

DUNAJSKOSTREDSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
- 100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ŠKRIDĽA LACNEJŠIE
AKO PLECH

Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč

tel.: 0905 746 124



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

INFOLINKA

66-019

STAVEBNÉ PRÁCE

KOMPLEXNÉ SLUŽBY PRE VÁŠ DOM A ZÁHRADU

Ponúkame kvalitné stavebné práce rôzneho druhu:

- Pokládka keramických obkladov a dlažieb
- Drevené pergoly a altánky
- Zámková dlažba
- Sádrokartón, zateplenie fasád
- Montáž okien, interiérových aj vchodových dverí
- Laminátové podlahy
- Výstavba plotov
- Maliarske a murárske práce
- Montážne práce



Spôľahlivosť a precízna
práca zaručená!

Kontakt: 0908 710 155



Sme na trhu už viac
ako 26 rokov...

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI



0911 28 88 68

Andrej
Takács

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČKÉ PRÁCE

zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadstavby, omietky,
potery, maľovky,
nátery striech,
elektroinštalácie, izolácie
domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
optotená, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV
20%

0948 107 877



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

Staňte sa súčasťou
MEVIS Slovakia s.r.o.
firmy, ktorá rastie!



Stabilná talianska spoločnosť
so sídlom v Šamoríne prijme
zamestnancov na TPP.

Ponúkame stabilné zamestnanie,
možnosť odborného rastu,
prácu v modernom prostredí a rôzne benefity.

+421 910 904 672

HR_SR@mevis.sk

OPERÁTOR AUTOMATICKÉHO STROJA - STROJÁR

Mzda (brutto): 1 200 – 1 600 €
(podľa skúseností)

Práca na 3 zmeny, doprava zabezpečená

Náplň práce:

- Obsluha výrobných strojov
- Nakladanie materiálu, spustenie výroby
- Bežná údržba a kontrola kvality

ELEKTRIKÁR / ELEKTROTECHNIK

Mzda (brutto): od 1 800 €
(v závislosti od skúseností)

Možnosť školení v Taliansku

Náplň práce:

- Inštalácia a údržba el. a riadiacich systémov
- Diagnostika a opravy porúch
- Montáž liniek a technická podpora

Bezplatný týždenník

DUNAJSKOSTREDSKO

EV 6237/24

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

Ročník II, rok 2025

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

INZERCIA

Zora Kovačová 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)

párny týždeň:

Samorín, Dunajská Streda, Malé Blahovo, Čiližská Radvaň, Dolný Štál, Gabčíkovo, Jahodná, Malé Dvorníky, Ochrady, Okoč, Opatovský Sokolec, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakúň, Baka, Baloň, Dunajský Klátov, Jurová, Kostolné Kračany, Kráľovičovo Kračany, Kúttniky, Lúč na Ostrove, Medvedov, Povoda, Topolníky, Trhová Hradská, Trstená na Ostrove

nepárny 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, Orehová 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	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	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-BR	
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-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
CE	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	

Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedú poriadne potrápiť. Aby sme ich ľahšie zvládli, je dôležité udržiavať v interiéri optimálnu teplotu. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR ponúkajú v tejto súvislosti na sociálnej sieti užitočné rady:

Odporúča sa udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých. Vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR je uvedené, že počas teplého obdobia roka je optimálna teplota 25 - 28 °C a prípustná 20 - 29 °C.

Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tieniacimi žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môže tak dochádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri.

Najvhodnejším a najprirodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo

prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. V prítomnosti detí dbajte, aby teplota nebola nastavená na príliš nízku hodnotu a aby chladný vzduch z klimatizácie nefúkal priamo na ne.

Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnu údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore.

Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 °C. Pri prechode z vychladenej miestnosti do teplého vonkajšieho prostredia chvíľu zotrvaťe v neklimatizovanom priestore a až potom choďte von. Šok po opustení budovy viete zmierniť aj tým, ak sa pred odchodom von napijete, nie príliš chladného nápoja, najlepšie nechladienej minerálky.

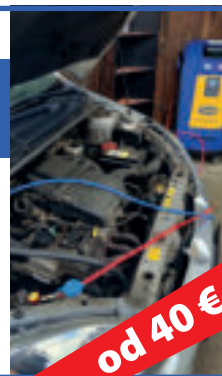
» ren

Autobazár Volt

PLNENIE A ČISTENIE
AUTOKLIMATIZÁCIE

Malý Lég 1070
 930 37 Lehnice
 Slovensko

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



od 40 €

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 15- 20 TÝŽ. - MLÁDKY RÔZNEJ FARBY
 1 - 14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
 1 - 14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE
 MULARD KÁČERE NA VÝKRM
 MULARD KAČICE NA VÝKRM
 BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

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



Výročia a udalosti

15. júla 1799

francúzsky kapitán Pierre-François Bouchard našiel v egyptskej dedine Rosette kamennú dosku s vytesaným textom, ktorá pomohla rozlúštiť egyptské hieroglyfy

Záhrady Zajo Pravý pomocník

1. Kosenia
2. Demolačné práce
3. Realizácia záhrad
4. Orez a výrub stromov
5. Údržby záhrad a firiem
6. Úpravy záhrad a pozemkov
7. Príprava nehnuteľností na predaj
8. Sťahovanie a tvarovanie živých plotov
9. Čistenie zanedbaných záhrad a pozemkov

0910 681 892 www.zahradyzajo.sk

Po prečítaní noviny odhodíte
 do triedeného odpadu / PAPIER /

ZATEPLENIE
DOMOV
FASÁDY

rekonštrukcie domov - bytov
 jadrá, omietky, maľovky, dlažby
 nátery striech-fasád
 izolácie domov, striech
 výmena rín,
 oprava komínov
 oplotenia, altánky
 výmena okien, dverí
 sadrokartóny,
 búracie práce

0947 160 996

Nakúpte
výhodnevo vybraných
E-shopoch

decorem.sk

od 9,19 € od 8,19 €

KOBEREK 4959B
CHEAP HNEĎÁ

-10%

decorem.sk

od 18,00 € od 16,20 €

KOBEREK CHEAP
K857A BEŽOVÝ

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód
 OPLATISA10 do poľa pre zľavový
 kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

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

Príklad:
 RP DS 7 Predám hlboký
 modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spustený 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, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvádzame. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Ako na zber
 a uskladnenie bylín

www.cujte.sk



BOBRIA SILA V AKCII

ZAVLAŽOVANIE POČAS HORÚCICH LETNÝCH DNÍ



-10 % od

ZMRŠŤOVACIA HADICA „HOZELOCK WONDERHOZE“

Kompaktná a flexibilná, rozťahuje sa až na 3-násobok svojej pôvodnej dĺžky, vrátane hubice Hozelock.
Hadica 15 m. OBI č. 2701464 ~~39,99 €~~ **35,99 €**
Hadica 30 m. OBI č. 2701472 ~~55,99 €~~ **48,99 €**



-20 % od

ZÁHRADNÁ HADICA „ECONOMIC“

1/2", 20 m. OBI č. 5325907 ~~12,99 €~~ **8,99 €**
3/4", 20 m. OBI č. 5325915 ~~25,99 €~~ **19,99 €**
1", 20 m. OBI č. 2274553 ~~49,99 €~~ **39,99 €**
5/4", 20 m. OBI č. 1063593 ~~81,99 €~~ **64,99 €**



~~27,99~~

-39 %
16,99

HADICA KLASICKÁ 13 MM

Dĺžka 25 m. OBI č. 2705887

300 l



~~27,99~~
-10 %
24,99

SUD NA DAŽĎOVÚ VODU S KOHÚTIKOM A VEKOM

Objem 300 l. S kohútikom a vekom. OBI č. 3717071

~~34,99~~
-25 %
25,99

STEINBERG PONORNÉ ČERPADLO NA ZNEČISTENÚ VODU „SDW 400S“

Čerpadlo na znečistenú vodu SDW je robustné zariadenie, ktoré kombinuje vysoký výkon, jednoduchú obsluhu a odolnosť. Výkon: 400 W, max. kapacita: 7 500 l/h, max. tlak: 5 m/0,5 bar. OBI č. 2702017



v e-shope
DOPRAVA ZDARMA

~~129,99~~
-15 %
109,99

STEINBERG DOMÁCA VODÁREŇ „HWG 55/42-800“ S LIATINOVÝM KRYTOM

Veľmi tiché, nerezové a všestranné domáce vodné čerpadlo s liatinovým puzdrom a ocelovou nádržou s objemom 22 litrov. Výkon: 800 W, max. kapacita: 3 300 l/h, max. tlak: 4,2 bar. OBI č. 2702025



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 4. 7. do 17. 7. 2025 alebo do vypredania zásob.



DOKÁŽETE ČOKOL'VEK



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

Akú prevenciu odporúčajú odborníci? Čo je slzovičkovka zhubná

Odborní pracovníci Úradu verejného zdravotníctva SR vypracovali odpovede na najčastejšie otázky verejnosti k nákaze spôsobenej amébou *Naegleria fowleri* - slzovičkovkou zhubnou, ktorá môže spôsobiť veľmi ojedinelú infekciu mozgu nazývanú primárna amébová meningoencefalitída (PAM).

Čo je *Naegleria fowleri*?

Naegleria fowleri je améba, jednobunkový organizmus patriaci medzi prvoky, ktorý sa vyskytuje v teplých sladkovodných prostrediach, ako sú jazerá, rieky či prírodné nádrže po celom svete. Vo výnimočných prípadoch bola táto améba zaznamenaná aj v umelých bazénoch s nedostatočnou úpravou vody a technickou údržbou.

Aký je jej výskyt vo svete?

Celosvetovo sa dosiaľ eviduje len niekoľko stoviek ochorení spôsobených *Naegleria fowleri*.

Rozsiahly výskum eviduje asi 260 prípadov PAM na celom svete od roku 1962 do roku 2014. Išlo o 17 prípadov v Pakistane, 132 v Spojených štátoch, 7 vo Venezuele, 9 v Mexiku, 19 v Austrálii, 9 na Novom Zélande, 11 v Indii, 4 v Nigérii a po jednom prípade v Namíbii, Iráne, Kostarike, Papue-Novej Guineji, Južná Afrika a Madagaskar. V Thajsku a Belgicku bolo hlásených 5 prí-

padov, v Českej republike 16 (medzi rokmi 1962 - 1965) a v Spojenom kráľovstve 2.

Ochorenie PAM vo väčšine prípadov súvisí s kúpaním a potápaním predovšetkým v jazerách, nádržiach a riekach. Infekcie sa obvykle vyskytujú po dlhších obdobiach tepla, kedy sa vodné plochy prehrejú a je nižšia hladina.

Ako prebieha infekcia?

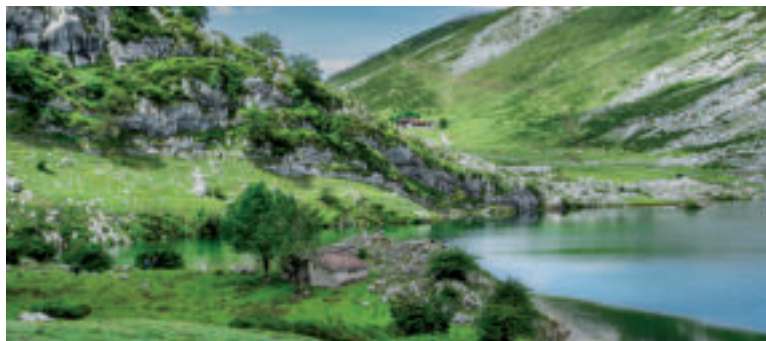
K infekcii zvyčajne dochádza, keď sa kontaminovaná voda dostane do nosovej dutiny. Vdýchnutie vody obsahujúcej amébu umožní ich preniknutie cez sliznicu nosa a odtiaľ pozdĺž čuchového nervu prenikajú do mozgu.

Ochorenie sa môže rozvinúť aj u celkom zdravých osôb.

Inkubačný čas ochorenia, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov ochorenia, je 1 až 12 dní - najčastejšie 5 dní. Prvé príznaky môžu zahŕňať bolesť hlavy, horúčku, nevoľnosť a zvracanie, neskôr stuhnutie šije, zmätenosť, záchvaty, halucinácie či kómu. Viac ako 97 % ľudí s PAM na túto infekciu zomiera.

Môže sa človek nakaziť od iného človeka či pitím infikovanej vody?

Infekcia sa neprenáša z človeka na človeka a ani pitím kontaminovanej vody. Prenáša sa iba, keď sa kontaminovaná voda



Ilustračné foto.

zdroj foto ELG21 pixabay

dostane do nosovej dutiny.

Kedy treba vyhľadať pomoc?

Ak sa po kúpaní v teplej sladkej vode náhle objaví horúčka, silná bolesť hlavy, vracanie, tuhnutie šije a ďalšie neurologické príznaky, je nevyhnutné okamžite vyhľadať lekársku pomoc.

Akú prevenciu odporúčajú odborníci?

Nákaza slzovičkovkou zhubnou je veľmi zriedkavá. Riziko môžete ďalej znížiť nasledovne:

- Pri kúpaní, skákaní a potápaní v teplých prírodných vodách používajte nosné svorky alebo držte nos nad vodou. Po kúpaní si nos dôkladne vypláchnite fyziologickým

roztokom alebo sterilnou vodou - dostupné v lekárni.

- V teplých prírodných vodách držte hlavu vždy nad vodou.

- Nevírite vodu pri dne v plytkej vode, pretože tam je výskyt améb pravdepodobnejší.

- Vyhňte sa kúpaniu v bazénoch, ktoré už na pohľad nevykazujú dostatočnú hygienu.

- V prípade podozrenia na nedostatočné hygienické podmienky na kúpalisku sa môžete obrátiť na miestne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva. Nebojte sa upozorniť na nedostatky aj prevádzkovateľa kúpaliska.

Informácie poskytol

Úrad verejného zdravotníctva SR » ren

OČNÁ OPTIKA

doctor optic

KOMPLETNÉ DIOPTRICKÉ OKULIARE

už od

79 €



AKCIA PLATÍ 1.7. - 31. 8. 2025
NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ SKLÁ A RÁMY.

OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK

KORZO BÉLU BARTÓKA 30, DUNAJSKÁ STREDA

WWW.DROPTIC.SK

TELERVIS

Gabčíkovo

Energeticky
úsporné kvalitné
spotrebiče s

5

- ročnou plnou
zárukou a dlhou
životnosťou

LETO PLNÉ
ZLIAV

www.telervisgabcikovo.sk

ZÁRUČNÝ
A POZÁRUČNÝ
SERVIS



tel.: **031/558 46 00**
Novomestská 1, Gabčíkovo

Rozvoz tovaru ZDARMA

Otváracia doba: pondelok – piatok: 9⁰⁰–18⁰⁰, sobota: 9⁰⁰–12⁰⁰

Aj samotná príprava je dôležitá

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržiujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota príliš vysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla, ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Náš tip: Vyhnuť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdravotne škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

» [ren](#)

Pozor na skladovanie, prepravu aj užívanie liekov

Lieky a letná dovolenka

Mnohí sa chystajú na letnú dovolenku a potrebujeme si so sebou vziať aj niektoré lieky. Ako ich správne zbaľiť a prepravovať v aute alebo v lietadle, a na ktoré si dať pozor pri pobyte na slnku, radia odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL):

Skladovanie liekov

Lieky skladujte na suchom a tmavom mieste, ideálne s teplotou do 25 °C. V prípade, že užívate lieky, ktoré si vyžadujú chladničkovú teplotu, o vhodnom spôsobe prepravy sa poraďte s vašim lekárnikom.

Dávajte pozor, aby ste batožinu s liekmi nikdy nestratili alebo nezabudli.

Nepotrebuje nadmerné zásoby

Zoberť si so sebou iba toľko liekov, koľko potrebujete. Vyhnite sa tak strate a riziku, že nevhodným teplotám vystavíte celé balenie liekov.

Cestujete autom alebo autobusom

Lieky nikdy nenechávajte v aute. Auto zaparkované na slnku sa mení na skleník a teplota v ňom sa môže vyšplhať aj na 60 °C, čo môže viesť k znehodnoteniu liekov.

Lieky za žiadnych okolností nenechávajte na priamom slnku – napríklad na palubnej doske.

Cestujete lietadlom

Lieky vždy prepravujte v príručnej batožine. V podpalubnej batožine hrozí riziko poškodenia alebo straty. Skontrolujte si pravidlá leteckých spoločností – aj napriek tomu, že v rámci krajín EÚ platia jednotné pravidlá, rôzne letecké spoločnosti môžu mať špecifické obmedzenia.

Cestujete do krajín Európskej únie

Lieky na predpis si môžete vyzdvihnúť v lekárňach vo všetkých krajinách EÚ. Pred cestou si však overte, či je váš liek v danej krajine dostupný. O vystavení papierového predpisu môžete požiadať svojho lekára.

Cestujete do zahraničia

Skontrolujte si pravidlá krajín, do ktorých cestujete. Pri špecifických liekoch – ako sú napríklad lieky s obsahom omamných a psychotropných látok – odporúčame kontaktovať aj príslušné veľvyslanectvo nielen cieľovej, ale aj tranzitnej krajiny.

Slnko v kombinácii s liekmi

Pri užívaní niektorých liekov je pokožka citlivejšia na slnečné svetlo a ultrafialové svetlo (vrátane solárií), čo môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popálenie.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

niny. Zvýšená citlivosť pokožky na slnko môže negatívne ovplyvniť aj dlhodobé kožné ochorenia ako napríklad atopická dermatitída, psoriáza alebo herpes. Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka.

Medzi lieky, ktoré spôsobujú takúto citlivosť, patria napríklad niektoré:

- antibiotiká,
- retinoidy,
- antidepresíva,
- antiepileptiká,

- onkologické lieky,
- lieky na tlak, cukrovku a vysoký cholesterol,
- protizápalové lieky vrátane tých voľnopredajných,
- masti a krémy,
- rastlinné prípravky s obsahom ľubovníka bodkovaného.

Informácie o tom, či váš liek spôsobuje zvýšenú citlivosť na slnko, si prečítate v príbalovom letáku, prípadne sa spýtajte vášho lekára.

Informácie poskytol ŠÚKL

» [ren](#)

CENOVÁ BOMBA

AKCIA PLATÍ DO 31.07.2025

DIOPTRICKÉ
OKULIARE



PRÉMIOVÁ ZNAČKA
OPTISIA

VRÁTANE SKIEL LEN

59,50 €

**+ MERANIE
ZRAKU
ZADARMO**

Viac informácií o akcii na
www.optikamania.sk

**Očná Optika
MANIA**

**DUNAJSKÁ STREDA
OC GALÉRIA TESCO**

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



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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov 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.**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

gzsasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výtahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.

*Táto ponuka je k dispozícii
do 25.07.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

ODKÚPIME

do roku 1945
mince vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

**poľovnícke
trofeje** a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

AVE

Spoločnosť AVE SK odpadové hospodárstvo s.r.o.
prijme na prevádzku v Senci

» **Majster dvora - Lisiar**

Mzda: od 7,30 € / hodina (fixná + variabilná časť)

- Vodičský preukaz B a VZV, strojnícky výhodom
- Technická zdatnosť
- Vedieť vykonávať menšie servisné úkony
- Štandardná údržba
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného

» **Pracovník prevádzky odpadového hospodárstva**

Mzda: od 4,70 € / hodina (fixná + variabilná časť)

- Triedenie v hale na triediacej linke
- Pomocné práce pri manipulovaní s odpadom
- Práca vhodná aj pre ženy a manželské páry
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného

» **Závozník**

Mzda: od 5,40 € / hodina (fixná + variabilná časť)

- Manipulácia s nádobami na odpad
- Udržiavanie čistoty a poriadku v priestoroch zberných miest / stojísk
- Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného
- Práca možná aj počas víkendov a sviatkov

Motivačný systém odmien spoločnosti.
Priplatky a nadčasy v súlade so zákonníkom práce.

Pre viac informácií kontaktuje číslo: +421 903 705 805, +421 915 805 311