REGIONPRESS

37. TÝŽDEŇ / 11. SEPTEMBER 2026

DUNAJSKOSTREDSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

PÔŽIČKY od 18-80 ROKOV od 400€ do 30 000€ INFOLINKA 0918 709 028 www.bestpozicka.sk 66-0009

INZERCIA 0910 973 657

LEPŠIA PRÁCA SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)
NOVINKA:
BROJLEROVÉ KURENCE
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
MULARD KAČICE
A KÁČERE NA VÝKRM
CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC
OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU
PREDAJ NASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA
CENA DOPRAVY: 7,50€
01-0004

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
Ku každej objednávke hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213
10-0123



KURZ SBS
V KOMÁRNE
kurz začína
05.10.2026 a 02.11.2026
Volajte: 0905 312 160
Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz ZADARMO!
32-0003

NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ
0910 973 657

AKCIA PLATÍ OD PONDELKA 14. 9. DO STREDY 16. 9. 2026

ČERSTVOSŤ KVALITA
NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ
Biedronka Nízke ceny každý deň

ČERSTVÁ PONDELKOVÁ PONUKA

WWW.BIEDRONKA.SK



-52%
0,33 0,69*
Kukurica lahôdková
cena za 1 ks



-60%
1,99 4,99*
Hrozno ružové
cena za 1 kg

-41%
1,99 3,39*
Kuracie zadné štvrte Krajina mäsa
cena za 1 kg





CENA S APLIKÁCIOU Biedronka
-28%
0,10 0,14*
Rožok štandard 50 g
Cena bez aplikácie: 0,14 €

37 2026/Čerstvosť a kvalita

*Bežná cena. **Predchádzajúca cena. ***Najnižšia cena za 30 dní.

49-0020

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť
35-0013

Bezplatný týždenník
DUNAJSKOSTREDSKO
Najbližšie k ľuďom
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 SENEC
dunajskostredsko@regionpress.sk

INZERCIA
Mgr. Katarína Bálintová 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)
párny týždeň:
Baka, Baloň, Dolný Štál, Dunajská Streda, Dunajský Klátov, Gabčíkovo, Jahodná, Jurová, Kostolné Kračany, Kráľovičove Kračany, Kútniky, Lúč na Ostrove, Malé Dvorníky, Medveďov, Ohrady, Okoč, Povoda, Topoľníky, Trhová Hradská, Trstená na Ostrove, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakúň, Čiližská Radvaň

nepárny týždeň:
Blahová, Blatná na Ostrove, Boheľov, Dolný Bar, Dunajská Streda, Holice, Horná Potôň, Horný Bar, Kvetoslavov, Lehnice, Macov, Mad, Michal na Ostrove, Orechová Potôň, Rohovce, Sap, Trnávka, Veľká Paka, Veľké Blahovo, Vydrany, Zlaté Klasy, Čenkovce, Nárad, Šamorín, Štvrtok na Ostrove

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-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
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	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	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO - RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

PROTETIKA®
Ortopedické pomôcky a obuv na mieru

MERNÉ MIESTO
Dunajská Streda
NsP - Pavilón C
Veľkoblahovská cesta 23
0902 966 589
www.protetika.sk
10-0120

Allianz Kooperativa VIENNA INSURANCE GROUP COLONNADE UNION Poisťovňa
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 Šamorín - mobil: 0905 491 878
e-mail: Leporis@nextra.sk
GENERALI UNIQA wüstenrot ČSOB KOMUNÁLNA POISŤOVŇA PREMIUM a iné
32-0008

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk



MALÉ VEĽKÉ PRAVDY

Najlepší priateľ Potom

Hovorí sa, že pes je najlepší priateľ človeka. Iní nedajú dopustiť na knihu. Ja som však prišla na to, že naším najvernejším priateľom je Potom.

Potom vytlačím tie fotky z mobilu. Potom konečne prečítam tú knihu. Potom sa naučím tancovať salsu. Potom sa zastavím na tú kávu. Potom pôjdem na tú preventívku. Potom sa ozvem. Potom pôjdem pozrieť rodičov. Potom jej poviem, že mi chýba. Potom si na toto všetko konečne nájdem čas...

„Potom" je nesmierne veľkorysý spoločník. Nikdy nekritizuje a trpezlivo čaká v predsieni našich výčitiek svedomia. Prikyvuje na každý sľub a balí naše zlyhania do hrejivého pocitu, že zajtrajšok má viac hodín. Sľubuje nám ideálny svet, v ktorom raz budeme oddýchnutí, zabezpečení a pripravení konečne žiť.

Tento verný priateľ je v skutočnosti zručný iluzionista. Živí sa naším odkladaním, až kým potichu neprerastie do slova Nikdy. Koľko kapitol vlastného života sme už do tohto bezodného koša s nápisom „Potom" hodili?

Lenže, priatelia, žiadny dokonalý utorok ani ideálna jar neprídu. Z nestiahnutých fotografií sa stanú stratené dáta, z neprečítaných kníh lapače prachu a z káv Potom bude len matná spomienka na ľudí, ktorí potichu odišli. Najväčšou tragédiou tohto spojenectva je, že si málokedy všimneme moment, kedy naši rodičia zostarli, kým my sme si upratovali diár.

Život nečaká, kým dokončíme projekty a odpovieme na posledný e-mail. Preteká nám pomedzi prsty práve vtedy, keď odkladáme objatie, telefonát či obyčajný oddych. Možno je načase poslať priateľa Potom kade-ľahšie a urobiť malý experiment. Vyčiarknuť jedno jediné „potom" a urobiť z neho „už dnes". Správny čas totiž nečaká za rohom. Všetko podstatné, čo v živote naozaj stojí za to, sa odohráva práve teraz. Aj v tejto chvíli, kým držíte v rukách tieto noviny...

» zk


Ilustračné foto.

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
2 ELEKTRO, TECHNIKA
3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
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 spoplatnený 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 €

Čísla rubrík:
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 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 nahraďte písmena „DS" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Color-Dent



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

91-0006

Zľavy na krytiny až do - 50%

TETŐKET eladunk, szerelünk

Ha felhív vagy megkeres, árajánlatunk ingyenes!

cserepek (pláh, klasszikus) I trapézlemezek
ereszcsatornák I tetoszerkezetek
purhab-panelek I szerelt csarnokok I házak

ROVA TONDACH BRAMAC

tel.: 0905 577 222 www.stresnekrytiny.sk

78-0032

Doprastav

Hľadáme posily

Voľné pracovné pozície #MYSMEDOPRASTAV

STAVBYVEDÚCI / STAVBYVEDÚCA - MOSTY

Hľadáme zodpovedného stavbyvedúceho na projekt výstavby mosta na slovensko-maďarskej hranici na západnom Slovensku

Ponúkame: mzdu od 2 000 € brutto + osobné ohodnotenie + ročná prémia, ubytovanie zdarma, práca Po - Pi.

Požadujeme: SŠ stavebného / technického zamerania, min. 2 roky praxe, VP sk. „B“, maďarčinu min. B2 a skúsenosti s vedením kolektívu. Oprávnenie stavbyvedúceho výhodou. Nástup dohodou.

kariera@doprastav.sk • 0907 711 388

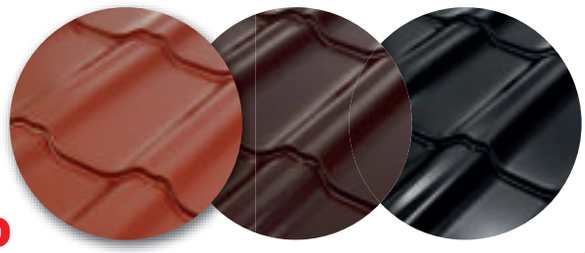
32-0086

STREŠNÉ KRYTINY

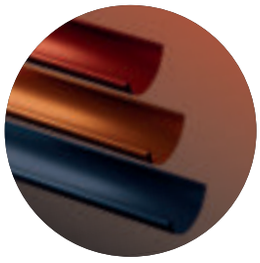
MASLEN®

SLOVENSKÝ VÝROBCA

Akciové krytiny



od 7,70€ (9,47€ s DPH)



-50% Zľava

na všetky farebné žľaby

Akcia platí pre farby:
- RAL 3009 - červenohnedá
- RAL 8017 - hnedá lesklá
- RAL 9005 - čierna lesklá

ALUZINOK V ATRAKTÍVNEJ CENE POZINKU



Všetky krytiny a trapézové plechy v prémiových vlastnostiach aluzinku za cenu obyčajného pozinku

www.maslen.sk

Dunajská Streda, Adorská 50 maslends@maslen.sk 0902 972 060

81-0156


EURO JACKPOT
Užívaj si problémy milionárov
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 informácií na www.tipos.sk.
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.
TIPOS
350-0013

Čo ak sa z obyčajného tiketu stane život plný „milionárskych“ problémov?

Eurojackpot prichádza s novým konceptom. Henry, milionár z ostrova, prenecháva miesto novej tvári a to čerstvému výhercovi, ktorý zisťuje, že veľká výhra prináša okrem radostí aj nejaké tie starosti...

Jeden podvečer si s priateľmi podáte tiket a o pár hodín zrazu hľadáte odpovede na otázky, ktoré ste dovtedy nemuseli riešiť:

„Aký model športového auta si vybrať?“ „Kde sa dá booknuť skúšobná jazda osobného vrtuľníka?“ „Podľa akých parametrov si vybrať najlepšieho osobného šéfkuchára?“

Práve na týchto anekdotálnych, no zároveň príjemných situáciách je postavený nový komunikačný koncept číselnej lotérie EUROJACKPOT, ktorý prichádza od 1. septembra 2026.

Ostrovana Henryho strieda nový milionár

Doterajšia komunikácia Eurojackpotu bola spojená s Henrym, ikonickým milionárom z ostrova. Jeho rozprávke však odzvonilo a na scénu prichádza nová sympatická tvár – čerstvý výherca hlavnej výhry Eurojackpotu , ktorý nám ukáže, čo nečakané môže veľká výhra do života priniesť.

Milé problémy, ktoré by chcel riešiť azda každý

Nový komunikačný koncept Eurojackpotu pracuje s nadsádzkou, poukazovaním na situácie, ktoré vznikajú vo chvíli, keď sa niekoho sen zrazu začne meniť na realitu.

Čo robiť, keď máte zrazu možnosti, o ktorých ste kedysi len vtipkovali? Ako sa vysporiadať s tým, že zrazu môžete splniť sny nielen sebe ale aj svojim blízkym? A čo ak je tých možností akosi priveľa?

Práve takéto „milé problémy“ budú sprevádzať nového protagonistu v kampani Eurojackpotu.

Z tiketu sa môže začať úplne nový príbeh

Eurojackpot je hra, pri ktorej si ľudia podávajú tikety s rôznymi predstavami o tom, čo by urobili, keby práve ich čísla priniesli veľkú výhru.

Niekto by si splnil cestovateľský sen, iný by zabezpečil rodinu ďalší by sa pustil do podnikania alebo si konečne doprial niečo, na čo si dlhé roky šetril.

Nová komunikácia Eurojackpotu sa s touto predstavivosťou pohráva a obracia ju naruby: „Čo keby sa sen stal skutočne realitou?“

A čo keby najväčším problémom zrazu nebolo to, či si môžete splniť svoje sny, ale skôr to, ktorý z nich si máte splniť ako prvý?

Sami dobre vieme, že niektoré problémy sú príjemnejšie ako iné. A otázku: „Čo budem robiť s miliónmi?“ by medzi tie nepríjemné asi zaradil málokto.

Eurojackpot tak od 1. septembra prináša nielen nový komunikačný koncept, ale aj nový príbeh o tom, čo sa môže stať, keď sa veľký sen zrazu zmení na skutočnosť.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

Akej farby je logo číselnej lotérie EUROJACKPOT?

A: modro-červené

B: zlato-čierne

Správnu odpoveď vyplňte zadarmo na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 11. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 18. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

Historický meteorologický stĺp sa vrátil do Piešťan

Historický meteorologický stĺp sa po viac ako roku vrátil na svoje pôvodné miesto v Sade Andreja Kmeťa v Piešťanoch. Objekt, ktorý je súčasťou verejného priestoru kúpeľného mesta už od roku 1910, prešiel rozsiahlou obnovou z iniciatívy občianskeho združenia optimisti, o. z. Projekt obnovy meteorologického stĺpa bol zrealizovaný vďaka finančnej podpore Trnavského samosprávneho kraja.

„Podobné iniciatívy aktívnych občanov majú podporu Trnavskej župy, najmä ak pomáhajú zachovať historické dedičstvo a zároveň obohacujú turistickú ponuku mesta. Meteorologický stĺp je súčasťou Piešťan od čias Ľudovíta Wintera. Obyvatelia a návštevníci Piešťan sa pri ňom celé desaťročia zastavovali, aby získali informácie o počasí v dobách, keď ich nemali okamžite dostupné v telefóne. Som rád, že tento unikátny prvok verejného priestoru zostáva zachovaný aj pre ďalšie generácie," povedal trnavský župan Jozef Viskupič. Trnavská župa na obnovu meteorologického stĺpa poskytla prostredníctvom členského príspevku Krajskej inovačnej rozvojovej agentúry do OOCR Rezort Piešťany sumu 28-tisíc eur. K dokončeniu obnovy prispela aj verejná zbierka a pomoc súkromných sponzorov.

„Keď sme v roku 2021 začali premýšľať nad záchranou stĺpa, zistili sme, že o ňom neexistujú ucelené materiály. Jeho príbeh sme preto postupne skladali z archívov, starých dokumentov, dobovej tlače a spomienok pamätníkov. Obnova pre nás nebola iba opravou jedného objektu. Zachraňujeme drobný architektonický prvok, ktorý spája históriu Piešťan, vedu a každodenný život mesta. Aj malé objekty nesú veľké príbehy a ich zachovaním si uchovávame časť vlastnej identity," povedal predseda občianskeho združenia optimisti, o. z. Matej Panák.

Meteorologický stĺp bol podľa historických záznamov osadený v roku 1910 a viac ako storočie dotváral podobu centra Piešťan. Okrem estetickej funkcie mal predovšetkým praktický význam. Obyvateľom a návštevníkom poskytoval údaje o teplote, tlaku či vlhkosti vzduchu a pomáhal im odhadovať vývoj počasia. Jeho technický stav sa postupne zhoršoval. Myšlienka na záchranu vznikla v roku 2021 a jej iniciátori neskôr založili občianske združenie optimisti, o. z. Pred samotnou obnovou zhromažďovali historické dokumenty, dobovú tlač, archívne materiály aj spomienky pamätníkov. V júni 2025 bol stĺp zo svojho pôvodného miesta demontovaný a nasledovala viac ako ročná odborná obnova. Po návrate je opäť vybavený meteorologickými prístrojmi, ktoré pripomínajú jeho pôvodnú funkciu. **» ren**



zdroj foto KOCR Trnavský kraj

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolestí. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

• správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,

• posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,

• rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Pravidelný režim zaspávania

„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania," radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

• Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlieknú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

• Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svietivými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

• Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku

• Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku

• Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný," uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Obohatí, prekyprí a chráni pôdu

Zelené hnojenie pre vašu záhradu

Zelené hnojenie nám ponúka možnosť ako nahradiť v záhrade maštaľný hnoj a zároveň dodať pôde potrebné živiny. Začať s ním môžeme ihneď po zbere úrody.

Zelené hnojenie môžeme v záhrade využiť všade tam, kde pestujeme zeleninu, dokonca sa nemusíme báť použiť ho v skleníku či fóliovníku.

O čo vlastne ide?

Pri zelenom hnojení ide o spôsob hnojenia pôdy pomocou živých rastlín a ich zapracovanie v skorom rastovom štádiu do pôdy, pričom ide o metódu veľmi šetrnú k životnému prostrediu.



Ďatelina významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry.

zdroj foto Schanin pixabay

Kedy je naň vhodný čas?

Zelené hnojenie sa dá realizovať počas celého roka, ak sa preň rozhodnete v období od polovice septembra až do polovice októbra, rastliny zapracujete do pôdy ešte koncom jesene, prípadne skoro na jar.

Pôdu obohatí aj chráni

Potom ako sa rastliny, ktoré ste do pôdy zapracovali rozložia, obohatia pôdu o množstvo živín. Zelené hnojenie tiež chráni pôdu pred vysušením slnkom, eróziou vetrom a vymývaním živín dažďom. Rastliny, ktoré vysejete pôdu prekypria a niektoré z nich môžu pôsobiť aj proti škodcom či chorobám.

Ako postupovať?

• Z pôdy najskôr odstráňte všetky zvyšky predchádzajúcej úrody a zlikvidujte aj burinu.

• Potom plochu prekyprite do hĺbky približne 5 až 7 centimetrov.

• Vezmite osivo určené na zelené hnojenie a rozhadzovaním ho husto vysejte do pripravenej pôdy. Následne ho hrabľami zapracujte do pôdy a utlačte.

• Ideálne je pustiť sa do výsevu po dažd, pretože rastliny potrebujú veľa vlahy. V suchom počasí, treba pôdu výdatne zavlažiť.



Zelené hnojenie je pre záhradu prospešné. *zdroj foto Caniceus pixabay*

• Po tom, ako narastú rastlinky do výšky približne 10 až 20 centimetrov, pokoste ich a nechajte mierne zvädnúť – nemali by však uschnúť.

• Pomocou motyky rastliny zapracujete plytko do pôdy. Ak je porast nízky, môžete ho do pôdy zaryľovať aj bez predchádzajúceho kosenia. Dajte pozor, aby ste rastliny zapracovali do pôdy ešte skôr, kým sa vysemenia.

Aké druhy rastlín vysadiť?

Výber rastlín vhodných na zelené hnojenie je pestrý a vhodné sú: horčica - ktorá pomáha potlačiť niektoré pôdne choroby a škodcov, repka alebo medonosná facélia – ktorá pomáha zlepšovať štruktúru pôdy a zvyšovať jej organický obsah, ďatelina – ktorá významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry, ale aj ozimná repka, vika huňatá či raž, hrach kŕmny, lupina, nechtík lekársky alebo lucerna.

» 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 rekonvalescencie 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 hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“ , ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

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

MEDIKA EXPERT

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

KANDIDUJETE V KOMUNÁLNYCH ALEBO ŽUPNÝCH VOĽBÁCH ?



Regionálne voľby 2026
DAJTE O SEBE VEDIEŤ

Predstavte svoje myšlienky a priority priamo k občanom.
Regionálne inzertné noviny sú ideálnym priestorom na osobné predstavenie, prezentáciu vášho tímu aj plánov pre váš kraj či obec.
Oslovte občanov prostredníctvom média, ktorému miestni obyvatelia dlhodobo dôverujú.

Kompletné spracovanie: od grafiky až po tlač.

Sme najbližšie k ľuďom
OZVITE SA NÁM

Mgr. Barbora Knapová
knapova@regionpress.sk
+421 910 973 657

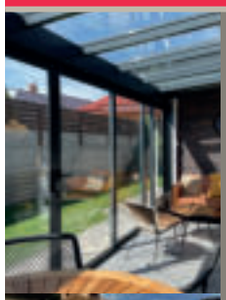
www.regionpress.sk

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

GS
EUROTHERM
MONT







INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV

HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME !
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA





98-0004

Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Každý deň o trochu viac slobody

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- Elegantný dizajn s prémiovými povrchmi
- Intuitívne a ergonomické ovládanie
- Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku

Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov

Platba v splátkach k dispozícii

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0002



68-001

ABA
INNOVATOR



zastavenie
sadania budov

- Rýchla aplikácia
- Bez potreby výkopov
- Jednoduchá aplikácia
- Dlhodobá spoľahlivosť
- Garancia kvality

TOP INJECT
stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH
ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU
0918 726 754
sk.abainnovator.com

66-0179

HIC INTERNATIONAL
Servisné dlhodobé záložky
HĽADÁME
SAMOSTATNÝCH ŽIVNOSTNÍKOV -
SADROKARTONISTOV
DO RAKÚSKA A NEMECKA
Úkolová práca alebo podľa normohodín
ZÁROBOK 5.000 - 6.000 €/mes.
Ubytovanie zabezpečíme
0915 503 252
KONTAKTY:
hic.international.sk@gmail.com

87-0139

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA
NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE