKO-SK-SP |
| KY | 29.300 | KYSUCKO-CA-KM |
| LI | 37.270 | LIPTOVSKO-LM-RK |
| LC | 30.860 | LUČEŇSKO-VK-PT |
| MT | 38.570 | MARTINSKO-TR |
| OR | 34.980 | ORAVSKO-DK-NO-TS |
| PB | 33.590 | POVAŽSKO-PB-PU |
| PD | 40.150 | PRIEVIDSKO |
| ZV | 38.400 | ZVOLENSKO-DT-KA |
| ZH | 26.880 | ZIARSKO-ZC-BŠ |
| ZA | 50.780 | ŽILINSKO-BY |

Východné Slovensko

| | | |
|----|--------|-------------------|
| BJ | 37.210 | BARDEJOVSKO-SK-SP |
| GE | 30.830 | GEMERSKO-RV-RS-RA |
| HU | 27.190 | HUMENSKO-VF-SV-ML |
| KE | 92.130 | KOŠICKO |
| KS | 24.900 | KOŠICKO okolie |
| SL | 12.940 | LUBOVNIANSKO |
| MI | 31.260 | MICHALOVSKO-TV-SO |
| PP | 41.520 | POPRADESKO-KK |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB |
| SN | 32.540 | SPIŠSKO-LE-GL |

Volné pracovné miesta v spoločnosti Edscha Velký Meder s.r.o.:

- » **Logistika - customer servis (predaj)** - od 1250 € / mesiac a viac
- » **Programátor** - od 1600 € / mesiac a viac
- » **Submanažér kvality pre projekty** - od 2000 € / mesiac a viac
- » **Inžinier kvality (Plánovač kvality)** - od 1600 € / mesiac a viac
- » **Nákup - Zákaznícky servis** - od 1250 € / mesiac a viac
- » **Účtovníčka / Účtovník** - od 1200 € / mesiac a viac
- » **Shift leader** - od 7,39 € / hodina
- » **Elektrikár** - od 7,14 € / hodina
- » **Nastavovač** - od 6,84 € / hodina
- » **Zmenový kontrolór** - od 7,14 € / hodina
- » **Manipulant / VZV / skladník** - od 6,99 € / hodina
- » **Výrobný robotník** - 6,76 € / hodina



Benefity:

- 13. a 14. plat
- výkonnostný bonus 0,83 € / hod.
- prítomnostný bonus 0,60 € / hod.
- extra bonus za výkon 0,36 € / hod.
- príspevky na: dopravu, stravovanie, DDS
- vianočný bonus
- príspevok pri pracovnom a životnom jubileu
- kariérny rozvoj

Pridaj sa k nám!

Práca je na pravidelnom pracovisku: **Mostová 41, 932 01 Veľký Meder**

Kontakt: tel: **+421 31 59 04 223** / e-mail: **mlaszloova@edscha.com**



Prijmeme do TPP, nástup dohodou:

Predavač / -čka

Miesto práce: » **Hviezdoslavov 1663**
 Miesto práce: » **Dunajská Streda, Mlynská 310**
 Mzdové podmienky: 900 € / mesiac

Zástupca / -kyňa vedúcej predajne

Miesto práce: » **Dunajská Streda, Mlynská 310**
 Mzdové podmienky: 1000 € / mesiac

Predavač / -čka

Miesto práce: » **Jahodná, Hlavná 300/46**
 Mzdové podmienky: 866 € / mesiac

Motivačná čiastka pri prekročení stanoveného plánu MOO, príplatok za prácu v sobotu a v nedeľu

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:

- práca s registračnou pokladňou, za obslužným pultom
- vykladanie tovaru, kontrola záručných lehôt, kontrola kvality tovaru

Požiadavky na zamestnanca:

- vzdelanie: SŠ bez maturity / s maturitou (v odbore: obchod vítane)
- prax 2 roky na pozícii / v oblasti: obchod

Zamestnanecké výhody, benefity:

- práca v stabilnej spoločnosti, firemné vzdelávanie
- motivačné finančné ohodnotenie, doplnkové dôchodkové poistenie

Kontakt: **JUDr. Lívia Vontszemüová**
 tel.: **0907 818 192**
 e-mail: **livia.vontszemuova@cjds.sk**

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS

na obchodnú prevádzku vo Veľkom Mederi

Práca v stabilnej spoločnosti!

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
 0948 116 981

Allianz Kooperativa COLONNADE UNION
 VIENNA INSURANCE GROUP AIG COMPANY Poistovňa

P.L.S. s.r.o. Ing. Peter Leporis

sprostredkovateľ poistenia, úverov a leasingu - člen skupiny respect.

Ponúkame poistenie:

- osôb • majetku • podnikateľov
 - cestovné • vozidiel
- Vyberte si najvýhodnejšie poistenie**

Hlavná 21/1, P.O.Box 181, 929 01 Dunajská Streda

tel./fax: 031/552 47 37, mobil: 0907 742 798, 0905 988 039, 0905 524 737

Šamorín - mobil: 0905 491 878

e-mail: **Leporis@nextra.sk**



MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20% STOP VODA

- chemická inekťáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Strecha S&A s.r.o.
 NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ
0948 062 126
 Oprava eternitových plechových a plochých striech
 • Oprava komínov
 • Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
 • Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

cujte.sk
 Čítajte nás:
 www.cujte.sk



Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera DS medzera číslo rubrikamedzera Text inzerát

Príklad: RP DS 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, DS zmeňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**ZĽAVA
30-50%**

**PREDSEZÓNNY
VÝPREDAJ**

STIHL®

**AJ ZÁRUČNÝ
A POZÁRUČNÝ
SERVIS**

TELERVIS
Gabčíkovo

Splátkový predaj



**0%-NOU
AKONTÁCIOU
bez navýšenia**

Otváracia doba:
pondelok – piatok:
9.00 – 18.00,
sobota: 9.00 – 12.00
tel.: 031/558 46 00

**Novomestská 1
Gabčíkovo**

www.telervisgabcikovo.sk

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Chráňte sa pred kliešťami

Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdzajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najstí ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolennami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

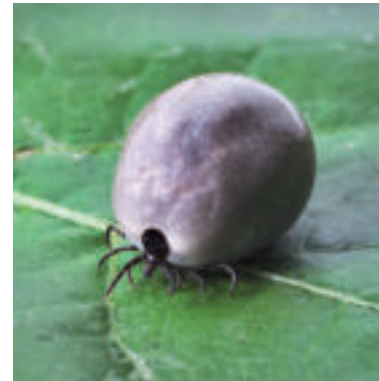
ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď dezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» [en](#)

Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá

Pohybom ku zdraviu

Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport odďaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradní zdravotia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémii obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich baví a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

Prospeje nám chôdza

Najprírodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava / Fb

» [en](#)

Hľadáme skladníkov a skladníčky

logistický sklad v Kostolných Kračanoch

Partner pre: **ABOUT YOU®**

Bezplatná
autobusová
doprava

ceva
LOGISTICS



Nástupný plat až do výšky
1 491 €



Práca v dvojzmennej prevádzke
Pondelok - Sobota
5:45 - 14:00 | 14:00 - 22:15



Pracovná zmluva na dobu
neurčitú

Kontakt:
+421 947 48 48 48

Nie sme personálna agentúra



Rekreačný
príspevok



Pravidelné
firemné eventy



Edenred karta
(stravovacia + darčeková karta)



Lojalita bonus
200€ každý rok



Darčekové, zľavové poukážky
aj na nákup About you



10€ kredit na občerstvenie
v nápojových a stravovacích automatoch

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

**OBNOVA PLECHOVEJ
A ETERNITOVEJ STRECHY** **BITUFLEX s.r.o.**

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka **25 rokov** a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu **GRÁTIS**
0950 266 604
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽDŇOVÉ

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



113,00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



39,99€

Holiaci strojček XIAOMI
Electric Shaver

Demro.sk



979,00€

Kávovar JURA E6 Piano
Black (EC)

Domkavy.sk



9,99€



Auriol® Bezdrôtová
meteostanica

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umývačka riadu Whirlpool
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



90,73€

Gril Strend Pro Oliver, BBQ,
na drevené uhlie, 540x570x920 mm

Profitent.sk



39,99€



Crivit Montážny stojan
na bicykel

Lidl.sk

Pripravte si liečivý čaj alebo olej

Levandula upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj našu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

Budeme potrebovať: 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo sľečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

Postup: Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolis-

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať

Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíť vašim hladom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunka, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadričky a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny: 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny: 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajička uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren



OČNÁ OPTIKA
doctor  optic



NOVÉ OKULIARE ZA SUPER CENU

ÚJ SZEMÜVEGEK SZUPER ÁRÉRT

IBA 2.-10.
MÁJA
CSAK MÁJUS
2.-TÓL - 10.-IG

RÁMY OD 35€
KERETEK
35€-TÓL

SKLÁ OD 8,30€/KS
LENCSEK
8,30€-TÓL

MERANIE
ZRAKOVEJ OSTROTI
BEZ ČAKANIA

WWW.DROPTIC.SK

KORZO BÉLU BARTÓKA 30 - DUNAJSKÁ STREDA



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK



0947 955 055



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



AKCIA
2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90
EUR
/ 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2+1
38,90
EUR
/ 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

66-83

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-001



| | Š x V x D | |
|----------|-------------------|---------|
| GNOM | 1,64 x 1,66 x 4 m | 379 € |
| GRETA | 2 x 2 x 4 m | 479 € |
| GLORIA | 2,58 x 2 x 4 m | 579 € |
| GENIO | 3 x 2 x 4 m | 479 € |
| GARANT | 3 x 2 x 4 m | 579 € |
| GULLIVER | 3 x 2 x 4 m | 649 € |
| GOLIÁŠ | 3 x 2 x 4 m | 729 € |
| GOLEM | 4 x 2,7 x 4 m | 1 599 € |
| GIGANT | 6 x 4 x 10 m | 5 799 € |

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

46-003-2

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeee@gmail.com

46-0009

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

20-0014



ARBOR - okrasné a ovocné škôlky, s.r.o.
Polná 6, 903 01 Senec

Telefonická objednávka trávnik 0905 948 487



Záhradné centrum - 0905 942 740, 0907 729 239



www.arbor.sk

po - pia: 8 - 17 h., so: 8 - 12 h.

91-0078