

# DUNAJSKOSTREDSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností

## 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

ZĽAVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU  
ŠKRIDLOVÝCH STRECH  
>>> na KĹÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com



Sme na trhu už viac ako 26 rokov...

## IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI

0911 28 88 68

Andrej Takács

## STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

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

ZĽAVA PRE SENIOROV 20%  
0948 107 877



## 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

Spolahlivosť a precízna práca zaručená!

Kontakt: 0908 710 155

ŠKRIDKA 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

## POKRÝVAČ- TESÁR



-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.07.2025

RENOVÁCIA STRECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRECH

ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Gymnázium Ladislava Dúbravu v Dunajskej Stredě dáva do prenájmu nebytový priestor vo výmer 12,47 m<sup>2</sup> a priestor príslušenstva vo výmere 4 m<sup>2</sup> od 1.9.2025.

Priestor: Školský bufet  
Informácie: 031/551 0079

Ponuky prosíme posilať v uzatvorenej obálke na adresu školy najneskôr do 1. augusta 2025:

Adresa školy: Gymnázium Ladislava Dúbravu Smetanov háj 285/8, 929 01 Dunajská Streda

## Záhrady Zajo

## Pravý pomocník

pre váš dom, záhradu,  
pozemok a firmu

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. Strihanie a tvarovanie živých plotov
9. Čistenie zanedbaných záhrad a pozemkov

0910 681 892

www.zahradyzajo.sk

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

## OPERÁTOR VÝROBY - MANUÁLNY PRACOVNÍK

Mzda (brutto): od 1 040 € + príplatky  
(podľa skúseností)

Práca na 3 zmeny, doprava zabezpečená

Náplň práce:

- Obsluha automatických a poliautomatizovaných zariadení
- Vizualná kontrola kvality
- Balenie

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 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)

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, Kráľovičove Kračany, Kúttniky, Lúča 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, Lehničky, 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-ŠALIAŇSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
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	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL
TR	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	LUČENECKO-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	BARDEJOVSKE-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

## Sáčok plný zázrakov

Zlodej by sa tomu len zasmial. Osemdesiatročná vdova Aparecida de Oliveira z brazílskeho São Paula starostlivo schovávala plastový sáčok s drobnými mincami. Žiadne bankovky, žiadne šperky, len pár centov. Svojou hodnotou však prevyšil aj to najväčšie bohatstvo.

Všetko sa začalo, keď sa Aparecida v časopise nadácie ACN dočítala o utrpení kresťanov v krajinách, kde ich prenasledujú. Vtedy sa rozhodla, že aj ona musí niečo urobiť.

Aparecida, pomenovaná podľa patrónky Brazílie, Panny Márie z Aparecidy, nie je bohatá. Vychovala takmer sama osem detí, vrátane jedného hluchonemého syna. Jej dôchodok leďva vystačí na základné potreby. Napriek tomu našla spôsob, ako pomôcť. Deň za dňom trpezlivo odkladala drobné do plastového vrečka, ktoré jej slúžilo ako pokladnička. Každý cent pre ňu znamenal odopretie a obeť.

„Tie mince boli pre mňa posvätné,“ hovorí Aparecida láskavo. „Nikto sa ich nesmel dotknúť. Hoci boli v mojom vrecúšku, už nepatrili mne - patrili tým, ktorí to potrebovali viac ako ja.“

V novembri minulého roku sa Aparecida vybrala na svätú omšu pre dobrodincov ACN v São Paulo. Pred omšou odovzdala kňazovi ťažký sáčok s tvrdo usporanenými mincami a vysvetlila mu, pre koho sú určene. Potom si jednoducho sadla do kostolnej lavice. Otec

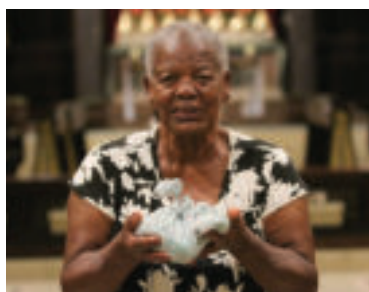
Rogério, duchovný asistent ACN, bol veľmi dojatý.

V kázni sa s týmto príbehom podielil so všetkými prítomnými: „Tento sáčok vyzerá, akoby obsahoval len drobné mince, ale v skutočnosti je plný zázrakov. Ako chudobná vdova z evanjelia, aj táto vdova dala všetko, čo mala.“

Aj na Slovensku žijú veľkodušní ľudia ako vdova Aparecida. Podobne ako ona robia denne malé a veľké obeť, aby pomohli tým, ktorí to potrebujú. Len vďaka týmto ľuďom môže nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi pomáhať a prinášať Božiu lásku a dobrotu trpiacim, prenasledovaným a núdnym po celom svete.

Aparecida je presvedčená: „Ak vám Boh vložil do srdca pohnútku pomáhať, s dôverou môžete obetovať všetko, lebo On sa postará o to, čo potrebujete.“

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



zdroj foto ACN  
 » ACN

## Inzulín - revolúcia v liečbe cukrovky

Cukrovka je chronické ochorenie, pri ktorom telo nedokáže správne regulovať hladinu cukru - glukózy v krvi. Objav inzulínu znamenal pre ľudstvo revolúciu v liečbe tohto ochorenia a zachránil životy miliónom ľudí. Nobelova cena zaň bola udelená už v roku 1923.

Inzulín je hormón, ktorý pomáha telu spracovávať cukor v krvi. Bez inzulínu hladina cukru v krvi stúpa, čo môže spôsobiť poškodenie cieľ, nervov, obličiek, zraku, problémy s hojením rán a život ohrožujúcu ketoacidózu.

### Isolovali inzulín

V roku 1921 kanadský lekár Frederick Banting spolu s Charlesom Bestom izolovali inzulín z pankreasu psov a podali ho psom s cukrovkou. Hladina cukru v krvi klesla a príznaky ochorenia sa zmiernili. Vďaka spolupráci s biochemikom Jamesom Collipom dokázali inzulín vyčistiť natoľko, aby bol bezpečný pre ľudské použitie.

### Prvý pacient

Prvý pacient dostal injekciu inzulínu v roku 1922. Leonard Thompson, 14-ročný chlapec, ktorý umieral na cukrovku v nemocnici v Toronte sa stal prvým človekom, ktorý dostal inzulínovú injekciu. Leonardove nebezpečne vysoké hodnoty cukru v krvi klesli na normálnu hladinu v priebehu 24 hodín.

### Čo je cukrovka?

V prípade cukrovky ide o chronické ochorenie, pri ktorom telo nedokáže správne regu-

lovať hladinu cukru - glukózy v krvi.

- **Cukrovka typu 1:** Imunitný systém napáda a ničí bunky, ktoré produkujú inzulín, takže pacienti musia denne dostávať inzulín.

- **Cukrovka typu 2:** Telo buď nedokáže správne využiť inzulín, alebo ho nevyrába dostatok, čo je často spôsobené nezdravým životným štýlom a pribúdajúcim vekom.

### Inzulín v rôznych podobách

Dnes inzulín pomáha miliónom pacientov na celom svete. Vďaka medicínskemu pokroku majú k dispozícii inzulín v rôznych podobách, používajú sa napríklad inzulínové perá alebo pumpy.

Informácie poskytol

Štátny ústav pre kontrolu liečiv ŠÚKL



» ren  
 zdroj foto ŠÚKL

# čujte.sk

Pripravte  
 si pochúťky z grilu



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



### Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTKO

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

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) DS (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP DS 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní poplatne 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 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii 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 Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



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](http://www.colordent.hu), [info@colordent.hu](mailto:info@colordent.hu)

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu
- Pílenie stromov

**0902 266 147**

**GLAZÚROVANIE VANÍ**  
„Už 30 rokov od firmy MOLNÁR“  
**0903 405 588**  
**0905 983 602**

## 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**

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

Zateplenie domov, fasády (s dotáciou), rekonštrukcie byty/domy, jadrá, omietky, potery, maľovky, nátery fasád, striech, elektroinštalácia, poruchy, vodoinštalácie, oddrenávanie domov, oplotenia, zámková dlažba, strechy/krovy, izolácie FATRAFOL a výmena rín

**0902 266 147**

## 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 KŮRMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • [WWW.HYDINARSKAFARMA.SK](http://WWW.HYDINARSKAFARMA.SK)

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**

**ROZVOJ ZABEZPEČÍME**



Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

# BOMBA JÓ ÁR

AZ AKCIÓ ÉRVÉNYES 31.07.2025

DIOPTRIÁS  
SZEMÜVEGEK



KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ  
OPTISIA

ÜVEGGEL EGGYÜTT CSAK

**59,50 €**

+

INGYENES  
LÁTÁSMÉRÉS

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT  
[www.optikamania.sk](http://www.optikamania.sk)

**Očná Optika**  
MANIA

**DUNASZERDAHELY**  
OC GALÉRIA TESCO

# Dobre zbalený batoh a správna príprava sú kľúčové

## Ako sa vychystať na turistiku

Chystáte sa obuť si turistické topánky a vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Skôr ako tak urobíte, nezabudnite si všetko poriadne premyslieť a nachystať. Nielenže sa tak môžete vyhnúť možným ťažkostiam, ale si aj lepšie celý výlet vychutnať. Pomôcť vám pritom môžu odporúčania odborníkov.

Základom ochrany zdravia počas turistiky je predovšetkým dôkladná príprava. „Vašu výbavu aj plánovanie prispôbte konkrétnemu prostrediu, respektíve miestu, kam sa chystáte. Oboznámte sa preto vopred s terénom a podmienkami. Ak sa na turistiku vyberiete s dieťaťom, výbavu, terén, jeho náročnosť a dĺžku uspošobujte v prvom rade dieťaťu s ohľadom na jeho vek,“ odporúčajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a zároveň radia nasledovne:

### Na čo myslieť

Nezabudnite si overiť predpoveď počasia a skontrolovať prípadné výstrahy Slovenského hydrometeorologického ústavu alebo Horskej záchranej služby.

Ideálne je vyraziť na túru v skupine, nie osamote.

časť krku a uši. Ochranný krém je pri turistike, vrátane horského prostredia, nevyhnutný. Na ochranu pred slnečným žiarením používajte prípravky s vysokým ochranným faktorom (SPF 50+), ktoré naneste na všetky slnku vystavené časti pokožky, najmä na oblasť tváre, vrátane krku, uší a zátylku. Nezabúdajte ani na pery – použite balzam s UV filtrom, pretože pery majú nízku schopnosť vytvárať vlastnú ochranu a sú veľmi citlivé na slnečné žiarenie.

Prípravky na ochranu pred slnkom nanášajte 20 – 30 minút pred vystavením sa slnečnému žiareniu, aby sa znížilo riziko spálenia pokožky na minimum. Aplikáciu opakujte každé 2 hodiny, prípadne častejšie, a to v závislosti od miery potenia či po kontakte s vodou.

Zrak chráňte slnečnými okuliarmi s UV filtrom. Pri výbere sa uistite, že sklá obsahujú UVA a UVB filtre. Okuliare by mali byť dostatočne veľké a priliehavé, aby chránili aj pred odrazenými lúčmi napríklad od skál či vody.

### Voda

Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu. Nespoliehajte sa na horské pramene alebo studničky pri turis-

tických chodníkoch. Pamätajte, že aj voda, ktorá je priehľadná, bez zákalu, zápachu a má „dobrú chuť“, nemusí byť zdravotne bezpečná. Vodou z neznámeho zdroja sa môžu šíriť predovšetkým pôvodcovia črevných nákaz. Ochorenia sa môžu prejaviť príznakmi ako nevoľnosť, bolesti brucha a hlavy, hnačky, kŕče a zvracanie, teploty až triašky.

V chladnejšom období je vhodné mať so sebou aj teplý nápoj – čaj. Konzumáciu alkoholu neodporúčame.

### Jedlo

Množstvo jedla prispôbte dĺžke túry. Ideálne je zbaliť si trvanlivé potraviny, ktoré si nevyžadujú chladiarske skladovanie, ako napríklad paštéty/konzervy, chlieb, pečivo, tiež čerstvé ovocie a zeleninu. Jedlo na turistiku by malo obsahovať vzhľadom na vynakladanú fyzickú námahu



Ilustračné foto.

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

bielkoviny a komplexné sacharidy – napríklad celozrnný chlieb, tuniak vo vlastnej šťave, sušené mäso. Vyhnite sa rýchlo sa kaziacim potravinám, ktoré treba skladovať v chlade, ako napríklad tresku či iné majonézové šaláty, šunku, údeniny, syry a podobne.

Ak chcete konzumovať lesné ovocie, ktoré nájdete počas cesty, tak určite až po dôkladnom umytí pitnou vodou. Ani na tento účel nevyužívajte vodu, ktorá nie je označená ako pitná. Neumyté lesné plody môžu mať na svojom povrchu napríklad vajčica pásomnice líščej, ktoré môžu spôsobiť nepríjemné ochorenie - echinokokózu. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov môže trvať aj niekoľko rokov. Kliniky sa ochorenie prejavuje najmä tvorbou cyst, najčastejšie v pečeni. Cysty sa zriedkavo môžu vyvinúť aj v inom orgáne, vrátane pľúc, obličiek, sleziny, nervového tkaniva. V skorých štádiách infekcie sú často jedinými prejavmi bolesti brucha a obštrukcia žľčovych ciest.

### Lekárnička

Do lekárničky s prvou pomocou si pribalte aj lieky, ktoré bežne užívate. Nezabudnite ani na opaľovací krém s vysokým SPF, najmä do horských oblastí. Zide sa vám aj účinný repelent, a to najmä proti kliešťom či komárom.

### Mobilný telefón

Nainštalujte si aplikácie záchraných služieb, ale majte na pamäti, že

nie všade je dostatočný signál, aby fungovali. Uložte si preto ich čísla, aby ste ich mohli v prípade potreby kontaktovať aj telefonicky. Mobil majte pred odchodom plne nabitý a vhodné je tiež pribaliť si power banku (externú batériu na dobíjanie).

### Ochráňte sa pred búrkou

Počas výletov do prírody nás môže zastihnúť aj búrka. Aj v tomto prípade ponúkajú odborníci z ÚVZ SR zopár rád, ako sa pred ňou chrániť:

- V prípade výletov do prírody zväzťe počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti.
- Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, vo vode, ani pri otvorených lokalitách vodných plôch a v ich blízkosti.
- Vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, plotov či zábradlí.
- Snažte sa prečkať búrku v suchom interiéri.
- Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, dáždnik či turistické palice dajte čo najďalej od seba.
- Ak sa v teréne pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov.
- Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokové- ho napätia.

Informácie poskytol  
ÚVZ SR  
» ren



Chráňte sa pred slnkom.

zdroj foto marcinjozwiak pixabay

Oblečte sa primerane podmienkam a zbaľte sa tak, aby vás neprekvapil akýkoľvek vrtoch počasia. Dôležitá je kvalitná nepremokavá a nešmyklavá turistická obuv a vetruodolná a nepremokavá vrchná vrstva.

Nezabúdajte na ochranu pred kliešťami. Majte na pamäti, že kliešte sú rozšírené aj v oblastiach, kde sa dosiaľ vyskytovali zriedka, preto sú vhodné dlhé nohavice, ktoré si môžete zastrčiť do ponožiek. Preferujte svetlé oblečenie, na ktorom kliešťa ľahšie zbadáte. Používajte repelenty. Po návrate z prírody si treba dôkladne prezrieť celé telo a v prípade nálezu kliešťa ho čo najskôr odstrániť.

### Obsah batoha

#### Ochrana pred slnkom

Na ochranu pred slnkom si nezabudnite zobrať vhodnú pokrývku hlavy. Dbajte na to, aby tienila aj zadnú



Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu.

zdroj foto RitaE pixabay



**68,80€**

**BOSS Alive HUGO BOSS**  
Parfumovaná voda 80 ml

[Notino.sk](http://Notino.sk)



**27,52€**

**Gillette Styler** zastrihávač  
a holiaci strojček 4 v 1

[Demro.sk](http://Demro.sk)



**1.299,00€**

**Pákový kávovar Lelit Mara X**  
PL62X V2

[Domkavy.sk](http://Domkavy.sk)



**199,00€**

**PARKSIDE® Benzínová**  
kosačka PBRM 39 D3

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



**25,68€**

**Zrnková káva Musetti**  
Intenso - 1kg

[Domkavy.sk](http://Domkavy.sk)



**474,21€**

**Candy FMBC A896S EO**  
+ BENEFIT

[Andreashop.sk](http://Andreashop.sk)



**109,00€**

**SILVERCREST® KITCHEN TOOLS**  
Výrobnik ľadu SEMK 105 B2

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



**349,90€**

**Akumulátorový vyžinač**  
Husqvarna 215iL set

[husqvarnacentrum.sk](http://husqvarnacentrum.sk)



**33,69€**

**ROTHO Kontajner na krmivo**  
CODY 25L - DOG WITH JOY

[kokiskashop.sk](http://kokiskashop.sk)



**19,46€**

**Orion forma srnčí chrbát**  
33,5x15cm 1ks

[demro.sk](http://demro.sk)



**3,49€**

**Žiarovka OSRAM® LED FR 040**  
(ean6453) non-dim, 5,7W

[obi.sk](http://obi.sk)



**17,99€**

**ZOOFARI®**  
Bazén pre psa

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



[www.TonerPartner.sk](http://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](http://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](http://www.oplatisa.sk)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONT

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%**

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

výkup **hodiniek**  
výkup **nožíkov**

**poľovnícke  
trofeje** a celé zbierky

0940 723 073  
trofejeeu@gmail.com

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.07.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

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

**POKRÝVAČ- TESÁR**

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁCE

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

Práca pre Slovákov aj pre Ukrajincov

**OPERÁTOR VÝROBY  
v Krušovciach**

www.maxins.sk

VOLAJ NÁM NA  
**0950 103 777**  
Volaj na mobil: 0907 757 425  
pís ma: nabor@maxins.sk

**REGIONPRESS**

**Vyleť s nami!**

Inzercia  
Tlač  
Distribúcia  
Online

Sme experti v marketingovej komunikácii,  
reklame, online kampaniach, polygrafickej  
produkcii a distribúcii, **s cieľom**  
**na regióny po celom Slovensku.**

+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk

Austrotherm  
**GrEPS®**

AUSTROTHERM  
Tepelné izolácie

**až o 23 % lepšie**  
tepelné izolačné vlastnosti  
ako biely polystyrén pri rovnakej hrúbke

www.austrotherm.sk