

# DUNAJSKOSTREDSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

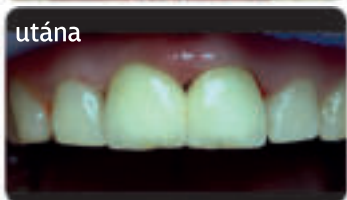
Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností



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

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€ [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

**Kompletne stavebné a rekonštrukčné práce**  
Vypratavanie domov a bytov  
0902 266 147  
ZĽAVA PRE SENIOROV

**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

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLIVÝCH STRIECH >>> na KĹČ <<<

www.bituflex.sk  
Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínů GRÁTIS  
0950 266 604

**čujte.sk**  
Čítajte nás:  
www.cujte.sk

**INZERCIA**  
0904 926 876

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky či náradie, aj po inom hodinárovi alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

Allianz Kooperativa COLONADE UNION  
VIENNA INSURANCE GROUP POISTOVNA

**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  
Hlavná 45, 931 01 Samorín - mobil: 0905 491 878

e-mail: Leporis@nexta.sk

GENERALI UNIQA wustenrot CSOB KOMUNÁLNA POISTOVNA a iné

**LEPŠIA PRÁCA SK**

HĽADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE

0944 4444 444

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)**

**PONÚKA NA PREDAJ:**

CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA.  
CENA PODĽA VEKU.

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
CENA DOPRAVY: 7,50€

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

**TIPOS** Vaše výhry, naša radosť

Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

## Bezplatný týždenník

## DUNAJSKOSTREDSKO

EV 6237/24

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

Ročník III, rok 2026

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

## INZERCIA

Zora Kovačová 0905 719 132  
 Ľuboš Bugyí 0904 926 876  
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657  
 Peter Bukovinský 0905 915 040

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, Ohrady, Okoť, Opatovský Sokolec, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakúň, Baka, Baloň, Dunajský Klátov, Jurová, Kostolné Kráčany, Kráľovičovo Kráčany, Kúttniky, Lúča na Ostrove, Medvedov, Povoda, Topolníky, Trhová Hradská, Trstená na Ostrove

## nepáry týždeň:

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO	
KM	16.450	KOMĀRNĀNSKO	
LV	30.580	LEVICĀKO	
MA	29.680	MĀLACKO	
NR	54.170	NĀTRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIEŠĀNSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIĀKO-SKĀLICKO	
TO	41.930	TOPOĀĀIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREĀĀIANSKO-DĀA-ĀL	
TT	49.930	TRĀVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

## Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-ĀA-KM	
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCĀNECKO-VĀK-PT	
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PJ	
PD	40.150	PRIĀVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-KA	
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZI	50.780	ZĀLĀNSKO-BY	

## Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀK-SP	
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RĀ-RA	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀL	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVĀNIANSKO	
MI	31.260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRADSKO-KĀ	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

## Darovanie 2 % z dane rodičom

Rok 2026 prináša novinku v oblasti poukázania dane. Daňovníci – fyzické osoby budú môcť po prvýkrát poukázať 2 % zo zaplatenej dane aj svojim rodičom. Rovnaké dve percentá bude možné naďalej venovať aj neziskovým organizáciám. Na svojom webe o tom informuje Finančná správa (FS).

„Základnou podmienkou je, že daň musí byť riadne zaplatená a daňovník musí podať daňové priznanie alebo požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania dane v zákonom stanovenej lehote,“ pripomína FS.

## Možnosti poukázania 2 % zo zaplatenej dane:

- Daňovník môže darovať 2 % zaplatenej dane jednému rodičovi a 2 % zaplatenej dane druhému rodičovi.
- Súčasne môže poukázať 2 % (respektíve 3 %) neziskovej organizácii.

Spolu tak môže daňovník poukázať až 6 % (respektíve 7 %) zo svojich daní.

## Ako poukázať 2 % z dane

- V daňovom priznaní podanom do 31. marca 2026, respektíve v predĺženej lehote.
- Na samostatnom tlačive VYHLÁSENIE o poukázaní podielu zaplatenej dane z príjmov FO do 30. apríla 2026, ak daňovníkovi zamestnávateľ vyko-

nal ročné zúčtovanie. V tomto prípade je povinnou prílohou potvrdenie o zaplacení dane od zamestnávateľa.

• Vyhlásenie musí obsahovať identifikačné údaje rodiča/rodičov, teda meno, priezvisko, rodné číslo.

## Podmienky

• Daňovník nesmie mať nedoplatok na dani vyšší ako 5 eur do 15 dní od uplynutia lehoty na podanie daňového priznania.

• Daňovníkovi, ktorému zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie za rok 2025, bola daň vyplývajúca z ročného zúčtovania vysporiadaná v správnej výške do 30.4.2026.

• Rodič musí byť k 31.12.2025 poberateľom starobného, invalidného, výsluhového dôchodku alebo invalidného výsluhového dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku. Vzhľadom k tomu, že SP o priznaní dôchodku rozhoduje spätne, daňovník môže uviesť aj rodičov, ktorí k 31.12.2025 dosiahli dôchodkový vek a u ktorých je predpoklad, že im bude priznaný dôchodok spätne k 31.12.2025.

• Ak bol daňovník v danom roku zverený do náhradnej starostlivosti, musí k vyhláseniu priložiť rozhodnutie príslušného orgánu, ktoré to potvrdzuje. Pri podaní vyhlásenia v nasledujúcich rokoch už tento doklad neprikladá.

» ren

## Ochrana malých detí pred nízkymi teplotami a mrazom

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR upozorňujú na sociálnej sieti na potrebu ochrany malých detí pred nízkymi teplotami a mrazom. „Vzhľadom na to, že malé deti ešte nemajú plne vyvinutú termoreguláciu, ich pokožka je veľmi citlivá na nízke teploty a mraz,“ upozorňujú a dodávajú, že ak chceme stráviť s dieťaťom určitý čas vonku pri mrazivom počasí, je potrebné vykonať niekoľko nasledovných opatrení:

- Ideálne je ísť von okolo poľudnia, kedy majú teploty vyššie hodnoty.
- Detskú pokožku je potrebné chrániť pred omrznutím pomocou krémov, ktoré nie sú na báze vody, a nanášať ich aspoň pol hodiny pred odchodom z domu, aby sa krém stihol vstrebať.

• Hrúbka oblečenia závisí od pohybovej aktivity dieťaťa a vonkajšej teploty. Platí jednoduchá zásada – vrstvenie oblečenia. Vhodné je priamo na telo obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, ako druhá vrstva by mala byť vlnená, na ktorú dieťaťu oblečieme bundu.

• Pre prevenciu podchladenia odporúčajú odborníci metódu vrstvenia oblečenia – obliecť dieťaťu viac tenkých

vrstiev (takzvaný „cibuľový systém“) a pravidelnú kontrolu teploty dieťaťa na zátylku, nie na rukách.

• Nezabudnúť na čiapku primeranej hrúbky a teplé nepremokavé rukavice.

• Pri mínusových teplotách sa odporúča chrániť dýchacie cesty dieťaťa tenkou šatkou, cez ktorú sa vzduch pred vdýchnutím čiastočne zohreje.

„Pamätajte, že malé deti nedokážu slovnou vyjadriť, že im je zima. Prvými signálmi môžu byť apatia, tichý plač, studený hrudník (nielen ruky) alebo napopak neprirodzená červená pokožka (pri omrzlinách),“ zdôrazňujú odborníci.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Icsilvia pixabay



Bezpečne  
 na ľade



www.cujte.sk



LEPŠIA PRÁCA<sup>SK</sup>

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

NA LEPSIAPRACA.SK

Hcete 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 spon-  
 platnený 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 inzercii neu-  
 verejňujeme. V prípade záujmu  
 o zverejnenie tohto typu inzerátu  
 kontaktujte našich obchodníkov.  
 SMS je možné podať aj v novinách  
 v iných regiónoch. V takom prípa-  
 de nahraďte písmena „DS“ v texte  
 Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-  
 jдете v tiráži.  
 (Službu platbarnobilom.sk  
 technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



**62,80€**

**Chloé Love Story**  
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



**119,90€**

**Skagen - Hodinky**  
SKW2307

Answer.sk



**639,00€**

**Haier HW50-BP12307U1-S**  
+ BENEFIT

Tibi.sk



**LIDL** **24,99€**

**SILVERCREST® KITCHEN TOOLS**  
Mixér na smoothie

Lidl.sk



**14,78€**

**Musetti zrnková káva**  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



**20,20€**

**3D nástenné hodiny**  
BAST čierne

HouseLand.sk



**62,99€**

**Akumulatorový plotostrih**  
HECHT 6020

Trtechnic.sk



**359,00€**

**Vysokotlakový čistič Kärcher K4**  
Power Control Car & Home

Karcher-store-karimtech.sk



**82,50**

**Detské odrážadlo**  
Milly Mally Marshall

drmax.sk



**79,00€**

**Weltbild Silikónová forma**  
na tortu v tvare srdca

velkykosik.sk



**LIDL** **24,99€**  
29,99€

**PARKSIDE® Akumulátor 20**  
V/4 Ah PAP 20 B3

Lidl.sk



**LIDL** **34,99€**

**Gözze®**  
Dámsky/pánsky župan

Lidl.sk



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

**18+ HRAJ  
ZODPOVEDNE**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

**TIPOS** 20 €

**PARTY**  
Prasa v zite

200 000 € alebo 12 000 €  
ako DARČEK NAVÝŠE na celý rok!

**TIPOS**

**VÁŠE VÝHRY, NAŠA RADOSŤ**

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

# Každý deň sa môžeš mať ako

**prasa v žite**

Žreb **Párty prasa v žite**  
ti dáva šancu na výhru  
až **200 000 €** ihneď  
a 12 000 € na rok

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)

# Bratislavské fašiangy sú plné zábavy

Ak túžite zažiť fašiangový sprievod a veselú oslavu vhodnú pre všetky generácie, nechajte sa zlákať na Bratislavské fašiangy. Ide o každoročné podujatie, ktoré prináša do historického centra hlavného mesta veselosť a farebnú atmosféru fašiangového obdobia. V Bratislave nadobúda podoba sviatku formu živej folklórnej udalosti, ktorá prepája tradíciu so súčasným mestským prostredím.

Jednou z najvýraznejších častí Bratislavských fašiangov je fašiangový sprievod, v ktorom účinkujú folklórne súbory, hudobníci, tanečníci a postavy v typických aj žartovných maskách. „Sprievod prechádza známymi ulicami Starého Mesta, ktoré sa na chvíľu premenia na javisko plné hudby, spevu a farieb. Atmosféru dotvárajú aj vystúpenia folklórnych skupín, živé hudobné vstupy a tanečné ukážky, ktoré pripomínajú fašiangové zvyky v ich pôvodnej podobe,“ prezradila Zuzana Bleho Francúzová



Užite si Bratislavské fašiangy.

*zdroj foto BKIS*

z Bratislavského kultúrneho a informačného strediska (BKIS). Prvé návštevníčky a návštevníkov pritom privítajú na Hlavnom námestí už od 9.00 hod., kam veselosť fašiangových zvykov a tradícií prinesú detské folklórne súbory Kobylka, Vienok, Gerulataa Folklórny súbor Poleno. O 12.00 hod. sa na workshope naučíte, ako sa tancuje v maske a na Františkánskom námestí vznikne BSK zóna performatívneho umenia s hudobno-pohybovým programom. „Veľký fašiangový sprievod vyrazí z Hlavného námestia o 17.00 hod., pričom tohtoročným symbolom sprievodu je Biely had, symbolizujúci ochranu a hojnosť, s ktorým prichádza aj nová tradícia výroby maskota sprievodu. Do sprievodu sa môže pridať každý – vítané sú podomácky vyrobené aj kupované masky, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia aj rodiny s deťmi,“ priblížila Zuzana Bleho Francúzová a dodala, že tancovanie v maskách preverí hlavný hudobný program – Fašiangová veselica na Hlavnom námestí.

## Spoznajte kultúrne dedičstvo mesta

Bratislavské fašiangy nie sú len zábavným podujatím, ale aj spôsobom, ako zažiť tradíciu v živej podobe. „Podujatie približuje folklór ako prirodzenú súčasť kultúry mesta a ponúka možnosť prehĺbiť poznanie slovenskej identity v spojení s moderným mestským rytmom. Z návštevy si zúčastnení môžu odniesť nielen zážitok zo sprievodu, hudby a chuti, ale aj kontakt s kultúrnym dedičstvom,“ uzavrela Zuzana Bleho Francúzová.

Vstup na podujatie je bezplatný. » ren

## Pripravte si fašiangové fánky a šišky

# Užime si fašiangy ako sa patrí

Nespútaná zábava, plesy plné prekrásnych rób, sprievody a všakovaké masky, zakáľačky a zabíjačkové špeciality či fánky a smažené šišky, to všetko už akosi neodmysliteľne patrí k fašiangom. Nazývame tak obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy.

Posledné fašiangové dni sa nazývajú posledný fašank, bláznivé dni, šalone dni, ostatky, mjesopust či mjasnica. „Na väčšine územia Slovenska bolo zvykom, že mládenci oblečení v maskách chodili v poslednú fašiangovú nedeľu po domoch na obchôdzku. Za odmenu dostávali rôzne potraviny a peniaze. Slaninu a klobásy si zvykli napichávať na ražeň, pečivo, koláče, vajička a peniaze si ukladali do košov. Po obchôdzke si mládež vystrojila v krčme alebo v niektorom dome hostinu. Z vaječ a slaniny si robili praženicu, niekde slaninu vytopili a na tuku vyprážali pečivo. Za peniaze zvyčajne nakúpili alkoholické nápoje a vyplatili muzikantov,“ píše sa v elektronickej encyklopédii Centra pre tradičnú ľudovú kultúru (CTLK).

## Zakáľačkové pokrmy, ale aj šišky či pampúšky

Mnohí isto vedia, že tradičné fašiangové jedlo bolo masné a sýte. Typické pre toto obdobie sú zakáľačkové pokrmy, ako napríklad držková, restovaná pečienka, tlačienka, jaterníčky. Nezabúdalo sa však ani na milovníkov sladkého jedla. Išlo najmä o rôzne druhy vypráženého pečiva, či to už boli šišky, pampúšky, fánky alebo krapne. „Podľa ľudovej viery konzumácia vaječných jedál a vypráženého pečiva mala zabezpečiť rodine a hospodárstvu želanú prosperitu,“ dočítali sme sa v encyklopédii CTLK a tiež sa z nej dozvedáme, že charakter fašiangových jedál má korene v tradičnom rytme roľníckych prác, ktorých bolo v tomto období menej, takže bol dostatok času i potravín na rôzne zvyky, zábavy a hostiny. Na charakter



Šišky sú typickým fašiangovým jedlom.



K fašiangom patrí aj zábava a všakovaké masky.

*zdroj foto zdroj foto Gaertringen pixabay*

fašiangových jedál vplývali aj stredoveké cirkevné nariadenia, zakazujúce v 40-dňovom pôste, ktorý po nich nasledoval, konzumáciu mäsa, masti, vajec, mlieka, syra. Konzumácia tradičných fašiangových jedál pretrváva v dedinskom i mestskom prostredí aj v súčasnosti.

## Náš tip: FAŠIANGOVÉ FÁNKY

**Suroviny:** 400 g polohrubej múky, 1 KL soli, 4 PL masla, 2 žltky, 1 PL kryštálového cukru, 1/2 balíčka prášku do pečiva, 2 PL rumu, 200 ml kyslej smotany, olej, práškový a vanilkový cukor na posypanie

### Postup:

- Preosiadu múku zmiešame so soľou, kryštálovým cukrom a práškom do pečiva. Pridáme nastrúhané maslo, žltky, rum, smotanu a vypracujeme vláčne cesto. Zakryjeme utierkou a necháme asi hodinu podkysnúť.

- Potom cesto preložíme na pomúčenú dosku a rozvaľkáme ho do hrúbky asi 3 mm. Následne radielkom vykrajujeme pásy 2,5 cm široké a 10 cm

dlhé, v strede každého urobíme zárez.

- Fánky vyprážame na rozpálenom oleji do ružova. Oleja má byť toľko, aby v ňom fánky plávali. Vyprážené fánky necháme odkvapkať na papierových obrúskoch od prebytočného tuku a ešte horúce obalíme zmesou práškového a vanilkového cukru.

## FAŠIANGOVÉ ŠIŠKY

**Suroviny:** 500 g hladkej múky, 250 až 300 ml mlieka, 40 g práškového cukru, 1 vajce, 3 vaječné žltky, 42g droždia, 4 PL oleja, 4 PL rumu, štipka soli

### Postup:

- Z droždia, 100 ml mlieka, lyžičky cukru a trochy múky pripravíme kvások. Prelejeme ho do väčšej misy, pridáme zvyšné mlieko, vajce, 3 žltky, cukor a všetko spolu vymiesime. Potom pridáme rum, olej, a po troške prísypame múku zmiešanú so štipkou soli. Cesto prikryjeme utierkou, položíme ho na teplé miesto a necháme vykysnúť. Potom ho vyklopíme na pomúčenú dosku a necháme chvíľku oddychnúť.

- Cesto rozvaľkáme a vykrajujeme z neho pomúčeným pohárikom alebo kovovým kolieskom šišky. Na každé koliesko cesta dáme lyžičku hustého džemu a položíme druhé koliesko. Okraje koliesok prstami pritlačíme a o kúsok menším kolieskom znovu vykrojíme koliesko, čím vznikne plnená šiška. Takto pripravené šišky zakryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste ešte podkysnúť.

- V hlbšej panvici rozpálime olej. Šišky musia v oleji plávať. Šišky vyprážame z oboch strán tak, že ich najskôr kladieme do oleja vrchnou stranou, keď sú upečené, otočíme ich a pečieme z druhej strany.

- Vyprážené šišky necháme odkvapkať od prebytočného tuku na papierových obrúskoch a potom posypeme práškovým cukrom.

*zdroj foto RitaE pixabay*

» ren

## 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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

MEDIKA  
EXPERT

Objednávajte  
teraz:

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

Alebo volajte:  
0904 552 345

# čujte.sk

Pripravte si gratinované  
alebo plnené zemiaky

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



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klambiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ  
WAPKY

BOMBA  
FASÁDA

www.bombafasada.sk  
+421 906 148 393  
info@bombafasada.sk

98-001

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



## EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY  
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ  
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV  
» KOMPLETNÁ VÝMENA  
STRIECH

OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA

-10%  
Z CENY PRÁCE



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

• kompletná montáž nových striech  
• kompletná renovácia striech  
• renovácia žlabov  
• renovácia hospodárskych budov  
• pokládka strešnej krytiny • zateplenie



ZĽAVA  
-15%

Kontakt: +421 917 506 871

98-0016

# Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
na Slovensko



- » Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- » Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- » Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- » Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- » Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT  
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota