

# DUNAJSKOSTREDSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

INFOLINKA  
66-019

**INZERCIA**  
0910 973 657



**Správa a údržba ciest TTSK**  
Bulharská 39 | 918 53 Trnava | Slovenská republika

## Správa a údržba ciest TTSK

Vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž na najvhodnejší návrh na uzatvorenie zmluvy o nájme nebytových priestorov so samostatným vchodom na prízemí administratívnej budovy, na Bratislavskej ul. č.10 v Dunajskej Stredě.

Podmienky OVS:  
[www.spravaciest.sk](http://www.spravaciest.sk)

Lehota na predkladanie návrhov  
do 28.02.2025 do 15,00 hod.



Po prečítaní noviny odhodte  
do triedeného odpadu / PAPIER /

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie -20%  
- chemická injektáž  
100% odstránenie vlhkosti  
**STOP VODA**  
[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

ŠKRIDLA LACNEJŠIE  
AKO PLECH

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

**Okoč**  
tel.: 0905 746 124

## 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

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604



ZĽAVA pre seniorov



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

Bituflexroznava@gmail.com

**OTVÁRAME  
NOVÚ PREDAJŇU  
OD ŠTVRTKA 20.2.**

## ŠTVRTOK NA OSTROVE

Adresa predajne  
Hlavná 840/16  
930 40  
Štvrtok na Ostrove

Otváracia doba  
Po - Pia 6:00 - 20:00  
So 6:00 - 19:00  
Ne ZATVORENÉ



Nenechajte si ujsť naše čerstvé novinky  
a prihláste sa na odber newsletterov na

[f TernoSlovensko](https://www.facebook.com/TernoSlovensko) [i terno\\_slovensko](https://www.instagram.com/terno_slovensko)

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

**Terno**  
Našťastie blízko, našťastie výhodné!

**TERNOSTNÁ KARTA**  
Našťastie výhodná!

1. Získajte kartu pri pokladnici



2. Využívajte okamžité zľavy



3. Zbierajte body

1€ = 1 BOD

4. Vymeňte si body za zľavy a iné výhody



[WWW.TERNO.SK/KARTA](http://WWW.TERNO.SK/KARTA)



**ZĽAVA  
30-50%**

**PREDSEZÓNNY  
VÝPREDAJ**

**STIHL**®

**AJ ZÁRUČNÝ  
A POZÁRUČNÝ  
SERVIS**

**TELERVIS**  
Gabčíkovo

**Splátkový predaj**



**0%-NOU  
AKONTÁCIOU  
bez navýšenia**

**Otváracia doba:**  
pondelok – piatok:  
9.00 – 18.00,  
sobota: 9.00 – 12.00  
tel.: 031/558 46 00

**Novomestská 1  
Gabčíkovo**

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

## Stravovanie si treba adekvátne upraviť

# Nezabúdajme v zimnom období na vitamíny

Na to, aby sme sa počas zimného obdobia udržali v čo najlepšom zdraví, je podľa odborníkov potrebné dbať na dodržiavanie telesnej aktivity, dostatočný pobyt vo vonkajšom prostredí a tiež by sme sa mali uistiť, že v strave prijímame dostatok živín a vitamínov.

„Živiny sú najlepšie a väčšinou dostávajúce z konzumovanej stravy, obrátenie sa na suplementy je častokrát potrebné len v krajných prípadoch,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr.Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Keďže naše telo v najväčšom počte získava vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sa v zimnom období vyskytujú v menšom množstve, je podľa odborníčky potrebné si stravovanie adekvátne upraviť.

**MUDr.Šranková zároveň približuje, na ktoré vitamíny by sme nemali zabúdať a kde ich môžeme nájsť:**

### VITAMÍN C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín a veľmi účinný antioxidant. Medzi jeho účinky patrí posilňovanie imunitného systému, čím podporuje obrannú schopnosť, hojenie povrchových rán, spevňovanie steny ciev a podporuje vstrebávanie železa.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelých je približne 70-100mg. Väčšie množstvo je potrebné u ľudí so zvýšenou psychickou námahou, u ľudí so zvýšenou fyzickou aktivitou, u starších a dlhodobo chorých ľudí, tehotných žien a u fajčiarov.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu C môže okrem iného dôjsť k oslabeniu imunity, a teda častejšiemu ochoreniu na infekcie, vyskytuje sa pomalé hojenie rán, častejšie sa môžu objaviť zápal dšien, únava, anémia či sklon k depresiam.

**Kde ho hľadať** - Bohatým zdrojom vitamínu C sú napríklad čerstvé citrusové plody – pomaranče, citróny, ďalej kivy,

paradajky, brokolica, hrášok, kapusta, karfiol, jablká či ríbezle.

### KYSELINA LISTOVÁ - VITAMÍN B9

Kyselina listová je vo vode rozpustný vitamín a patrí do vitamínov skupiny B. Je potrebná na správnu funkciu nervového systému a tvorbu kostnej drene a zvyšuje odolnosť organizmu.

**Denná dávka** - Dospelí by mali denne prijímať 0,4mg a tehotné a dojčiacie ženy 0,6mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku kyseliny listovej môže dôjsť k vzniku anémie, k zvýšenej únave, slabosti a nadmernej spavosti.

**Kde ho hľadať** - Zdrojom kyseliny listovej je napríklad špenát, kapusta, karfiol, brokolica, marhule, strukoviny, kvasnice, celozrnné obilniny, mrkva, mliečne výrobky.

### VITAMÍN D

Vitamín D je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý sa vytvára pôsobením slnečného svetla v pokožke zo svojho



Ilustračné foto.

zdroj foto cattalin pixabay

provitamínu. Pomáha pri vstrebávaní vápnika do kostí, podporuje hojenie pokožky, pomáha podporovať imunitný systém. Vitamín D taktiež vplyva na nervový systém, ovplyvňuje náladu a pomáha pri depresii. Kvôli nedostatku

dávka pre dospelých je približne 0,1mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu D dochádza k zvýšenej lámavosti kostí, taktiež sa u človeka môže vyskytnúť zvýšená podráždenosť a poruchy spánku.

**Kde ho hľadať** - Na získanie jeho dostatočného množstva je dobré stráviť aspoň 15 minút denne vonku v čase, kedy je slnko najsilnejšie. V strave sa vyskytuje v napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, hríboch či tučných rybách, ako napríklad tuniak, losos.

### VITAMÍN E

Vitamín E je v tukoch rozpustný vitamín a antioxidant. Podporuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy tkanív a pomáha pokožke udržať svoju hebkosť a pružnosť.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 15mg/deň.

**Kde ho hľadať** - Vitamín E je možné nájsť v arašidoch, cereáliách a v špenáte, brokolici, kapuste či v avokáde.

**Tip** - V zime pôsobením chladného vzduchu a vetra ľahšie vysychá pokožka,



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova

slnečných lúčov v zimnom období môže dochádzať k deficitu vitamínu D častejšie ako v inom období počas roka.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná

ka, a preto je dobré si ju ošetrovať krémami, ktoré obsahujú tento vitamín. Ošetrovaná pokožka je potom chránená pred poškodením, čo je dôležité najmä u ľudí s citlivejšou pokožkou.

### VITAMÍN A

Vitamín A je taktiež v tukoch rozpustný vitamín a dôležitý antioxidant pomáhajúci pri podpore imunity, podporuje rast a obnovu tkanív a tým regeneruje poškodenú pokožku, podporuje zdravie kostí a zubov a pomáha udržiavať dobrý zrak.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 0,8mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku sa môže vyskytnúť častejší zápal očných spojoviek, vysychanie pokožky, zníženie imunity a sklon k zápalom.

**Kde ho hľadať** - Vitamín A sa nachádza napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, tučných rybách, žltom ovocí, mrkve, žltej alebo tmavozelenej zelenine, napríklad v špenáte.

**Informácie poskytol RÚVZ Bratislava**



Ilustračné foto.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto PhotoEnduro pixabay

**Oplatí sa!**

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

### POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁCE

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

91-0037

pred do

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

DOM KAVY

DOMKAVY.SK TRNAVA

**KAVOVARYS**

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

68-002

doctor optic

# KOMPLETT DIOPTRIÁS SZEMÜVEGEK

KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ TÜKRÖZÖDÉSMENTES BEVONAT

**49<sup>90</sup>**  
€

KORZO  
BÉLU BARTÓKA 30  
DUNAJSKÁ STREDA  
0947 955 055



AZ AKCIÓ A KÉSZLET EREJÉIG SINGLE-FOCUS LENCSEK 1.5 ÉS KIVÁLASZTOTT SZEMÜVEGKERETEKRE ÉRVÉNYES.

OPTIKADROPTIK @ DR.OPTIK\_SK

WWW.DROPTIC.SK

**čujte.sk**

Začal sa zber  
liekového odpadu

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

Stannah

**-10%  
ZĽAVA**

## Stoličkové výťahy Stannah, žiť doma nezávisle

Stoličkové výťahy sú naším rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 158 rokov výrobcu



Na celom  
Slovensku

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162**

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

\* Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 28.02.2025



**REY MONT**

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.  
Doprava ZADARMO  
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818  
info@reymont.eu  
www.reymont.eu

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

**Výkup mincí  
do roku 1945**

Celá SR

**0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com

## POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES !!!**

**ECO Energy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektrárň 3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**Záruka  
25 ROKOV**

Zaplatíte len  
**2690€\***

\*Cena vrátane montáže

**!!! NEPREMEŠKAJTE !!!**

**Špeciálna ponuka**

Ak si zaobstaráte 5kW elektrárň

**DOSTANETE 10kW**

menič napätia  
namiesto 5kW  
v úžasnej  
cene

**3390€**



11ks

10kW Menič

Akcia na 10kW menič  
Platí pre prvých 50  
zákazníkov

**Teplé čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m<sup>2</sup>

Zaplatíte len  
**4290€\***

\*Cena vrátane montáže



**Záručný servis  
zabezpečuje  
výrobca**