REGIONPRESS

44. TÝŽDEŇ / 30. OKTÓBER 2026

DUNAJSKOSTREDSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

AKCIA PLATÍ OD PONDELKA 2. 11. DO STREDY 4. 11. 2026

ČERSTVOSŤ KVALITA

NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ

Biedronka Nízke ceny každý deň

WWW.BIEDRONKA.SK

ČERSTVÁ PONDELKOVÁ PONUKA

JEDINÉ V BIEDRONKE

VÁKUOVÉ BALENIE

SUPER CENA 2,69

Bravčové plece bez kosti v celku Krajina mäsa
cena za 1 kg

-33% 0,99 1,49*

Jablká sandomierske ukladané
cena za 1 kg

-25% 0,29 0,39** 0,37 €/100 g

Raňajková žemľa 80 g

-50% 0,99 1,99***

Karfiol
cena za 1 ks

Ušetrite 100 %

za nákup ovocia a zeleniny

IDEM

Akcia predĺžená do 25.11.2026.

ZĽAVA za nákup ovocia a zeleniny MAXIMÁLNE 5€ NA ĎALŠÍ NÁKUP

44 2026/Čerstvosť a kvalita

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

49-0023

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

66-0009

ŠKRIDĽA LACNEJŠIE AKO PLECH
Kompletné strechy, rekonštrukcie
VÝPREDAJOVÉ CENY od 3,50 € / m²
Okoč STRECHY
0951 444 444
Školiace centrum strechárov

91-0012

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

10-0135

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Sme na trhu už viac ako 26 rokov...

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI

ZÁRUKA & KVALITA

0911 28 88 68 Andrej Takács

78-0042

OFICIÁLNY ČLEN KOMORY KOMINÁROV SR
Bartalos KOMINÁRSTVO
PROFESIONÁLI NA KOMÍNY

• NEREZOVÉ KOMÍNY • VLOŽKOVANIE KOMÍNOV • MONITOROVANIE KOMÍNOV KAMEROVÍM SYSTÉMOM • ČISTENIE A RÍVIZIE (AJ KU KOLAUDÁCII).

Naše revízie nie sú len formálnym papierom, ale vašou skutočnou istotou. Zverte svoje bezpečie do rúk odborníkov.

Záhradnícka 518, 930 10 Dolný Štál +421 918 947 680

86-0179

Po prečítaní noviny odhoďte do triedeného odpadu / PAPIER /

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. 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	**PRIEVIDZSKO**
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

Color-Dent
Teljeskörű fogászati szakrendelő
Dr. Deák Henrietta
Egyszerű, gyors, fájdalommentes
Ingyenes állapotfelmérés
előtte
előtte
utána
utána
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

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 Poisťovňa Komunálna poisťovňa Vienna Insurance Group Premium Insurance Company a iné
32-0008

INZERCIA
0910 973 657

Čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

TETŐDOKTOR!
Régi tetők javítása, cseréje, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák.
STREŠNÝ DOKTOR!
Oprava a výmena starých striech, plechovanie, strecha Lindab, nové strešné krytiny, drobné opravy, SOS práce.
Tel.: 0940 938 629
91-0102

LEPŠIA PRÁCA SK
HĽADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE
0910 973 657

ŽP EKO ELET
Akčná jeseň
VÝKUP ŠROTU
DUNAJSKÁ STREDA
0910 384 877
81-0180

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim továrenský traktor alebo malotraktor, môže byť aj starý, nepojazdný. Tel.: 0949 350 195

»Kúpim motocykle Jawa / ČZ / Simson / Babetta / Pionier / Stadion aj iné... 0949 371 361

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

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.)

Terno

Našťastie blízko, našťastie výhodné!

UŽ STE TO POČULI?

NOVÁ PREDAJŇA

TOP PRODUKTY ZA NAJLEPŠIE CENY!

Krátky rad 1085/6
930 05
Gabčíkovo

Otváracia doba

Po – Pia	6:00 – 19:00
So	6:00 – 17:00
Ne	7:00 – 17:00



UŽ STE TO POČULI?

ODMENÍME VÁS ZA VERNOSŤ



1. ZÍSKAJTE KARTU PRI POKLADNI
2. VYUŽÍVAJTE OKAMŽITÉ ZĽAVY
3. ZBIERAJTE VERNOSTNÉ BODY
4. VYMEŇTE SI BODY ZA ZĽAVY
5. MOŽNOSŤ NABITIA KREDITU NA VERNOSTNÚ KARTU

www.terno.sk/karta

Nenechajte si ujsť naše čerstvé novinky a prihláste sa na odber newslettrov na
www.terno.sk TernoSlovensko terno_slovensko

91-0007

BLACK FRIDAY %

HECHT®
špecialista na záhradu

4.–17. 11. 2026

DUNAJSKÁ STREDA

VYVETVOVACIA PÍLA
HECHT 9750

- Výkon 750W
- Dĺžka lišty 30 cm
- Hmotnosť iba 3,2 kg
- Nastaviteľný uhol pílenia 0-40 °

ramenný popruh zdarma

teleskopická rukoväť 2,0–2,8m

~~119,99**~~

59,99*

AUTOMATICKÉ MAZANIE REŤAZE

KOMPRESOR
HECHT 2414

- príkon 1500 W
- sací výkon 186 l/min
- max. tlak 8 bar
- objem vzdušníka 24 l

tlakový spínač

BEZPEČNOSTNÝ PREPÚŠŤACÍ VENTIL

REGULÁCIA TLAKU

~~169,99**~~

79,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 4.–17. 11. 2026
Do akcie je určených 150 ks HECHT 9750 , 100 ks HECHT 2414 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob.
Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

13-0298

Teraz sa to oplatí!

4.–17. 11. 2026
alebo do vypredania zásob

KRMIVO PRE PSOV
PROMINENT DOG ADULT MINI 10 KG
30 % mäsa a sušených produktov

~~30,59 €~~**
26,99 €*

PONORNÉ ČERPADLO
HECHT 3415
príkon 400 W
max. výtlak 5,8 m
max. prietok 11000 l/h

~~54,99 €~~**
49,99 €*

ROZMETAČ
HECHT 270
max. objem 27 l
max. šírka posypu 3 m
kolesá 9x3"
hmotnosť 4,4 kg

REGULÁCIA POSYPU

~~59,99 €~~**
52,99 €*

GRIL
HECHT SENTINEL
rozmery 115 × 65 × 133 cm
rozmery roštu 52 × 30 cm / 30 × 22 cm
robustná žiaruvzdorná oceľ

~~164,99 €~~**
144,99 €*

ACCU TLAKOVÁ UMÝVAČKA
HECHT 3425
accu Li-ion DC 20 V 2× 2,5 Ah
max. tlak 40 bar, max. prietok 240 l/h
batéria a nabíjačka nie sú súčasťou balenia

Li-ion
6020 ACCU PROGRAM 20 V

~~114,99 €~~**
99,99 €*

MOTOROVÝ KULTIVÁTOR
HECHT 7970
objem 212 cm
záber 110 cm
8x3 plecie radličky
hmotnosť 78 kg

~~619,99 €~~**
599,99 €*

RATO

ACCU LED SVETLO
HECHT 1708
batéria Li-ion, 1× 2/4/6/8 Ah
intenzita svetla max.2000 lumen
batéria a nabíjačka nie sú súčasťou balenia

1278 ACCU PROGRAM 20/40 V

~~27,99 €~~**
23,99 €*

ACCU VŔTACIE KLADIVO
HECHT 1023
batéria Li-ion, 1x 2/4/6/8 Ah
sila úderu 4,5 J
skľučovadlo 14 mm
príklep 4350/min

1278 ACCU PROGRAM 20/40 V

BEZUHLÍKOVÝ MOTOR

~~84,99 €~~**
74,99 €*

STOJANOVÁ VŔTAČKA
HECHT 1063
príkon 600 W
otáčky bez zaťaženia 420-2700/min
výška zdvihu vretena 60 mm
veľkosť skľučovadla 16 mm

~~179,99 €~~**
149,99 €*

JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR
HECHT GG3300W
motor 223 cm3
prúd 12/230 V 9 / 13 A
max. el. výkon 3800 W
nádrž 15 l

~~379,99 €~~**
359,99 €*

SADA RUČNÉHO NÁRADIA
HECHT 2076
76 ks ručného náradia

~~39,99 €~~**
34,99 €*

POKOSOVÁ PÍLA
HECHT 820
príkon 2350 W
priemer kotúča 255 mm
natáčanie stola -45° / 0° / 45°
pokosové rezy 90° - 45°
doprava a doľava

laser

~~209,99 €~~**
179,99 €*

ELEKTROKOLOBEŽKA
HECHT 5488
príkon 1200 W
batéria 48 V / 18 Ah
max. dojazd 60 km
max. technicky prípustná hmotnosť 100 kg

Li-ion

~~929,99 €~~**
799,99 €*

ACCU AUTÍČKO
HECHT 56187
rozmery 110×73×78 cm
accu 12 V / 10 Ah
max. zaťaženie 30 kg
hmotnosť 17,5 kg

~~219,99 €~~**
199,99 €*

ŠTVORKOLKA ČERVENÁ
HECHT 56100 RED
rozmery 110 x 51 x 71 cm
batéria 36 V / 12 Ah, 1000 W
max. zaťaženie 65 kg
celkový priemer kolies 31 cm
max. rýchlosť 20-25 km/h
max. dojazd 13-18 km

~~539,99 €~~**
499,99 €*

a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

13-0298


Získaj
uvítací balík
1050 €
+280 free spinov
TIPOS
KASÍNO
Miesto, ktoré nikdy nespí
Vstúp do online kasína
10€ ihneď po registrácii
+
Bonus 20€
k 1. vkladu
Naskenuj ma
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
35-0013

EXTRA VÝPLATA: počas prémiového žrebovania získali hráči na výhrach viac ako 1,1 milióna

Október patrí v TIPOS-e číselnej lotérii EXTRA VÝPLATA. Prémiové žrebovanie prináša dvojnásobné výhry a hráči sa už stihli tešiť z potešujúcich súm.

Vyše 280-tisíc eur ako navyše

Celková suma, ktorú hráči vyhrali „navyše“ v 3. až 8. výhernom poradí, presiahla v priebehu prémiového žrebovania už viac ako 280 tisíc eur. Ide o peniaze, ktoré by v štandardnom režime hry nezískali. Bonus v podobe zdvojnásobených výhier sa premietol až do 291 320 uzavretých stávok, takže príležitosť využilo naozaj veľké množstvo hráčov.

Hlavná výhra 480-tisíc eur

Októbrové žrebovanie prinieslo aj najvyššiu možnú výhru. V 1. výhernom poradí padla výhra 480 000 eur. Práve takéto výhry robia EXTRA VÝPLATU jedinečnou, keďže namiesto jednorazovej sumy prinášajú výhercovi pravidelnú „extra výplatu“ v hodnote 4 000 eur mesačne na dlhé roky.

3 žrebovania, 6 výhercov v 2. výhernom poradí

Radosť mali aj výhercovia v 2. výhernom poradí. Doteraz padla jedna výhra v hodnote 30 000 eur, dve výhry po 15 000 eur a tri výhry po 10 000 eur.

Atraktívny prvok lotériovej ponuky

Zdvojnásobené výhry v nižších výherných poradiach rozširujú okruh tých, ktorí sa môžu tešiť z výhry. Je to príjemné spestrenie pre všetkých, ktorí radi hrajú pre radosť.

Hrajte zodpovedne

Hra by mala byť vždy predovšetkým zábavou. Výhra je príjemným bonusom, nie istotou. Preto odporúčame hrať len za sumy, ktoré si môžete dovoliť, a nepovažovať hru za spôsob riešenia finančných problémov. Hra je určená len osobám starším ako 18 rokov.

EXTRA VÝPLATA pokračuje

EXTRA VÝPLATA sa žrebuje dvakrát týždenne, takže hráči majú príležitosť zapojiť sa pravidelne a naplno využiť prebiehajúce prémiové obdobie, ktoré trvá do konca októbra. Všetkým doterajším výhercom srdečne gratulujeme a ostatným držíme palce.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu 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

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

V akej hodnote je bonus k 1. vkladu v TIPOS kasíne?

A: 20 €

B: 1 €

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 30. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 6. 11. 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

„Nechcela som opustiť dom, v ktorom som strávila celý život.“



Keď mala pani Helena 76 rokov, schody v jej rodnom dome neďaleko Nitry jej začali spôsobovať pocit neistoty. Kedysi po nich chodila bez zaváhania. Teraz sa pri každom výstupe držala zábradlia a najviac ju netrápil samotný pohyb, ale strach, že by mohla stratiť rovnováhu.

Jedného popoludnia sa s ňou jej dcéra otvorene porozprávala. Navrhla jej, aby zvážili kúpu schodiskového výťahu. Helena spočiatku nesúhlasila. Myslela si, že to bude príliš drahé a zbytočne komplikované. Napriek tomu si spolu vyhľadali informácie a kontaktovali spoločnosť Stannah.

Hneď od prvého kontaktu ju uistili, že všetko je jednoduché a zrozumiteľné. Odborník jej vysvetlil, ktoré riešenie by bolo pre jej schodisko najvhodnejšie, ako aj to, ako bude prebiehať inštalácia a každodenné používanie. Helena bola tiež veľmi prekvapená, keď zistila, že na Slovensku môžu štátne dotácie pokryť až 98 % nákladov na schodiskový výťah. Preto sa riešenie, ktoré sa zdalo nedosiahnuteľné, stalo reálnou možnosťou.

Dnes sa po dome pohybuje oveľa ľahšie. Nemusela sa sťahovať ani sa vzdať miesta, kde sa cíti ako doma. Získala späť pocit istoty vo svojom každodennom živote.

Pre mnohé rodiny môže byť takéto riešenie jednoduchšie a cenovo dostupnejšie, než si myslia. Spoločnosť Stannah im tiež pomáha prejsť celým procesom.

Zavolajte spoločnosti Stannah zadarmo a získajte kupón v hodnote 200 € na nákup stoličkového výťahu.

Stannah
0800 162 162
www.stannah.sk

Most ponad Šúrsky kanál čaká prestavba

Most ponad Šúrsky kanál medzi Chorvátskym Grobom a mestskou časťou Bratislava-Vajnory je vo veľmi zlom technickom stave a bežné opravy už nestačia. Bratislavský samosprávny kraj (BSK) preto pripravuje jeho kompletnú prestavbu. Nový most bude širší, bezpečnejší a zlepší aj podmienky pre cyklistov na cyklotrase Jurava. Stavebné práce sa začnú v novembri 2026 a potrvajú do tretieho kvartálu 2027. Rekonštrukcia si vyžiada úplnú uzáveru mosta a presmerovanie dopravy na obchádzkové trasy.

Most M7368 na ceste III/1082 spája bratislavské Vajnory s Čiernou Vodou, ktorá je súčasťou Chorvátskeho Grobu. Hoci ide o cestu tretej triedy, plní funkciu významného dopravného privádzača. Tisíce motoristov ju denne využívajú na spojenie s Bratislavou a diaľnicou D4.

Technický stav mosta je klasifikovaný stupňom STS VI, teda ako veľmi zlý. Konštrukcia má rozsiahle poškodenia vozovky, ríms, zábradlí aj nosných prvkov. Viditeľné sú trhliny, opadávajúci betón, odkrytá a skorodovaná výstuž či korózia oceľových prvkov. Rozsah poškodenia už neumožňuje riešiť stav mosta čiastkovými opravami. Potrebná je kompletná prestavba, ktorá zabezpečí bezpečnosť a spoľahlivosť tohto dôležitého dopravného spojenia na ďalšie desaťročia. Zároveň chce Bratislavský kraj zlepšiť podmienky nielen pre motoristov, ale aj pre cyklistov. Nový most bude širší a jeho konštrukcia bude výškovo upravená tak, aby pod ním mohla bez problémov pokračovať cyklotrasa Jurava. Rekonštrukcia bude zahŕňať odstránenie celej nosnej konštrukcie, vozovky, ríms, zábradlí a ďalších súčastí mosta. Zachované a opravené zostanú len technicky využiteľné časti pôvodných pilierov a opôr. Nový most bude tvoriť trojpoľová železobetónová konštrukcia s celkovou dĺžkou 42,9 metra. Vozovka medzi zvodidlami sa rozšíri zo súčasných približne šiestich na 7,5 metra. Most dostane nové bezpečnostné zvodidlá, zábradlia, hydroizoláciu, odvodnenie, ložiská, mostné závery aj vozovku.

Most nebude možné rekonštruovať v polovičnom profile. „Pôvodná nosná konštrukcia sa musí odstrániť v celom rozsahu a nový most vznikne ako jeden monolitický železobetónový celok. Zároveň sa rozšíri a zmení sa jeho konštrukčný systém. Z technologických a bezpečnostných dôvodov preto nebude možné počas výstavby zachovať automobilovú premávku. Úplná uzávera sa dotkne najmä obyvateľov Čiernej Vody, Chorvátskeho Grobu a Vajnor, ktorí toto spojenie pravidelne využívajú pri dochádzaní do Bratislavy,“ informovala župa. **» ren**



zdroj foto BSK

Myslite na primeranú záťaž aj vyváženú stravu

Podporte zdravie a odolnosť svojich kostí

Naše kosti nás nesú celý život. Aj preto by sme sa o ne mali starať každý deň a nezabúdať na prevenciu. Pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia Úradu verejného zdravotníctva SR a pripojili tiež odporúčania ako môžeme podporiť zdravie a odolnosť svojich kostí:

• Pre vývoj zdravej kosti je v detstve, dospievaní aj dospelosti potrebný dostatočný prísun vápnika a pravidelná fyzická aktivita.

• Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kosti. Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najvhodnejšími sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

• V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

• Myslite na to, že vápnik a vitamín D sú spoločne zodpovedné za pevné a zdravé kosti. Ich nedostatok môže byť príčinou odbúravania kostnej hmoty.

• Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb (napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, trsčia pečeň) či potravín obohatených o vitamín D.

• Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

• Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika a tým prispievať k vzniku osteoporózy.



Ilustračné foto. *zdroj foto mabelamber pixabay*

• Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

Vedeli ste, že...

...osteoporóza je ochorenie pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí?

...preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín?

...kostné zdravie a kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov, ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabšia odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje? **» ren**



Spotrebiteľ ich môže odovzdať aj bez nákupu nového výrobku

Staré batérie a elektrozariadenia nepatria do koša

slovmas

Použité batérie, nefunkčný mobil či pokazená rýchlovarná kanvica obsahujú materiály, ktoré možno opätovne využiť, ale aj látky, ktoré môžu ohroziť zdravie ľudí a životné prostredie. Základom bezpečného nakladania s týmto odpadom je oddelený zber. Spotrebiteľ má pritom viac možností, než si často uvedomuje.

„Každý predajca batérií je povinný zabezpečiť ich oddelený spätný zber. Použitú batériu môže spotrebiteľ odovzdať na predajnom mieste alebo v špecializovanej zberni, ktorá má oprávnenie nakladať s týmto druhom odpadu," vysvetľuje **Ing. Jiří Mikulenka,** predseda predstavenstva a generálny riaditeľ **SLOVMAS, a. s.**

Boxy na batérie sú dostupné

Malé prenosné batérie možno vložiť **do zberných boxov** všade tam, kde sa predávajú. Takéto boxy sa nachádzajú aj **v priestoroch obcí či škôl.** Nie všetky batérie však možno zbierať rovnakým spôsobom. Osobitný režim si vyžadujú tie, ktoré obsahujú nebezpečné látky, napríklad ortuť alebo olovo. „Medzi nebezpečný odpad patria aj klasické štartovacie batérie. Tie treba odovzdať na riadnom zbernom mieste. Nebezpečné alebo zmiešané zložky zároveň nesmú byť v školách voľne dostupné maloletým," upozorňuje Jiří Mikulenka.

Ani spotrebiče nesmú skončiť v komunálnom odpade

Podobné pravidlá platia pre vyradené elektrozariadenia. Starý mobil, rýchlovarnú kanvicu či iný spotrebič **možno priniesť na zberný dvor,** odovzdať počas zberu organizovaného obcou alebo odniesť k predajcovi elektrotechniky. Menšie zariadenia sa zbierajú aj prostredníctvom osobitných boxov v predajniach a na ďalších verejných priestoroch. Dôležité je, **aby neskončili v nádobe na komunálny odpad** ani voľne položené pri kontajneroch. „Pre spotrebiteľa je zásadná informácia, že odovzdanie starého elektrozariadenia sa nesmie viazať na kúpu nového výrobku," zdôrazňuje Jiří Mikulenka. V praxi to znamená, že veľmi malé elektrozariadenia s vonkajším rozmerom do 25 centimetrov možno **bezplatne odovzdať** vo väčších predajniach elektrotechniky **aj bez toho,** aby si zákazník kúpil nový výrobok.



zdroj foto: red

Pri väčších spotrebičoch platí bezplatný spätný zber spravidla pri kúpe nového zariadenia rovnakého druhu.

Nenechávajte ich doma

Vybité batérie ani **pokazenú elektroniku preto netreba hromadiť** doma. Poškodené batérie môžu časom začať vytekať a najmä lítiové batérie predstavujú pri nesprávnom skladovaní riziko požiaru. Pri najbližšej návšteve predajne či zberného dvora alebo počas zberu organizovaného obcou ich preto odovzdajte na určenom mieste. Jednoduchým krokom **predídete rizikám** a umožníte, aby sa cenné materiály z odpadu opäť využili.



Ing. Jiří Mikulenka

08-0151

Odborníci radia čo robiť, ak niekto náhle skolabuje

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň záchrany života. Ten nás upozorňuje, že na záchranu ľudského života nemusíme byť zdravotníci. Niekedy stačí vedieť, ako správne zareagovať, nebáť sa pomôcť a začať konať.

Prečo je to také dôležité?

Podľa odborníkov, približne 7 z 10 prípadov náhleho zastavenia srdca sa odohrá doma. Je preto veľká pravdepodobnosť, že človekom, ktorý raz bude potrebovať vašu pomoc, môže byť niekto z vašich najbližších.

Pri zastavení krvného obehu rozhodujú minúty. Včas začatá kardiopulmonálna resuscitácia (KPR) môže až zdvojnásobiť šancu na prežitie.

Predstavte si, že niekto vo vašej blízkosti náhle skolabuje. Človek, ktorého máte radi, kolega v práci alebo úplne neznámy človek na ulici. Vedeli by ste, čo robiť? Prinášame rady odborníkov, ktoré na sociálnej sieti zverejnil Slovenský Červený kríž:

• ***Skontrolujte –*** Je bezpečné priblížiť sa? Reaguje človek na oslovenie alebo dotyk?

• ***Zavolajte -*** 155 alebo 112 – Ak človek nereaguje, okamžite volajte pomoc a zapnite hlasný odposluch. Operátor vám pomôže skontrolovať dýchanie a prevedie vás ďalším postupom.

• ***Resuscitujte a použite AED*** – Ak človek nedýcha normálne, začnite stláčať hrudník v jeho strede, rýchlosťou 100 až 120 stlačení za minútu, do hĺbky 5 až 6 cm. Ak je dostupný automatický externý defibrilátor (AED), zapnite ho a riaďte sa jeho pokynmi.

„Podľa nových odporúčaní nemusíte sami najskôr zisťovať, či človek dýcha normálne. Ak nereaguje, volajte tiesňovú linku okamžite. Operátor vám pomôže situáciu vyhodnotiť a poradí, čo robiť ďalej," radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža a dodávajú: „A nezabúdajte, že AED môže použiť aj človek bez zdravotníckeho vzdelania. Prístroj vás bude sám navigovať. Najväčšou chybou je neurobiť nič!"

» ren



Ilustračné foto. ***zdroj foto golda pixabay***

Pripravte záhradu na zimu

Aj na prelome októbra a novembra nás v záhrade čaká ešte veľa práce. O slovo sa hlási jazierko, závlahový systém, záhradné náradie aj záhradný nábytok. Poradiť si musíme aj s opadaným lístím.

Čo s opadaným lístím

Jeseň je obdobím, kedy máme v záhradách starostí s opadaným lístím viac než dosť. Jestvuje však viacero možností, ako ho zužitkovať - skôr ako pohrabané lístie spracujeme, je dobré ho podrviť. Časť z neho môžeme potom zapracovať do kompostu, a časť využiť ako ochrannú nástielku pre naše dreviny či trvalky – ochráni ich pred zimou a tiež zadrží v pôde vlhkosť. Ďalšou možnosťou je ponechať časť lístia k dispozícii pre živočíchy, napríklad niekde v kúte záhrady, tie v ňom v zime nájdu útočisko.

Uskladnite záhradný nábytok

Prenosný záhradný nábytok pred zimou očistite vodou, prípadne aj vhodným saponátom a odložte pod strechu, prípadne do pivnice, garáže alebo komory. Ak naň nemáte dostatok miesta, zadovážiť si môžete ochranný obal na záhradný nábytok a ním zabezpečiť, že váš záhradný nábytok bude počas zimy chránený pred znečistením, vlhkosťou aj pred poveternostnými vplyvmi.

Očistite náradie

Po ukončení prác očistite záhradné náradie a uskladnite ho na suché miesto.

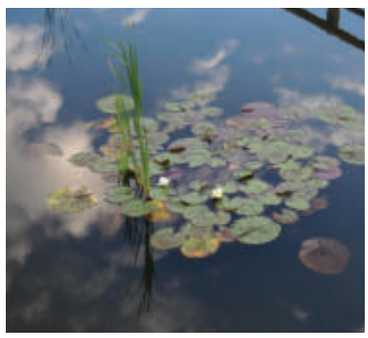
Zazimujte jazierko

Plastové a murované jazierka na zimu vypustite, aby ich nepoškodila mrznúca voda. Fóliové jazierko vypustiť netreba. Pozor však na napadané lístie a zvyšky rastlín. Pred zimou ich odstráňte a vyberte z jazierka aj čerpadlá, filtre, prípadne UV lampy. Ak máte v jazierku rastliny, aj tie potrebujú vašu pozornosť. Hoci väčšina z nich zimu prečká, tie náchylnejšie radšej z vody vyberte a uskladnite vo vetranej pivnici, v ktorej teplota neklesne pod bod mrazu. Počas zimy ich pravidelne zvlhčujte.

Vypustite a vypnite vodu

Vodu zo sústavy záhradného vodovodu pred zimou vypustite a uzavrite vodovodné kohútiky. Polievacie hadice odložte na suché miesto.

» ren



zdroj foto Fealin pixabay

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
Objednávajte teraz:
www.medikaexpert.sk
Alebo volajte:
0904 552 345

Cesnak a med – skvelá kombinácia pri prechladnutí

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

Cesnakový med

Suroviny: 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvárateľné sterilizované poháre

Postup:

Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

Následne med preceďte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

Vedeli ste, že...

...cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami?.

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, ale aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2,C, D a K. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

...med obsahuje enzýmy, organické kyseliny a antioxidanty, ktoré pomáhajú v boji proti baktériám a vírusom? Tiež tlmí dráždivý kašeľ a pomáha pri bolesti hrdla.

Náš tip

Med by sa nemal pridávať do horúceho čaju, pretože vysoká teplota ničí jeho najcennejšie zdraviu prospešné látky.

» ren



zdroj foto gasfull pixabay

Zámocký park v Hlohovci ukrýva veľa krás

Hlohovec, pôvabné mesto ležiace na brehu rieky Váh, ponúka jedinečný zážitok pre milovníkov histórie aj prírody. Nájdete tam prekrásny zámocký park, ktorý ukrýva mnoho zaujímavých miest a zákutí.

Zámocký park v Hlohovci vám ponúka príjemnú prechádzku vyše 200 ročným najväčším platanovým hájom v strednej Európe. Návštevu parku si môžete spríjemniť prechádzkou po trase Zámockého poznávacieho okruhu, ktorý vás prevedie od vstupu do zámockého parku, dolnej brány, popri jazierku k umelej jaskyni – grotte, odkiaľ pokračuje k budove zámku a ďalej nad francúzskymi terasovými záhradami k západnej časti empírového divadla. Trasa okruhu je približne 2,6 km.

Zámok Hlohovec - Počas našej návštevy tohto prekrásneho areálu sa dozvedáme, že Hlohovský zámok z 13. storočia bol pôvodne stredovekým hradom a je najvýznamnejšou stavebno - historickou pamiatkou mesta. Jeho ranné počiatky siahajú až do obdobia z rokov 1111 a 1113, ktoré dokumentujú najstaršie zachované listinné originály Zoborskej listiny. Jeho história je spätá s významnými šľachtickými rodmi od Abovcov, Ilokovci až po Thurzovcov, Forgáčovcov a Erdődyovcov, ktorí boli poslednými majiteľmi zámku. Práve posledný rod sa podieľal na prestavbe hradu na luxusný klasicistický kaštieľ. Jozef Erdődy, kancelár cisára Františka II. a milovník umenia sa najviac pričinil o jeho rozkvet. Trojpodlažná stavba v tvare nepravidelného päťuholníka ponúka nádherný výhľad na okolie a je dominantou mesta. Sprístupnená je časť prvého, druhého i tretieho podlažia. Zážitkom je nielen stála expozícia Vlastivedného múzea, ale tiež virtuálne prehliadky pôvodnej podoby zámku prostredníctvom tabletov a 3D okuliarov, galerijné priestory s aktuálnymi výstavami, jedinečná atmosféra kaplnky a nádvorie.

Empírové divadlo - V areáli zámku nájdete budovu unikátneho Empírového divadla. Je to jediné zachované šľachtické divadlo v strednej Európe, ktoré funguje dodnes. Divadlo bolo postavené grófom Jozefom Erdödym v roku 1802 pri príležitosti návštevy cisára Františka II. v Hlohovci. Traduje sa, že otvárací koncert pre cisára odohral Ludwig van Beethoven.

» ren



Empírové divadlo. *autor foto renáta kopáčová*

Efektívnejší nábor
Menej nákladov

LEPŠIAPRÁCA SK

Zverejníme vašu ponuku na viacerých portáloch jedným klikom

Oslovíte viac relevantných kandidátov

Ušetríte čas aj peniaze vďaka výhodnejšiemu cenníku



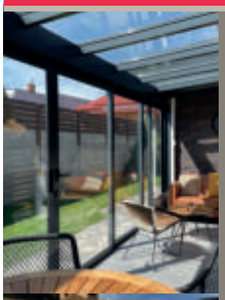
viac informácií na www.lepsiapraca.sk

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





98-0005



68-001



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce
Zateplenie
ZĽAVA 15%
na objednávky
prác do 30.11.
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0101

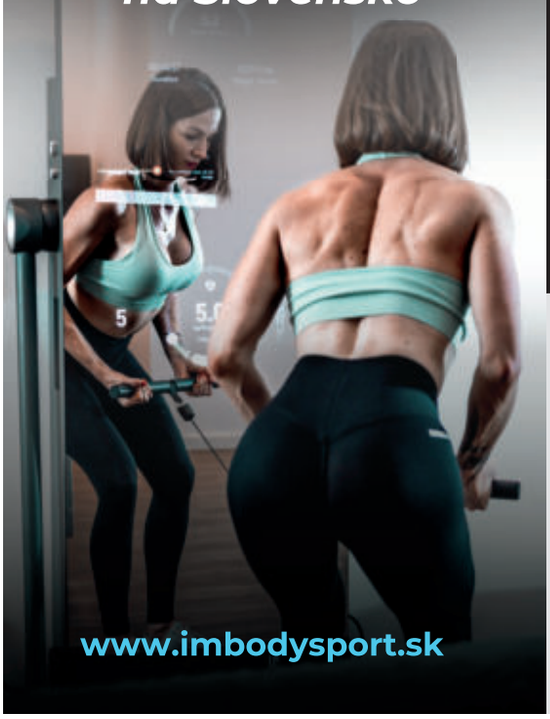
POKRÝVAČ - TESÁR
rekonštrukcia striech, oprava garáží,
oprava a výmena dosiek,
klampiarske práce, izolácie,
montáž a oprava odkvapov,
oprava a renovácia eternitových striech,
kompletná výmena strechy
na svoju prácu poskytujeme záruku



ZĽAVA
10%
0944 269 050

06-0072

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- 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

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



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

ŠPORTOVÉ KLUBY
Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS
Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota