

# DUNAJSKOSTREDSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností



## KURZ SBS V KOMÁRNE

kurz začína

20.05.2024 a 17.06.2024

Volajte: **0905 312 160**

Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz **ZADARMO!**



## Skončujte s vlhkosťou a plesňami vo vašom dome

Garancia vrátenia peňazí

2-ročná záruka

o 70% lacnejšie ako stavebné a mechanické úpravy | bez zásahu do statiky nehnuteľnosti | zdravotne nezávadné, certifikácia prístroja

30 ročná životnosť

Obhliadka, konzultácia a meranie vlhkého muriva zdarma.

**0905 479 235**

juraj.krisko@gmail.com  
www.suchydomov.sk

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

INFOLINKA

## IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI

Sme na trhu už viac ako 26 rokov...

**0911 28 88 68**

## RUSI ZAÚTOČIA NA SLOVENSKO

Ak EÚ zlyhá v pomoci brániacej sa Ukrajine, je to len otázka času. Preto je veľmi dôležité voliť do EP ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nepredajú. My Vás nezradíme.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

**HNUTIE SLOVENSKO**



Kompletné strechy, rekonštrukcie

**Okoč**  
tel.: 0905 746 124

## HODINOVÝ MANŽEL

Opravy a údržba pre Váš dom, byt či kanceláriu

- » Inštalatérske práce - batérie, sprchové hadice, toalety
- » Elektro práce - svietidlá, žiarovky, spotrebiče, zásuvky, vypínače
- » Interiérové práce - tesnenie okien, žalúzie, sietky, záclonové tyče, zámky, kovania, montáž nábytku
- » Drobné stavebné práce
- » Záhradné práce



Tel.: 0903 549 642 | [hodinovymanzel09@gmail.com](mailto:hodinovymanzel09@gmail.com)

## NOVÉ BYTY V ZLATÝCH KLASOCH

NZ NOVÝ ZAČIATOK  
Zlaté Klasy

[www.bytyklasy.sk](http://www.bytyklasy.sk) 0911 787 187

Ceny od 116 000 €

## Hľadáme skladníkov a skladníčky

logistický sklad v Kostolných Kračanoch

Partner pre: **ABOUT YOU**

Bezplatná autobusová doprava



Nástupný plat až do výšky 1 491 €

Práca v dvojzmennej prevádzke  
Pondelok - Sobota  
5:45 - 14:00 | 14:00 - 22:15

Pracovná zmluva na dobu neurčitú

Kontakt:  
**+421 947 48 48 48**

Nie sme personálna agentúra



Rekreačný príspevok



Pravidelné firemné eventy



Lojalitý bonus 200€ každý rok



Darčkové, zľavové poukážky aj na nákup About you



Edenred karta (stravovacia + darčková karta)



10€ kredit na občerstvenie v nápojových a stravovacích automatoch

## Bezplatný týždenník

## DUNAJSKOSTREDSKO

EV 6237/24

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

Ročník 1, Vydanie 3, týždeň 20/2024.

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



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, Klútniky, 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	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HIHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMARŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NK	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

## Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LÚČENSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PJ	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ZIARSKO-ZC-B5	
ZB	50.780	ZILINSKO-BY	

## Východné Slovensko

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

## Volné pracovné miesta v spoločnosti Edscha Velky Meder s.r.o.:

- » Logistika - customer servis (predaj) - od 1250 € / mesiac a viac
- » Programátor - od 1600 € / mesiac a viac
- » Submanažer kvality pre projekty - od 2000 € / mesiac a viac
- » Inžinier kvality (Plánovač kvality) - od 1600 € / mesiac a viac
- » Nákup - Zákaznícky servis - od 1250 € / mesiac a viac
- » Účtovníčka / Účtovník - od 1200 € / mesiac a viac
- » Shift leader - od 7,39 € / hodina
- » Elektrikár - od 7,14 € / hodina
- » Nastavovač - od 6,84 € / hodina
- » Zmenový kontrolór - od 7,14 € / hodina
- » Manipulant / VZV / skladník - od 6,99 € / hodina
- » Výrobný robotník - 6,76 € / hodina

## Benefity:

- 13. a 14. plat
- výkonnostný bonus 0,83 € / hod.
- prítomnostný bonus 0,60 € / hod.
- extra bonus za výkon 0,36 € / hod.
- príspevky na: dopravu, stravovanie, DDS
- vianočný bonus
- príspevok pri pracovnom a životnom jubileu
- kariérny rozvoj



## Pridaj sa k nám!

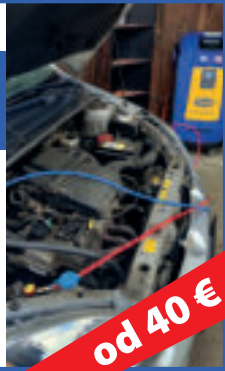
Práca je na pravidelnom pracovisku: Mostová 41, 932 01 Veľký Meder

Kontakt: tel: +421 31 59 04 223 / e-mail: mlaszloova@edscha.com

Autobazár Volt  
PLNENIE A ČISTENIE  
AUTOKLIMATIZÁCIE

Malý Lég 1070  
930 37 Lehnice  
Slovensko

Kontakt:  
info@autobazarovolt.sk  
+421 911 76 76 76



od 40 €

Apumondta sütöde - pekársťvo  
Dunajská streda  
prijme

## pekára a pomocnú silu do pekárne

Plat: 900 - 1100 € brutto  
Nástup: ihneď  
Miesto práce: Dunajská streda

Kontakt: 0905 690 025  
ponya@gmail.hu

## Allianz Kooperativa COLONNADE union

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

sprostredkovateľ poisťovní, úverov a leasingu - člen skupiny respect.

## Ponúkame poisťenie:

- osôb • majetku • podnikateľov
- cestovné • vozidiel

## Vyberte si najvýhodnejšie poisťenie

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

Šamorín - mobil: 0905 491 878

e-mail: Leporis@nextra.sk

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS  
na obchodnú prevádzku vo Veľkom Mederi

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bežuhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>

0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

## HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

## PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

- KURIČKY NOSIVÉ
- RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
- BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
- MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
- HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ
- MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽDŇOVÉ

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
ROZVOZ ZABEZPEČÍME



coop  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

Prijmeme do TPP, nástup dohodou:

## Predavač / -čka

Miesto práce: » Hviezdoslavov 1663  
Miesto práce: » Dunajská Streda, Mlynská 310  
Mzdové podmienky: 900 € / mesiac

Zástupca / -kyňa  
vedúcej predajne

Miesto práce: » Dunajská Streda, Mlynská 310  
Mzdové podmienky: 1000 € / mesiac

## Predavač / -čka

Miesto práce: » Jahodná, Hlavná 300/46  
Mzdové podmienky: 866 € / mesiac

Motivačná čiastka pri prekročení stanoveného plánu MOO,  
príplatok za prácu v sobotu a v nedeľu

## Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:

- práca s registračnou pokladnicou, za obslužným pultom
- vykladanie tovaru, kontrola záručných lehôt, kontrola kvality tovaru

## Požiadavky na zamestnanca:

- vzdelanie: SŠ bez maturity / s maturitou (v odbore: obchod vítané)
- prax 2 roky na pozícii / v oblasti: obchod

## Zamestnanecké výhody, benefity:

- práca v stabilnej spoločnosti, firemné vzdelávanie
- motivačné finančné ohodnotenie, doplnkové dôchodkové poisťenie

Kontakt: JUDr. Lívia Vontszemuová  
tel.: 0907 818 192  
e-mail: livia.vontszemuova@cjds.sk

Občianska  
riadková  
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel.  
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si  
podat  
inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera D5 medzera  
Číslo rubriky medzera Text  
inzerátu

Príklad:

RP D5 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

Riadková inzercia reálít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez www.mojinzerat.sk

Spätou SMS vám potvrdíme  
príjatie inzerátu a jeho cenu,  
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný  
operátor. Cena je 0,60 € s DPH  
za každých začiatých 30 znakov  
textu vášho inzerátu vrátane  
medzier. Nič iné neúčtujeme.  
Upozornenie! Služba nefunguje  
u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac  
týždňov, pošlite rovnakú sms  
toľkokrát, v koľkých týždňoch  
chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť  
v ľubovoľných iných našich no-  
vinách, DS zmeňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



# TELERVIS

Gabčíkovo

BYCIKLE

od **149,-**

ELEKTRICKÉ

BYCIKLE

od **599,-**

Splátkový predaj



0%-NOU

AKONTÁCIOU  
bez navýšenia



>>ROZVOZ ZDARMA >>ROZVOZ ZDARMA >>ROZVOZ ZDARMA

Novomestská 1, Gabčíkovo • tel.: 031/558 46 00 • [www.telervisgabcikovo.sk](http://www.telervisgabcikovo.sk)



## Mení sa aj suma predčasného starobného dôchodku

# Zmeny v predčasnom starobnom dôchodku

Žiadateľov o predčasný starobný dôchodok čakajú od 15. mája 2024 dve významné zmeny. Na základe nedávno schválenej novely zákona o sociálnom poistení sa bude v závislosti od ročníka narodenia poistenca postupne o dva mesiace predlžovať potrebné odpracované obdobie pre vznik nároku na predčasný dôchodok a zmení sa aj spôsob určenia sumy tohto dôchodku.

Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5 % za každých začatých 30 dní, ktoré poistencovi zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku.

### Zmena v podmienke odpracovaného obdobia

Od 15. mája 2024 sa menia podmienky, za ktorých je možné priznať predčasný starobný dôchodok viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku. Potrebné odpracované obdobie, teda obdobie, ktoré ak poistenc získa, môže za splnenia ostatných podmienok ísť do predčasného starobného dôchodku aj viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku – doteraz známe

ako predčasný starobný dôchodok po 40-tich odpracovaných rokoch, sa bude postupne navyšovať o dva mesiace v závislosti od ročníka narodenia poistenca. „Znamená to, že už nebude platiť podmienka získania 40 odpracovaných rokov. Potrebné odpracované obdobie Sociálna poisťovňa na základe novely zákona určí ako rozdiel všeobecného dôchodkového veku neznižovaného za výchovu detí pre konkrétny ročník narodenia a čísla 23,“ približuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Potrebné odpracované obdobie poistencov narodených v roku 1965 je 40 rokov a 10 mesiacov, teda 63 rokov a 10 mesiacov – 23.

Dôchodkový vek je v súčasnosti známy pre poistencov narodených pred 1. januárom 1967, a to 64 rokov. „Ak všeobecný dôchodkový vek pre konkrétny ročník ešte nie je známy, na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia sa posledný určený všeobecný dôchodkový vek zvýši o dva mesiace za každý ročník, pre ktorý dôchodkový vek nie je známy,“ popisuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia pre poistencov



Ilustračné foto.

zdroj foto pasja1000 pixabay

narodených v roku 1968 sa použije všeobecný dôchodkový vek 64 rokov a 4 mesiace. Posledný známy všeobecný dôchodkový vek je pre ročník 1966 a je 64 rokov, teda je potrebné pripočítať 4 mesiace za dva ročníky, ktorých dôchodkový vek nie je známy). Potrebné odpracované obdobie pre ročník narodenia 1968 je 41 rokov a 4 mesiace, teda 64 rokov a 4 mesiace – 23.

### Suma predčasného starobného dôchodku

Druhou zmenou od 15. mája 2024 je zjednotenie percenta, o ktoré sa znižuje

je suma predčasného starobného dôchodku za obdobie od jeho priznania do dovŕšenia dôchodkového veku. Už nebude rozdielne 0,3% alebo 0,5% v závislosti od toho, či poistenc získa potrebný počet odpracovaných rokov alebo nezískal. „Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5% za každých začatých 30 dní, ktoré zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku,“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

» ren

## LA servis

Servis elektrických domácich spotrebičov všetkých značiek

Elektromos háztartási gépek javítása

Ákos SZEIF - LA servis  
**0902 347 147**  
Hlavná 1933/123, Gabčíkovo

## Strecha S&A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

**0948 062 126**

Oprava eternitových plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

### SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov pre oblasť **Šamorín** (Kaufland, stavba)

Mzda: 5,60 €/h. brutto  
Nástup ihneď. POS/osvedčenie o absolvovaní kurzu OS - NUTNÉ!

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk  
volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

## DOM KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

### KAVOVA5

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

**čujte.sk**

Čítajte nás:

**www.cujte.sk**

**INZERCIA**

0905 719 132

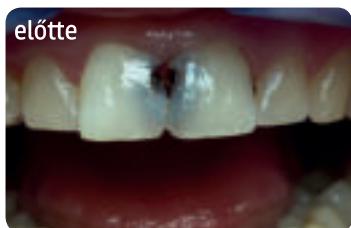


Teljeskörű fogászati  
szakrendelő  
**Dr. Deák Henrietta**  
Egyszerű, gyors,  
fájdalommentes

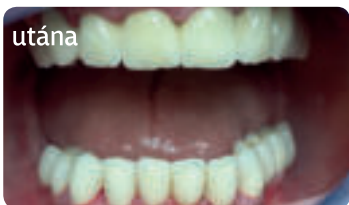
## Ingyenes állapotfelmérés



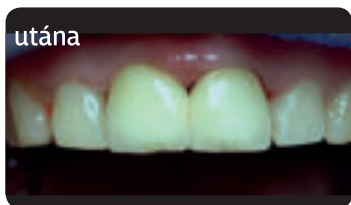
előtte



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

## SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov pre oblasť

**Dunajská Streda**

Mzda: 5,60 €/h. brutto

Nástup ihneď. POS/osvedčenie o absolvovaní  
kurzu OS - NUTNÉ!

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk  
volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h

Y END spol. s r. o.  
Hrubý Šúr

Prijmeme na TPP  
vodiča vozidla sk. "C"

zákl. mzda:

1300 € + diéty + odmeny

**0905 182 120**  
objednavky@yend.sk

ZENIT

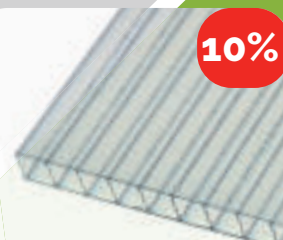
## JARNÁ AKCIA



30%

Exolon® Ultralight  
2/10 číra

**9,50 €/m<sup>2</sup>**



10%

Frost 2/10  
číra

**10,73 €/m<sup>2</sup>**

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

WWW.ZENITSK.SK



doctor optic

# CENOVÁ BOMBA

MULTIFOKÁLNE  
SKLÁ  
PRE ZAČIATOČNÍKOV

UŽ OD

**65** €  
KS

DO 31.5.

WWW.DROPTIC.SK

KORZO BÉLU BARTÓKA 30  
DUNAJSKÁ STREDA



## Čaj o piatej a čajové pečivo

Spojené kráľovstvo patrí k popredným konzumentom čaju, pričom najobľúbenejším čajom na britských ostrovoch je klasický čierny čaj podávaný s mliekom. Známa tradícia v Anglicku je pitie populárnejšieho čaju či „Čaju o piatej“.

Kedže večera sa v Anglicku podávala až neskoro večer, vo vyšších vrstvách sa v minulosti udomácnil zvyk pítia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmel ani drobné sladké čajové pečivo. Aj dnes je táto tradícia v Británii zaužívaná a obľúbená. Ak sa aj vy rozhodnete pripraviť si čaj o piatej, vychutnajte si ho spolu s chutným čajovým pečivom - prinášame vám naň dva recepty.



Ilustračné foto.

autor foto mccartyv pixabay

### Mandľové sušienky

**Suroviny:** 200 g hladkej múky, 100 g mletých mandlí, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 2 žltka, 1 KL citrónovej kôry, 1 hrst celých mandlí, práškový cukor na obalovanie

**Postup:** Z múky, mandlí, masla, cukru, žltok a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a uložíme na hodinu do chladničky. Potom cesto na kuchynskej doske rozvalkáme na hrúbku asi 2 mm a vykrajujeme z neho kolieska prípadne iné tvary. Uložíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a do stredu každého vtlačíme mandľu. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 8 minút. Po upečení obalíme v práškovom cukre.

### Maslové sušienky

**Suroviny:** 300 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 1 vajce, 1,5 KL vanilkového extraktu

**Postup:** V mise zmiešame cukor a múku. Vajce rozšľaháme a spolu so zmäknutým maslom a vanilkovým extraktom pridáme k suchej zmesi. Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme vrecko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrecka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.

» ren

# Čaj pripravujeme vždy čerstvý a pijeme ho po dúškoch Vychutnajte si šálku voňavého čaju

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlahnú zasa osviežiť počas letných horúčav. Je vhodnou voľbou, ak si chceme urobiť chvíľku pre seba a zrelaxovať, no funguje tiež ako liek.

Na svete je nespočetné množstvo čajov, stačí si len nájsť ten svoj. Vybrať by sme mali podľa príležitosti, pri ktorej chceme čaj piť ale i podľa toho, v ktorom čase počas dňa si ho budeme vychutnávať, či pri akom zdravotnom probléme nám má byť nápomocný.

### Aké čaje poznáme?

Čaj sa získava spracovaním listov rastliny *Camellia Sinensis*, teda čajovníka. Ide o vždyzelený ker, ktorý dorastá v prírode do výšky od 5 do 15 metrov. Čaje rozdeľujeme podľa toho, akým spôsobom boli listy tejto rastliny spracované a tak hovoríme o čaji čiernom, zelenom, polozelenom a bielom.

### Bylinkové čaje

Bylinkové čaje sa pripravujú z rôznych častí liečivých rastlín, ktoré pred tým prešli sušením, pripraviť sa však dajú aj z čerstvých bylínok.

### Ovocné čaje

Ovocné čaje obsahujú zväčša sušené ovocie a časti sušených rastlín. Ak sú kvalitné, tak by mal byť podiel sušeného ovocia vyšší ako 50% hmotnosti.

### Kedy zvoliť aký čaj?

Ak pijeme čaj ráno, dokáže nás povzbudiť a naštartovať do nového dňa. Na tento účel sa odporúča najmä čierny čaj. Aby nám pomohol dosiahnuť požadovaný efekt, mali by sme ho lúhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj bylinkový či ovocný. Večer môže byť zasa



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto sohag\_hawladler pixabay

správnou voľbou napríklad čaj Rooibos, ktorý neobsahuje žiaden kofeín, takže nebudeme mať problém zaspať.

### Pozor!

Bylinkové čaje sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, piť by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Odborníci radia piť jeden druh bylinkového čaju najviac dva týždne v kuse, potom je nutné urobiť si prestávku. Je tiež potrebné uviesť si, že bylinky obsiahnuté v čaji môžu spôsobiť aj liekové interakcie. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom.

### Správna príprava čaju

• Väčšina ľudí si pripravuje čaj z nálevových vrecúšok. Ak tak robíme napríklad na pracovisku, je to veľmi jednoduchý, praktický a rýchly spôsob prípravy tohto chutného moku a nič tým isto nepokazíme. Ak si však chceme čaj skutočne vychutnať so všetkým, čo k tomu patrí, mali by sme si urobiť čas a siahnuť skôr po čaji sypanom. Ten nám poskytne oveľa viac pôžitku, či už ide o samotný rituál jeho prípravy, ako aj jeho lepšiu a výraznejšiu chuť i vôňu. Ak k tomu pridáme chvíľku, ktorú si vyčleníme len pre seba, poďakuje nám iste i naša duša.

• Na prípravu čaju by sme si mali zadovážiť sklenenú ohňovzdornú nádobu. Vysypeme do nej potrebné množstvo čaju a zalejeme horúcou vodou. V prípade zeleného čaju vodou po prevarení odstáť na 70 až 80 stupňov Celzia. Čaj lúhujeme 3 až 4 minúty. Takto pripravený čaj cez sitko prelejeme do keramickej nádoby, či šálky, ktorá dobre drží teplo.

• Aj na prípravu bylinkových čajov by sme mali používať sypané bylinky. Čaj z nich zväčša pripravujeme tak, že si varíme len jednu, vždy čerstvú šálku. Potrebné množstvo danej byliny naberieme lyžičkou, vsypeme do šálky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a vylúhujeme potrebný čas, ktorý sa môže pri jednotlivých bylinkách líšiť. Potom čaj prelejeme cez sitko do druhej šálky, pričom sa vyhneme kovovému sitku. Nie všetky bylinkové čaje sa však pripravujú rovnakým spôsobom a preto si to treba overiť vždy podľa toho, o akú bylinu ide, prípadne sa poradiť s odborníkom.

» ren

# NÁBYTOK HALÁSZ

akciový leták a ďalší tovar za výhodné ceny nájdete na našej webovej stránke  
[www.nabytok-halasz.sk](http://www.nabytok-halasz.sk)

**Tovar máme skladoom. Akcia trvá do vypredania zásob.**



**Vysoké postele**  
rôzne šírky 140cm, 160 cm, 180 cm a 200 cm  
pôvodná cena od 610 €



**Sedacia súprava LOTTA rohová, rozkladacia s úložným priestorom**  
rozmery: 258 x 212 x 86/102, rozmery spanie: 186 x 125  
pôvodná cena 1 076 € / **AKCIA 890 €**



**Pohovka PASTELA rozkladacia s úložným priestorom**  
spanie 190 cm x 155 cm  
pôvodná cena 594 € / **AKCIA 499 €**



**Sedacia súprava ERIKA rozkladacia s úložným priestorom**  
spanie 135 cm x 193 cm  
pôvodná cena 780 € / **AKCIA 699 €**



**Sedacia súprava LOGAN**  
rozmery: š. 255 cm x v. 85 cm x hl. 205 cm  
pôvodná cena 951 € / **AKCIA 699 €**



**Stôl GDT 36 s originálnym keramickým platom**  
priemer 90 cm  
pôvodná cena 123 € / **AKCIA 99 €**



**Stolička LDC 986**  
pôvodná cena 39 € / **AKCIA 33 €**



**Vešiaková skriňa ASSUMEA**  
rozmery: š. 80 cm x v. 170 cm x hl. 52 cm  
pôvodná cena 110 € / **AKCIA 99 €**



**Ortopedický matrac CC3 - výška 27 cm**  
šírka: 200 x 80 x 27 - pôvodná cena 275 € / **AKCIA 99 €**  
šírka: 200 x 90 x 27 - pôvodná cena 290 € / **AKCIA 113 €**  
šírka: 200 x 160 x 27 - pôvodná cena 450 € / **AKCIA 199 €**  
šírka: 200 x 180 x 27 - pôvodná cena 515 € / **AKCIA 230 €**

**ZÁCLONY - 50% až 70 % | KOBERCE - 30% až 50 % | LUSTRE - 50%**

**Najväčšia predajňa až 5 000 m<sup>2</sup> predajnej plochy:**  
DUNAJSKÁ STREDA, Galantská cesta (vedľa Kauflandu), tel.: 0905 897 852  
otváracie hodiny: pondelok až sobota od 9:00 do 19:00 hod.

**NOVÉ ZÁMKY (OD PERLA), F. Kapisztóryho 42, tel.: 0905 296 317,**  
**KOLÁROVO (VEDĽA TESCA), V. Palkovicha 15, tel.: 0905 296 516,**  
**ŠALA-VEČA, Nitrianska 1750/51, tel.: 0905 296 557**



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



S GARANCIOU



## ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



**0918 726 754**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

**SK.ABAINNOVATOR.COM**

Stannah



**-10%  
ZĽAVA**

Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah  
máte nekonečno možností.

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť  
na zakúpenie stoličkového výťahu  
peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**

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



Služby  
Špičkovej  
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31/5/2024

**SIMON -Fleisch**

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

**od 13€**

PODĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie  
Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu  
Možnosť turnusov  
Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)  
**+421 944 995 400**



UŽ OD  
**379 €**

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55**

**galerica.sk**

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**BombaFasada**  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA**

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

**Výkup mincí  
do roku 1945**

Celá SR

**0940 723 073**  
[trofejjeu@gmail.com](mailto:trofejjeu@gmail.com)

*Oravská Horáreň*  
★★★

**Dovolenkujte  
iba za 260,- €**  
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)

**POBYT  
so štátnou  
dotáciou  
100€**  
pôvodne  
360,- €

Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,  
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,  
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní,  
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...

**Rezervácie: 0918 591 942**  
[info@oravskahoraren.sk](mailto:info@oravskahoraren.sk), [www.oravskahoraren.sk](http://www.oravskahoraren.sk)

Voľné Termíny: 8.7.-13.7. | 15.7.-20.7. | 29.7.-3.8.2024  
voľný AUGUST + SEPTEMBER

Penzión \*\*\* Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava