



Dunajskostredsko

DUNAJSKOSTREDSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností

ŠKRIDLA LACNEJŠIE AKO PLECH

Kompletné strechy, rekonštrukcie

Okočv
tel.: 0905 746 124

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk



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

Allianz Kooperativa COLONNADE UNION

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

sprostredkovateľ poisťovní, úverov a leasingu - člen skupiny respect.

Ponúkame poistenie:
• osôb • majetku • podnikateľov
• cestovné • vozidiel

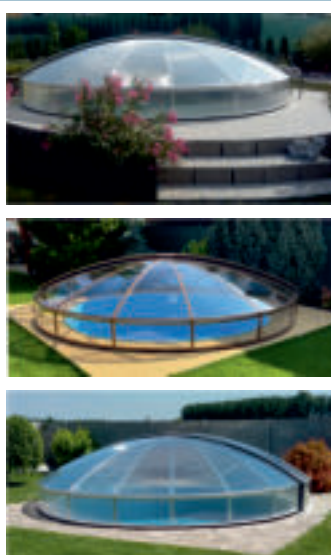
Vyberte si najvýhodnejšie poistenie

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
Hlavná 45, 931 01 Šamorín - mobil: 0905 491 878

e-mail: Leporis@nexta.sk



PRESTREŠENIA KRUHOVÝCH BAZÉNOV



Lexmont s.r.o., Železničná 1420/47, Senica
tel.: 0908 726 900, 0915 778 188, lexmont@lexmont.sk, lexansenica

Sme na trhu už viac ako 26 rokov...

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI

0911 28 88 68 Andrej Takács

BIO ARÓNIA

pomáha v boji s rakovinou a vysokým cholesterolom

segít a rák és a magas koleszterinszint elleni küzdelemben



NOVINKA
Moy natural power Arónia



Arónia čiernoplodá (Aronia melanocarpa) je ovocie so špecifickou chuťou, ktoré patrí medzi najbohatšie zdroje polyfenolov a antokyanínov a je vhodnou surovinou na výrobu funkčných potravín. Obsahuje veľa vitamínov, kde medzi najvýznamnejšie patrí vitamín C, B1, B2, B6, niacín, kyselina pantoténová, betakarotén a vitamín E. Je bohatá na minerálne látky a stopové prvky: železo, vápnik, horčík, draslík, zinok, sodík. Má vysoký obsah jódu, ktorý priaznivo pôsobí na činnosť štítnej žľazy. Navyše čerstvé plody arónie majú z ovocia najvyššiu antioxidantnú aktivitu, vďaka čomu má významné zdravotné benefity v prevencii a v liečbe civilizovaných ochorení. Látky obsiahnuté v arónii priaznivo pôsobia na kardiovaskulárny systém, regulujú hladinu cholesterolu, regulujú krvný tlak, taktiež významne posilňujú imunitný systém, priaznivo pôsobia na lymfatický systém, zmiernujú opuchy, harmonizujú hormonálny systém, pomáhajú pri liečbe reumatických ochorení a dny. Arónia detoxikuje organizmus, vylučuje ťažké kovy, zmiernuje a lieči anémiu, má gastroprotektívne účinky. Pomáha pri ochoreniach pečene, obličiek a zápaloch močových ciest. Má významné antibiotické a protizápalové účinky. Výsledky experimentov preukázali, že arónia má pozitívne účinky a môže sa používať ako výživový doplnok v niektorých prípadoch rakoviny. Vďaka prirodzenému obsahu sorbitolu je arónia v rôznych formách vhodná aj pre diabetikov.

A fekete arónia (Aronia melanocarpa) sajátos ízű gyümölcs, amely a polifenolok és antocianinok leggazdagabb forrásai közé tartozik, és alkalmas alapanyag a funkcionális élelmiszerek előállításához. Számos vitamint tartalmaz, amelyek közül a legfontosabbak a C, B1, B2, B6-vitamin, niacín, pantoténsav, béta-karotin és E-vitamin. Ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag: vas, kalcium, magnézium, kálium, cink, nátrium. Magas jód tartalommal rendelkezik, ami jótékony hatással van a pajzsmirigy működésére. Ráadásul a friss arónia gyümölcsök a legmagasabb antioxidáns aktivitással rendelkeznek a gyümölcsök közül, aminek köszönhetően jelentős egészségügyi előnnyel jár a civilizációs betegségek megelőzésében és kezelésében. A chokeberriben található anyagok jótékony hatással vannak a szív- és érrendszerre, szabályozzák a koleszterinszintet, szabályozzák a vérnyomást, jelentősen erősítik az immunrendszert is, jótékony hatással vannak a nyirokrendszerre, csökkentik a duzzanatot, harmonizálják a hormonrendszert, segítik a betegségek kezelésében. reumás betegségek és köszvény. Az arónia méregteleníti a szervezetet, felszívja a nehézfémeket, csillapítja és kezeli a vérszegénységet, gyomorvédő hatása. Segít a máj-, vese- és húgyúti fertőzésekben. Jelentős antibiotikus és gyulladáscsökkentő hatása van. A kísérletek eredményei azt mutatták, hogy az arónia pozitív hatást fejt ki, és bizonyos daganatos megbetegedések esetén táplálék-kiegészítőként is használható. A természetes szorbit tartalmának köszönhetően az arónia különböző formákban cukorbeteg számára is alkalmas.

Šťavu z arónie a iné produkty vo výhodných rodinných 3 l a 5 l baleniach zakúpíte na eshope www.zamio.sk alebo sa informujte na infolinke 0907 790 976

Aronialevet és egyéb termékeket kényelmes családi 3 l-es és 5 l-es kiszerezésben vásárolhat a www.zamio.sk e-shopban, vagy hívja a 0907 790 976-os infonóvonalat.

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:

Šamorín, Dunajská Streda, Malé Blahovo, Čičížská Radvaň, Dolný Štál, Gabčíkovo, Jahodná, Malé Dvorníky, Ochrady, Okoť, Opatovský Sokolec, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakúň, Baka, Baloň, Dunajský Klátov, Jurová, Kostolné Kráčany, Kráľovičove Kráčany, 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, 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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAŇSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMARŇANSKO
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
SE	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-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	ZVOLEŇSKO-DT-KA
ZH	26.880	ZIARSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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

Panoramatický chodník spojil Liptov a Horehronie

Výletníci, ktorí sa chystajú na Liptov, tam môžu objavovať nový Panoramatický chodník Chopok, ktorý spája dva Nízkymi Tatrami spojené regióny – Liptov a Horehronie. Tento jedinečný projekt vznikol v spolupráci Oblastných organizácií cestovného ruchu Región Liptov a Horehronie, Národného parku Nízke Tatry, strediska Jasná a urbárskych spoločenstiev.

Chodník ponúka výnimočný zážitok v srdci Nízkych Tatier. Kombinuje krásu vysokohorskej prírody, zaujímavé informácie a interaktívne prvky. Je ideálny pre rodiny, milovníkov hôr, rekreačných turistov i fotografov. Trasa začína priamo na vrcholovej stanici lanovky Chopok, to znamená, že sa na ňu môžu napojiť turisti a dovolenkári prichádzajúci pešo alebo lanovkami zo severnej - liptovskej aj južnej horehronskej strany Chopka.

Tematické zastávky

Chodník vedie cez 8 tematických zastávok, ktoré náučnou aj zábavnou formou približujú krásy aj výzvy tohto horského prostredia. Prvým miestom Panoramatického chodníka Chopok je fotopoint - brána Jasná. Ide o symbolické miesto na štart prechádzky, ktoré je dostupné v blízkosti východu z lanoviek a ponúka možnosti pre nezabudnuteľné spoločné fotografie s výhľadom na hrebeň Nízkych Tatier. Nasleduje 3D panoráma Tatier, kde je možné rozpoznať jednotlivé štíty a doliny v okolí. Nechýba

ani pohľad do zákulisia moderných lanových technológií. Svoje miesto má aj vzdelávacia tabuľa o význame ochrany prírody a zodpovednom pohybe v Národnom parku Nízke Tatry. Veľkým lákadlom aj symbolom projektu je stôl dvoch regiónov. Oddychová zóna, kde sa symbolicky stretáva Liptov a Horehronie – ideálne miesto na výhľady a dokonca aj na piknik. Pri návštevách hôr vždy treba myslieť na predpoveď počasia. Informácie o horskom podnebí a extrémnych javoch, ktoré formujú tatranskú krajinu sú tiež jednou z tém. Predposledným miestom náučného chodníka sú zaujímavosti o výstavbe a údržbe trás v náročnom horskom teréne. Hitom sa už v deň otvorenia stala hojdačka s výhľadom. Je v tvare vtáčieho hniezda a ponúka tie najkrajšie výhľady na Nízke Tatry. Panoramatický chodník odhaľuje jeho návštevníkom aj minulosť. A to napríklad, že za výstavbou chodníkov na Chopok stáli v minulom storočí najmä študenti. „Celé to začalo v roku 1967. O vtedajšiu výstavbu chodníkov v Nízkych Tatrách sa postarali vysokoškólači, ktorých volali „chodníkari“.



» **ren**
 zdroj foto REGION LIPTOV

Let balónom na ktorý nezabudnem: Ja som to zažila, vy môžete tiež!

Let balónom o šiestej večer - letisko Janíkovce. Krásne počasie, teplé svetlo zapadajúceho slnka a výhľady na Nitru, ktoré vám zoberú dych. To sa nedá opísať – to treba zažiť. Let na Bigbalone nie je len o lete samotnom, ale o celkovom zážitku. Po bezpečnom pristáti nás čakalo šampanské ale aj balónový krst - symbolický rituál, ktorý dal zážitku nezabudnuteľný záver. V rukách sme si odniesli okrem zážitku aj krstný list, kde je podľa tradície napísané že som Barónka z Klasova, podľa miesta pristátia.

Bigbalon ale lieta po celom Slovensku - Bratislava, Trnava, Piešťany,

Trenčín, Liptov, Poprad. Ich pýchou je **najväčší balón v Európe** pre takmer 30 pasažierov - ideálny pre rodiny či firmy! Samozrejme majú k dispozícii aj menšie balóny.

A čo je vrchol zážitkov? **Expedičný let cez Vysoké Tatry** - až 2 hodiny ponad zasnežené štíty v zime! Stačí voucher cez **ADROP.SK**, alebo na www.bigbalon.com. Som presvedčená, že aj toto bude zážitok na celý život.

Aj ja už snívam o ďalšom lete - tentoraz ponad Tatry. Pridáte sa aj vy?

**BEZPEČNÝ VSTUP
 DO KAŽDEJ VANE**

Montáž do každej vane,
 za 6 hodín bez búrania.

0910 998 180
www.DvereDoVane.sk

od
499€
 po celom
 Slovensku

CA

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

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



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

Čujte.sk

Čo si treba všimnúť
 pri kúpe zmrzliny

www.cujte.sk

**Nakúpte
 výhodne
 vo vybraných
 E-shopoch**

decorem.sk

od 9,19 € **od 8,19 €**



KOBEREC 4959B
 CHEAP HNEĎÁ

-10%

decorem.sk

od 18,99 € **od 16,20 €**



KOBEREC 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 spätnou SMS, ktorú Vám vyčítuje 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 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, info@colordent.hu

D. I. SEVEN®

hľadá nových kolegov

STRÁŽNIKOV SBS

(aj predčasných aj starobných dôchodcov) na stráženie
priemyselných objektov /nie obchody/ v Dunajskej Strede.

V aktívnom veku - pracovný pomer.

Predčasný aj starobný dôchodca - Dohoda o vykonaní práce
Mzda od 950 € v čistom / mesiac (15 zmien x 12 hod. / 15 stravných lístkov)
Preukaz odbornej spôsobilosti je podmienkou, resp. Osvedčenie o absolvovaní
kurzu odbornej spôsobilosti (absolvoval kurz).

**V prípade záujmu nás kontaktujte v prac. dni
Po - Pia od 08:00 - 16:00 hod. na tel. čísle 0911 770 074**



Pokoj a zdravie, n.o.
zariadenie sociálnych služieb

HĽADÁME PRAKTICKÚ SESTRU

Ak máš vzdelanie v odbore ošetrovateľstva a túžiš pracovať
v pokojnom prostredí so seniormi, pridaj sa k nášmu tímu.

Miesto výkonu: Hubice 246

Plný úväzok: 1 250 € mesačne + dohoda

Starostlivosť o klientov, práca s dokumentáciou,
komunikácia s lekármi

Práca v jednozmennej prevádzke (40 h. / týždeň)

Slovenský jazyk C1 alebo maďarský jazyk B2

Buď súčasťou tímu, kde sa pracuje s úctou!



Kontakt: 0914 220 128 | [mail: riaditel@pokojazdraviens.sk](mailto:riaditel@pokojazdraviens.sk)

OČNÁ OPTIKA

doctor optic

KOMPLETNÉ DIOPTRIKÉ OKULIARE

už od

79 €



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

[OPTIKADROPTIK](https://www.facebook.com/optikadroptik) [DR.OPTIK_SK](https://www.instagram.com/dr.optik_sk)

KORZO BÉLU BARTÓKA 30, DUNAJSKÁ STREDA

[WWW.DROPTIC.SK](http://www.droptic.sk)

Ako sa pripraviť na let s deťmi

Ak sa chystáte na dovolenku lietadlom aj s deťmi, mali by ste sa na takúto cestu dobre vopred pripraviť a nezabudnúť zohľadniť aj špecifické potreby vašich ratolestí.

„Okrem bežných náležitostí spojených s letom a dovolenkou je dôležité zohľadniť aj špecifické potreby dieťaťa a zdravotné riziká, ktoré môžu vzniknúť počas cesty aj v cieľovej destinácii. Pamätajte, že pre deti mladšie ako dva roky nie je vhodná časovo náročná cesta lietadlom z dôvodu ešte krehkej detskej imunity,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a ponúkajú nasledovné rady:

Plánovanie cesty

- Cestu autom alebo let sa snažte naplánovať, ak je to možné, na spánok dieťaťa.
- Ak dieťa letí prvýkrát, oboznámte ho so priebehom letu a letiskovými kontrolami.

Pohodlie a sluchová ochrana

- Pri malých deťoch používajte špeciálne detské chrániče sluchu, ktoré pomôžu zmierniť okolitý hluk.
- Počas vzletu a pristávania lietadla môže dôjsť k nepríjemnému tlaku v ušiach v dôsledku zmeny tlaku. K vyrovnaní tlaku v strednom uchu pomáha prehltanie - ponúknite dieťaťu cumlík, cukrík alebo lízanku.

Oblečenie a vybavenie na palubu

- V lietadle a na letisku býva chladno,

preto pribaľte teplé, pohodlné oblečenie.

- Do príručnej batožiny zbaľte dostatok plienok, vlhčené a dezinfekčné utierky, náhradné oblečenie.

Jedlo, pitie a zábava

- Nezabudnite na jedlo a dostatočný pitný režim.
- Zbaľte obľúbené aj nové hračky – maľovanky, nálepky, knihy, pastelky.

Zdravie a lieky

- Nezabudnite na cestovnú lekárníčku: lieky, ktoré dieťa pravidelne užíva, a aj prípravky proti bolesti, horúčke, hnačke či nevoľnosti.
- Pri cestovaní lietadlom majte poruke očné a nosné kvapky, pretože klimatizácia môže vysušovať sliznicu. -Odporúčame cestovať so zaočkovaným dieťaťom vzhľadom na vek podľa očkovacieho kalendára. Očkovací kalendár nájdete aj na stránke ÚVZ SR.



» ren

zdroj foto dmnncwndrlch pixabay

Vyradenie vozidla za znížený poplatok

Policajný zbor v uplynulých dňoch upozornil na možnosť vyradiť z evidencie motorové vozidlo, ktoré fyzicky už neexistuje, a to za znížený recyklačný poplatok vo výške 50 eur.

„Túto výnimočnú možnosť môžu občania využiť v období od 15. júla 2025 do 14. januára 2026. Opatrenie je určené najmä tým vlastníkom, ktorých vozidlá boli v minulosti svojpomocne zlikvidované, rozobraté, zničené požiarom alebo iným spôsobom zanikli, avšak naďalej figurujú v evidencii,“ uviedlo Ministerstvo vnútra SR, podľa ktorého je cieľom takzvaného generálneho pardonu zníženie administratívnej záťaže, zefektívnenie evidencie vozidiel a vyčistenie databáz od neaktuálnych údajov. „V súčasnosti sa v evidencii nachádza približne 300 000 vozidiel bez platného PZP, ide najmä o staršie vozidlá značiek Škoda, VAZ a Volkswagen,“ doplnil rezort vnútra.

Postup vyradenia neexistujúceho vozidla:

1. **Podanie žiadosti** – na okresnom úrade podľa trvalého pobytu vlastníka vozidla - odbor starostlivosti o životné prostredie.
2. **Obsah žiadosti** – identifikačné údaje žiadateľa a vozidla, spolu s do-

novným vysvetlením, prečo vozidlo neexistuje.

3. **Doklady** - je potrebné predložiť OEV časť II., respektíve výpis z karty vozidla, prípadne iné potvrdenie od polície o vlastníctve vozidla a technických údajoch.

4. **Poplatky** – znížený recyklačný poplatok 50 eur, správny poplatok za samotné vyradenie 5 eur.

5. **Vyradenie z evidencie** – po rozhodnutí okresného úradu sa žiadosť podáva na ktoromkoľvek dopravnom inšpektoráte.

„Polícia odporúča občanom, aby túto príležitosť využili, pokiaľ im v evidencii stále figurujú vozidlá, ktoré už reálne neexistujú. Ide o jedinečnú možnosť, ako túto situáciu vyriešiť jednoducho a za zvýhodnených podmienok,“ uzavrelo ministerstvo.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto BldrJanet pixabay

Pripravte si studenú uhorkovú polievku

Uhorky majú skvelé účinky na naše zdravie

Uhorky pochádzajú z Indie a patria medzi najstaršie úžitkové plodiny. Ak nemáte počas horúcich dní chuť na teplé jedlo, pripravte si z nich studenú polievku. Príjemne osvieži, nasýti a ešte aj dodá telu potrebné vitamíny.

Účinky na zdravie

Uhorky majú vysoký obsah vody, a to až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu. Nájdeme v nich množstvo vitamínov - C, A, K, B a minerálnych látok, ako sú draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými uhorky pomáhajú posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrášleniu pokožky, nechťov či vlasov a tiež podporujú ich rýchlejší rast. „Kremík nachádzajúci

sa v uhorkách posilňuje kĺby, šľachy, chrupavky a väzivá. Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Dodáva tiež, že protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Šťavy, ktoré sa z uhoriek uvoľňujú počas ich hryzenia a žuvania v ústach, potláčajú zápalový proces a urýchľujú ich hojenie. Dostatočné množstvo vlákniny zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche.

Uhorky a kozmetika

Výťažky z uhoriek sa vo veľkej miere používajú na kozmetické účely. Dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti. Vďaka obsahu polysacharidov vytvárajú tieto extrakty z uhorky na pokožke „gélovú“ vrstvu - podobne ako aloe vera, a tá potom pôsobí ako bariéra a udržuje vlhkosť. Výťažky z uhoriek sú dokonca účinné aj na slnkom spálenú pokožku a taktiež ak potrebujeme zredukovať kruhy pod očami.



Uhorky nám dodávajú vitamíny.

zdroj foto artelli72 pixabay

Použitie v kuchyni

Ideálne je konzumovať čerstvé uhorky, ale môžeme ich pridávať aj do šalátov, prípadne si z nich pripraviť osviežujúcu uhorkovú šťavu, alebo studenú polievku.

Náš tip:

Studená uhorková polievka

Suroviny:

2 šalátové uhorky, 1 strúčik cesnaku, 250 g bieleho jogurtu alebo pochúľkovej smotany, 50 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody na zriedenie, čerstvý kôprový vňať, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Uhorky umyte, osušte, očistite a odstráňte z nich semiačka. Následne narušte do misky. Potom pridajte jogurt, pretlačený cesnak, posekaný kôpor a všetko spolu vymiešajte. Aby ste získali požadovanú hustotu, môžete zriediť zeleninovým vývarom alebo vodou. Osolte, okoreňte a dajte vychladieť do chladničky. Polievku rozdeľte do tanierov, ozdobte kôpkom bieleho jogurtu a posypte kôprom. Podávajte s nasucho opečeným toastovým chlebom.

» ren



Uhorková polievka nás osvieži.

zdroj foto lovini pixabay



77,90€

BOSS Alive HUGO BOSS
Parfumovaná voda 80 ml

Notino.sk



28,80€

Gillette Styler zastrihávač
a holiaci strojček 4 v 1

Demro.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2

Domkavy.sk



LIDL **14,99€**
19,99€

PARKSIDE® Aku strunová
kosačka – bez akumulátora

Lidl.sk



25,68€

Zrnková káva Musetti
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



474,21€

Candy FMBC A896S EO
+ BENEFIT

Andreashop.sk



LIDL **14,99€**

CRIVIT®
Trekingové palice

Lidl.sk



349,90€

Akumulátorový vyžinač
Husqvarna 215i set

husqvarnacentrum.sk



33,69€

ROTHO Kontajner na krmivo
CODY 25L - DOG WITH JOY

kokiskashop.sk



19,46€

Orion forma srnčí chrbát
33,5x15cm 1ks

demro.sk



3,49€

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

obi.sk



LIDL **14,99€**

CRIVIT®
Bedmintonová súprava

Lidl.sk



www.TonerPartner.sk

24,34 € **37,34 €** **12,32 €**

HP 44A Toner PREMIUM, čierny
HP 106A Toner PREMIUM, čierny s čipom
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



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%**



EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BEZ
WAPKY

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



POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

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.

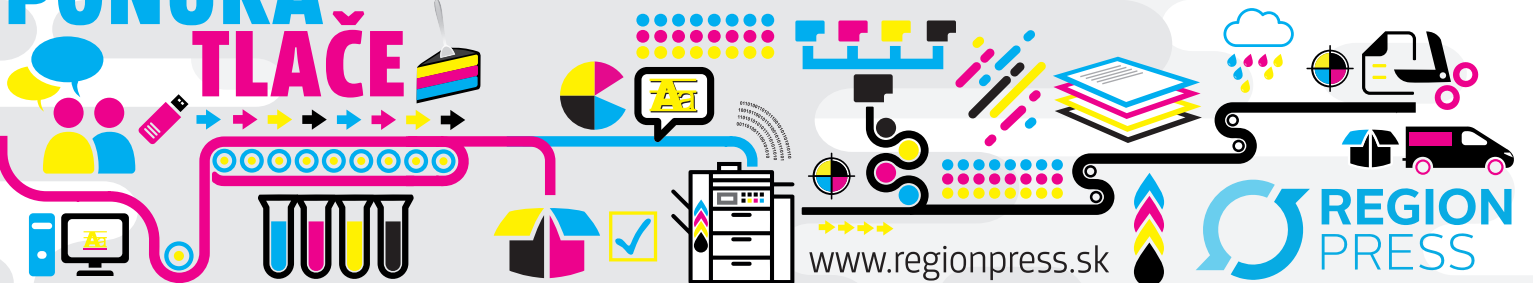
+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy



www.regionpress.sk

REGION
PRESS

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!