

DUNAJSKOSTREDSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností



ELV PRODUKT a.s.

Najväčší slovenský výrobca predpätých betónových a oceľových stôžiarov, s viac ako 65 ročnou tradíciou, hľadá nových zamestnancov do trvalého pracovného pomeru na PRACOVNÉ POZÍCIE:

- » Operátor v betonárskej výrobe
- » Zvárač
- » Sústružník - Frézar
- » Elektrikár údržby

PONÚKAME:

- Stabilné zamestnanie
- Prácu v hale, 1 alebo 2 zmeny, Pondelok - Piatok
- Absolvovanie certifikovaných školení
- Nástupnú mzdu 1400 - 1500 € brutto + stravovacia karta (7 € / zmena)
- Informácia o mzde pre konkrétnu pozíciu bude poskytnutá telefonicky
- Zvýhodnené stravovanie vo vlastnom stravovacom zariadení
- Príspevok do DDS • Vernostné a jubilejné odmeny • Iné benefity

POŽIADAVKY:

- Manuálna zručnosť
- Min. ukončené vzdelanie: SOU

KONTAKT:

Tel.: 0918 240 523 alebo E-mail: polakovcova@elv.sk
ELV PRODUKT a.s., Nitrianska 3, 903 12 Senec

IZOLÁCIE

**PLOCHÝCH STRIECH
VYSOKOKVALITNÝMI
MATERIÁLMI**

Sme na trhu už viac ako 26 rokov...

0911 28 88 68

**ŠKRIDLÁ LACNEJŠIE
AKO PLECH**

**Kompletné strechy,
rekonštrukcie**

Okoč
tel.: 0905 746 124



Dunajskostredsko

INZERCIA

0910 973 657



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@nexta.sk



PÔŽIČKY

od 18-80 ROKOV

od 400€ do 30 000€

0918 709 028

www.bestpozicka.sk

INFOLINKA

66-05



LEANDER PARK

BLATNÁ NA OSTROVE

Pozemky

NA PREDAJ

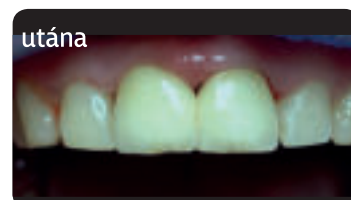
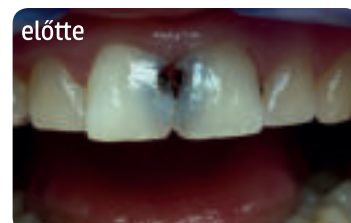
0904 003 003

www.leanderpark.sk



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

Ingyenes állapotfelmérés



**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

Bezplatný týždenník

DUNAJSKOSTREDSKO

EV 6237/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 26, týždeň 43/2024.

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: Samorín, Dunajská Streda, Malé Blahovo, Čiližská Radvaň, Dolný Štál, Gabčíkovo, Jahodná, Malé Dvorníky, Ochrady, Oľčovo, Opatovský Sokolec, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakuň, Baka, Baloň, Dunajský Klátov, Jurov, Kostolné Kráľany, Kráľovce, Kráľov, Kútiky, Lúča na Ostrove, Medvedov, Povoda, Topolnky, 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

BB 97.240

BZ 106.540

DS 34.320

GA 34.390

HC 30.330

KM 16.450

LV 30.580

MA 29.680

NR 54.170

NK 35.050

PN 22.970

PN 41.870

SC 35.420

SE 36.750

TO 41.930

TT 60.750

TR 49.930

ZM 20.930

BRATISLAVSKO východ

BRATISLAVSKO západ

DUNAJSKOSTREDSKO

GALANČANSKO-SALANSKO

HILOHOVECKO-SEREDSKO

KOMÁRŇANSKO

LEVICKO

MALACKO

NITRIANSKO

NOVOZÁMCKO

PEZINSKO

PIEŠŤANSKO-NM-MY

SENECKO

SENIČKO-SKALICKO

TOPOULČANSKO-PE-BN

TREŇČANSKO-DCA-IL

TRNAVSKO

ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB 56.200

KY 29.300

LI 32.720

LC 30.860

MT 38.570

OR 34.980

PB 33.590

PD 40.150

ZV 38.400

ZH 26.880

ZA 50.780

BANSKOBYSTRICKO-BR

KYSUCKO-CA-KM

LIPTOVSKO-LM-RK

LUCENECKO-VK-PT

MARTINSKO-TR

ORAVSKO-DK-NO-TS

POVAŽSKO-PB-PU

PRIEVIDSKO

ZVOLENSKO-DT-KA

ŽIARSKO-ZC-BŠ

ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ 37.210

CE 30.830

HU 27.190

KE 92.130

KS 24.900

SL 12.940

MI 31.260

PP 41.520

PO 49.940

SN 32.540

BARDEJOVSKE-SK-SP

GEMERSKO-RV-RS-RA

HUMENSKO-VF-SV-ML

KOŠICKO

KOŠICKO okolie

LUBOVNIANSKO

MICHALOVSKO-TV-SO

POPRAVSKO-KK

PREŠOVSKO-SB

SPIŠSKO-LE-GL

POKRÝVAČ - TESÁR

KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH,
RENOVÁCIA STRIECH, GARÁŽÍ,
OPRAVA A RENOVÁCIA ŽEABOV, KLAMPIARSKÉ PRÁCE,
ZATEPLENIE, FASÁDNE PRÁCE

BEZPLATNÉ
zameranie
a vypracovanie
cenovej ponuky

+421 918 081 699

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ

RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ

MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

AKTUÁLNE
DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŮRMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOJ ZABEZPEČÍME

Tesár /Ács/ Pokrývač /Tetőfedő/
Klamiar /Bádogos/

Renovácie striech
domov a garáží
/Ház és garázstetők felújítása/

Kompletná výmena
striech
/Komplett tetőcsere/

Zatepľovanie a opravy
/Szigetelés és javítások/

Oprava a renovácia
žlabov
/Éreszcatornák javítása, felújítása/

Jesenné zřavy /Őszi kedvezmények/

Kontakt /Kapcsolat/ - 0918 037736

Súkromná spoločnosť so sídlom
v Ivanke pri Dunaji
príjme do TPP s nástupom ihneď

LABORANTA / LABORANTKU
do chemického laboratória

Ponúkaná mzda: 1 000 €

Podmienky: • ukončená SŠ chemická s maturitou
alebo ukončená SŠ potravinárska s maturitou

Zaujímavosťia posielajte životopisy e-mailom na:
obchod@aquaseco.sk

Info: 0911 871 094

DRAŽBA - 3-izbový byt č. 3 v bytovom dome súp. č. 788 na
ul. Hlavná v obci Šamorín, okres Dunajská Streda (LV č. 1847)

D 5090424

Podlahová plocha: 64,02 m²

Vyvolávací cena: 106.000,- €

Dražobná zábezpeka: 10.600,- €

Dátum konania dražby: 18.11.2024

Čas konania dražby: 11.00 hod.

Obhliadky: 29.10.2024 o 17:00 hod.
13.11.2024 o 15:00 hod.

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

LICITOR

Nekupujte, dražte!

info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

Masáže Lymfodrenáž
Bankovanie Maderoterapia
Tehotenská masáž

Objednávajú online
www.masazesuzi.sk
Telefonické objednávky na
0910 159 980

MASÁŽE
SUZI

Masáže Suzi - SALÓN GAJA,
Hlavná 870, Kvetoslavov

DO NAŠHO TÍMU HĽADÁME
VODIČA

HRUBÁ MZDA: od 1300 €

Finálna výška mzdy závisí od
skúseností uchádzača a bude
dohodnutá na osobnom pohovore

MIESTO VÝKONU PRÁCE:
okres Dunajská Streda

ZAMESTNANECKÉ BENEFITY:

• Práca v stabilnej a dynamickej
spoločnosti

• Pracovné oblečenie na mieru

• Preplácanie nadčasov / vikendov

POŽIADAVKY:

• Vodičský preukaz skupiny C, CIE

• Tachografová karta

• Kvalifikačná karta vodiča

• Osvedčenie o psychickej
spôsobilosti

PRIDAJTE SA DO NAŠHO TÍMU

KOSIT WEST s. r. o., www.kositwest.sk

Kontakt: personalnenitra@kosit.sk

+421 911 124 316, +421 907 548 630

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM DO ZBIERKY BABETU
PIONIERA SIMSONA AJ NE-
POJAZDNE DLHO ODTAVENE
PLATIM IHNEĎ 0915 215 406

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 rubrikymedzera Text
inzerát

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

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

Spätou SMS vám potvrdíme
príjatie 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 no-
vinách, DS zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Súťaž s aplikáciou heyOBI
SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až
1 000 €

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaže sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



1,19

**NÁHROBNÁ SVIEČKA LISOVANÁ
S PLECH. VIEČKOM BIELA**

120 g. Pre vonkajšie použitie. Pamätná sviečka. Doba horenia až 38 hodín. OBI č. 1643998



1,19

NÁHROBNÁ LAMPA

Rôzne farby, 13,5 cm. OBI č. 1908953

50 l



3,29

50 l

MR. GARDEN MULČOVACIA KÔRA

Chrání rastliny před vymrznutím, snižuje odparování vody z půdy a brání prerastání burín; balenie 50 l. OBI č. 2569978 (0,07 €/l)



2,99 ks

VRES OBYČAJNÝ (CALLUNA VULGARIS)

Mix farieb, priemer kvetináča cca 10,5 cm. OBI č. 4323697



3,99 ks

**CHRYZANTÉMA
(CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)**

Priemer kvetináča cca 19 cm. OBI č. 1489871

15 kg



6,79

15 kg

MRAMOROVÝ ŠTRK

Mramorové kamene, biele. Obľúbený materiál pre dom a záhradu s rôznymi možnosťami použitia, napríklad na zakladanie chodníkov alebo ako dekoratívne prvky po voľnom nasypaní. Rôzne zrnitosti. OBI č. 4784591 (0,46 €/kg)

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 25. 10. do 7. 11. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI®

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Katar - bohatstvo a pokrok na každom kroku

Katar - kedysi nenápadná krajina, ktorá leží na Arabskom polostrove, sa stala v posledných rokoch vyhľadávanou destináciou pre milovníkov cestovania. Táto krajina láka turistov z celého sveta svojou dychberúcou architektúrou, perfektnými službami a atraktívnymi zážitkami. Cestovná kancelária Hydrotour pre vás pripravila pobytové balíčky, ktoré vám doprajú dokonalú luxusnú dovolenku v tejto očarujúcej krajine.



foto: Hydrotour

História

Pre Katar, ktorý sa v minulosti venoval obchodu s perlami, nastala najväčšia zmena objavením ropy a zem-

ného plynu a jeho ťažbou po skončení 2. svetovej vojny. Vďaka kumulácii výrazného finančného kapitálu sa krajina stala vo veľmi krátkej dobe modernjšou a otvorenejšou. Najvýraznejší obrat zaznamenal Katar v posledných 15-tich rokoch, kedy krajina investovala do urbanizácie a najmodernejšej architektúry hlavného mesta Doha, kde sa postavilo za krátky čas až 140 mrakodrapov. Významnou črtou tejto krajiny je technologický pokrok a zároveň hlboká úcta k tradíciám.

Obyvateľstvo

Dominantným náboženstvom Kataru je islam a oficiálnym jazykom je arabčina. V krajine je vysoká životná úroveň a získané bohatstvo je účelne investované do vzdelania, urbanistiky a zdravotníctva. Populácia Kataru je 2,8 mil. obyvateľov a z toho až 2,4 mil. obyvateľstva žije v hlavnom meste Doha.

Tradiície

Katarčania si nesmierne ctia svoju bohatú históriu. Zaujímavosťou je, že za svoje národné dedičstvo považujú sokoliarstvo. Sokol je symbolom krajiny, kráľovských tradícií a majstrovskej zručnosti, aj preto sú domáci ochotní za vzácneho sokola zaplatiť aj státisíce eur. Za unikátnosť môže-

me považovať nemocnicu pre sokoly dotovanú šejkom Tamim bin Hamad al-Thani. Má množstvo špecializovaných oddelení a starostlivosť poskytnú až 150 sokolom denne.

Katarčania dodržia svoje tradície aj v obliekaní. Ženy nosia abáje a hidžáby, ktoré zahalia väčšinu tela. Muži nosia tóby a šatky. Katar dodržiava niekoľko islamských zvykov ako ramadán, zákaz alkoholu a bravčového mäsa.

Architektúra

Architektúra v Dohe je naozaj nezabudnuteľná a unikátna, estetický vzhľad dopĺňa čistota a poriadok v meste. Pri koncipovaní dizajnu mysleli na množstvo detailov, ktoré vizuálny zážitok umocňujú. Mrakodrapy, ale aj múzeá a galérie sú navrhované svetovými architektmi. Rozmanité budovy majú nezvyčajné tvary a v návštevníkoch zanechávajú nezabudnuteľné spomienky. Mnohé zo stavieb sú inšpirované katarskou kultúrou a históriou.

Ako na to?

Na návštevu Kataru odporúčame obdobie od októbra do mája, kedy sú teploty na pobyt ideálne. Pre vstup do krajiny nie sú potrebné víza. Cestovná kancelária Hydrotour vám za-

bezpečí ubytovanie a zážitky šité na mieru. Stačí len kliknúť na stránku www.hydrotour.sk.

(vb)



foto: Hydrotour

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

KURZ SBS
V KOMÁRNE
kurz začína
11.11.2024 a 9.12.2024
Volajte: **0905 312 160**
Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz **ZADARMO!**

čujte.sk
Doprajme si
jablkové hodovanie
www.cujte.sk

BELICA
ADVOKÁT A SPRÁVCA

JUDr. Miroslav Belica, so sídlom správcovskej kancelárie Štefánikova trieda 9, 949 01 Nitra, správca zapísaný v zozname správcov vedenom Ministerstvom spravodlivosti SR pod č. 51208 (ďalej len „Správca“), správca dlžníka: Csaba Méhes, nar. 24.08.1967, Štúrova 4115/7, 94603 Kolárovo (ďalej len „Dlžník“) oznamuje, že dňa 26.11.2024 o 09:30 hod. sa na adrese Kupecká 8, 949 01 Nitra, notársky úrad JUDr. Ivety Grellovej (zasadacia miestnosť na 1. poschodí) bude konať prvé kolo dobrovoľnej dražby, predmetom ktorej je:

- spoluvlastnícky podiel o veľkosti 1/2 v pomere k celku k nehnuteľnostiam zapísaných na liste vlastníctva č. 998, vedenom Okresným úradom Dunajská Streda, katastrálny odbor pre okres Dunajská Streda, obec Orechová Potôň, k. ú. Orechová Potôň, a to pozemok parcely registra „E“ s parc. č. 567 o výmere 22997 m², druh: Orná pôda a pozemok parcely registra „E“ s parc. č. 959 o výmere 41807 m², druh: Orná pôda,
- spoluvlastnícky podiel o veľkosti 1/8 v pomere k celku k nehnuteľnosti zapísaných na liste vlastníctva č. 1296 vedenom Okresným úradom Dunajská Streda, katastrálny odbor pre okres Dunajská Streda, obec Orechová Potôň, k. ú. Orechová Potôň, a to pozemok parcely registra „E“ s parc. č. 1151 o výmere 26904 m², druh: Orná pôda.

Najnižšie podanie: 73.600,- EUR.

Blížšie informácie poskytuje dražobník telefonicky na čísle: +421 37 285 2761

Správa a údržba ciest TTSK
Bulharská 39 | 918 53 Trnava | Slovenská republika

Správa a údržba ciest TTSK

Vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž na najvhodnejší návrh na uzatvorenie zmluvy o nájme nebytových priestorov so samostatným vchodom na prízemí administratívnej budovy, na Bratislavskej ul. č.10 v Dunajskej Strede.

Podmienky OVS:
www.spravaciest.sk

Lehota na predkladanie návrhov
do 11.11.2024 do 12,00 hod.

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínů GRATIS
0950 266 604

ZEVA pre seniorov
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

LIENKA, LIENKA, POVEDZ MI...

KEDY UVIDÍME DOSTAVANÚ DIALNICU Z BRATISLAVY DO KOŠÍC?

NOVOOTVORENÁ POBOČKA **Skuba** DUNAJSKÁ STREDA ŠPECIALISTA NA LKW DIELY

Kračanská cesta 1244/40,
929 01 Dunajská Streda

+421 31 59 00 590
dunajskastreda@skuba.eu

**PRI PRVEJ
NÁVŠTEVE
DARČEK**

NAJŠIRŠÍ
SORTIMENT
náhradných
dielov
na návěsy
a prívesy
v celej Európe

**PRI PRVEJ OBJEDNÁVKE
FLAŠA KVALITNÉHO VÍNA**



Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava

Zdravé kosti bez osteoporózy

Osteoporóza niekedy býva označovaná aj ako tichý zlodej kostí, pretože sa vyvíja bez zjavných príznakov aj niekoľko rokov. Ide o ochorenie, pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín.

„Kostné zdravie a kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu

a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a pridali aj nasledovné odporúčania:

Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržiavania pevnosti kostí. Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne



Ilustračné foto.

zdroj foto EddieKphoto pixabay

výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku,

ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečeň či potravín obohatených o vitamín D. Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

Nekonsumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijmeme pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR	MECHANIK	ELEKTRIKÁR
NÁPLŇ PRÁCE: » obsluha rotačného offsetového tlačiarenského stroja ROTOMAN, LITHOMAN (16, 32, 48 strán)	NÁPLŇ PRÁCE: » údržba a servis tlačových strojov » odstraňovanie porúch na prevádzke	NÁPLŇ PRÁCE: » údržba a servis elektrických strojov a zariadení na prevádzke
POŽIADAVKY: » technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme	POŽIADAVKY: » technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme	POŽIADAVKY: » technická zručnosť » min. vyhláška §21

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

» miesto výkonu práce - Trnava
» možnosť pracovať aj na vedľajšom PP
» dvojzmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

» základná zložka mzdy 1 200 € (brutto) / mesiac podľa skúseností uchádzača
+ variabilná zložka

0908 979 394

kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Mikovániho 10
917 01 Trnava

TAK TO BY SOM AJ JA RADA VEDELA!
ČO TI VŠAK VIEM POVEDAŤ JE, ŽE...

NAOZAJ NÍZKE CENY POTRAVÍN

UVIDÍME NA SLOVENSKU



UŽ ČOSKORO

33-0037

doctor  optic

STRAŠIDELNÁ AKCIA



25.-31. OKTÓBER

na všetky

-30%

OKULIAROVÉ RÁMY



KORZO BÉLU BARTÓKA 30
DUNAJSKÁ STREDA

 OPTINADROPTIK

 DR.OPTIK_SK

 0947 955 055

 WWW.DROPTIC.SK

75-008

Spoznajte jedno z najromantickejších miest

Dražovský kostolík a jeho okolie

Na vápencovom brale nad obcou Dražovce, na mieste starého románskeho hradiska stojí vzácny románsky kostolík sv. Michala Archanjela z prelomu 11. až 12. storočia.

Mestskú časť Dražovce nájdete na západnom okraji Nitry a preslávil ju práve Dražovský kostolík, ktorého okolie je významnou archeologickou lokalitou so slovanským sídliskom a s pohrebiskom z čias Veľkej Moravy. Kostol je románsky, pochádza z 11. storočia - predpokladá sa však starší základ, a patrí tak medzi najstaršie sakrálne stavby na Slovensku. Táto jednoloďová stavba bola vybudovaná z kameňa a tehál. Má obdĺžnikový pôdorys s polkruhovou svätyňou a murovanou ihlanovou vežou.

Desať stavebných fáz

Z najstaršieho kostola sa zachovali základy a časti muriva. Pôvodný kostol nemal vežu a svätyňa vzadu mala podkovovitý tvar. Bol zničený a na jeho základoch bol postavený nový kostol, ktorý bol viackrát prestavaný až do dnešnej podoby.

V 12. až 13. storočí prešiel kostolík pod správu Zoborského kláštora s čím pravdepodobne súvisí aj prístavba k južnej stene kostola, ktorá mohla slúžiť ako pustovňa. Prístavba zakryla pôvodné okná a preto boli vyrazené nové vyššie položené. Jedno, dnes zamurované, je v interiéri viditeľné naľavo nad vchodom. Prístavba zanikla niekedy v 15. storočí. Pôvodné okná boli potom opäť obnovené.

Zaujímavosťou je, že dlažba kostolíka bola kedysi asi meter pod úrovňou terénu a do kostola sa vchádzalo schodmi.

Navštívte tajomný kláštor v Malých Karpatoch

Objavte magickú atmosféru Katarínky

Lesy Malých Karpát skrývajú mnoho obdivuhodných miest. Takým je aj Kostol a Kláštor svätej Kataríny Alexandrijskej nachádzajúci sa približne 20 km severne od Trnavy neďaleko obci Dechtice a Naháč.

Kláštor sv. Kataríny, ktorý patrila františkánskej ráde, bol založený v roku 1618 na mieste prastarej gotickej kaplnky s cintorínom. Či už patríte k milovníkom kultúrnych pamiatok a histórie, alebo len máte chuť podniknúť nenáročný výlet do prírody, určite nebudete sklamaní. Na tomto čarovnom mieste môžete obdivovať ešte dobre zachované kostolné ruiny s vežou a zvyšky jedného kídla kláštornej budovy.

Možnosť prehliadky veže

Veža Katarínky bola skolaudovaná v roku 2017 a v určených termínoch môžete absolvovať jej prehliadku. Najbližšie otvorenie veže si môžu záujemcovia overiť v pravej časti stránky <https://www.katarinka.sk/>. Vstup na vežu je



Dražovský kostolík.

zdroj foto TIC Nitra

nu a do kostola sa vchádzalo schodmi. Postupnou prestavbou sa však tento rozdiel vyrovnal. Po roku 1200 bola vo vnútri kostola vystavaná aj takzvaná zemepánska empóra - tribúna v zadnej časti lode. Predpokladá sa preto, že v samotnej remeselníckej obci žili zemepáni.

Na apside je zachovaný z vonkajšej strany takzvaný strieškovitý vlys, ktorý bol typický pre tehlové kostolíky juhozápadného Slovenska tej doby. Väčšie úpravy kostolíka prebehli koncom 18. storočia, kedy boli nadstavené obvodové múry, vymenené okná a oltár. Na kostole bolo identifikovaných celkovo 10 stavebných fáz. Pri výskume nárožia

kostola boli objavené zvyšky malty, ktorá by mohla byť z 9. storočia.

Pomohli protesty obyvateľov

Osud kostolíka bol ohrozený, keď sa začala stavať železničná trať a kameň sa ťažil z kopca, na ktorom stál. Ťažba mal padnúť za obeť aj kostolík, zabránil tomu protesty miestnych obyvateľov.

Objavili pohrebisko

V okolí kostola bolo archeologickým výskumom v rokoch 1989 až 1997 objavené pohrebisko. Pochovávalo sa tu od 11. do 17. storočia. Odkrytých bolo do 400 hrobov, niektoré s výbavou, ako sú mince, ozdoby, súčasti odevu. Keďže

podlažie tvorí skala, hroby boli pomerne plytké a podľa vtedajších zvykov boli telá mŕtvych zakryté kameninou alebo kamennou platňou.

Ako sa tam dostať

Kostolík je dostupný po miernom výstupe z Dražoviec. Do tejto mestskej časti premáva linka MHD č. 4. Kostolík stojí na voľne dostupnom mieste, nie je však stále otvorený. Ak máte záujem aj o návštevu interiéru, je potrebné dohodnúť si termín s Farským úradom Dražovce.

Informácie poskytl Turistické informačné centrum (TIC) Nitra

» ren

bezplatný a štandardná prehliadka trvá asi 25-40 minút. Veža je prístupná len so sprievodcom a v priaznivom počasí. Pre veľmi strmé schodiská môžu deti vystupovať na vežu len vtedy, ak merajú viac ako 130 cm a len v sprievode dospelých osôb.

Náš tip: Výlet na Katarínku si môžete spojiť aj s piknikom, prípadne opekačkou. V okolí ruín kostola a kláštora sv. Kataríny je na tento účel nachystaných niekoľko ohnísk. Nakoľko ide o chránenú krajinnú oblasť, odporúčame na opekanie využiť len na to vyhradené miesta.

Ako sa tam dostať

Na Katarínku môžete vyraziť z troch obcí:

- Ak zamierite do Naháča, na Katarínku sa dostanete po modrej turistickej značke za približne 40 minút.
- Na cestu sa môžete vydať aj z Dehtíc, vychádzka potrvá asi 1 hodinu a 20 minút. Ak si chcete vychádzku skrátiť



Zažite magickú atmosféru Katarínky.

autor foto Jozef Belica

na minimum, môžete prísť autom až po hranicu lesa, odbočku na záchranné parkovisko nájdete medzi Dehticami a Naháčom a odtiaľ je to na Katarínku približne 20 minút peši.

- Treťou možnosťou je cesta peši z Dobrej Vody po modrej turistickej značke, čo trvá na Katarínku asi 1 hodinu a 20 minút.

» ren

JE TU KAUF LAND, JE TU ŠIROKÝ VÝBER!

Objavte viac ako
12 000 výrobkov.

UŽ
OTVORENÉ
V ŠAMORÍNE-
MLIEČNO





112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polychromy 0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HW7720ENMB

ZlavenneSpotrebice.sk



69,99€

Detská drevená kuchynka
Playtive

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva Decaf
bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



21,50€

3D nástenné hodiny
WELLHOX BAST čierne

Wellhox



53,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

trtechnic.sk



369,00€

Kärcher K 4 Power Control
Car and Home 1.324-041.0

karcher-store-karimtech.sk



145,30€

Chlapčenský bicykel 16,,
VOLARE - NERF, Satin Blue

market24.sk



10,39€

AMBITION forma na 12
muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



59,99€

Drevený domček pre bábiky
Playtive XXL

Lidl.sk



59,99€

Aku odvetvovač Parkside®
Pahe 20-Li D4, bez aku

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

ROČNÉ
11
SKÚSENOSTÍ

Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **60** DNÍ DO VIANOČ

Montujeme
po celom Slovensku

0919 383 881 • www.MONTTER.sk

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK



POBYTY so ŠTÁTNOU DOTÁCIOU
DOVOLENKA iba za 230,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)

Cena zahŕňa:

5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny: 4.11.- 9.11. • 11.11.- 16.11.

Penzión *** Oravská Horárne, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Záhrava

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
trojeju@gmail.com



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

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 nechto.

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

AKCIA 2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

38,90 EUR /1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

45,90 EUR /1 KS

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

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 hydrolizácie 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 kolagénov, 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.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Darček v
hodnote až
do 100,- €*

Ponuka

Váš domov, vaša sloboda

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výťahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte
bezplatnú cenovú ponuku.

0800 162 162

Zavolajte zadarmo | www.stannah.sk

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

*Kampaň platí pre každú
objednávku do 31.10.24,
nie je retroaktívna ani
kumulovateľná s inými
ponukami alebo
kampaňami.

Stannah

Vám zmení život.

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.12.2024**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Veľká jesenná akcia **RÝCHLO**

Fotovoltaická elektrárňa 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**+3 panely zadarmo
alebo
Hybridný menič**

Zaplatíte len 3090€*

Možnosť nákupu na splátky

Dotáciu Vám odpočítame ihneď

Všetky komponenty skladom

Bezplatná obhliadka domu

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len 3990€*

**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**

Záruka 25 ROKOV

***Cena vrátane montáže**