

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 15 000 domácností

čítajte
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Kierkegaardov dodatok

Johann Paul Friedrich Richter bol nemecký humorista a spisovateľ, romantik, priateľ filozofa Herdera. Veselý človek, ktorý o vážnych témach hovoril jasne a výstižne. „**Na cti si najčastejšie zakladajú tí ľudia, ktorí žiadnu nemajú.**“ Tak znie jeden z jeho nie až tak známych výrokov, no v dnešnej dobe na Slovensku je dobré ho oprášiť.

Keď Jean Paul opúšťal tento svet, ďalším skvelým výrokom ho obohatil Søren Kierkegaard, tentoraz dánsky filozof a teológ: „**Zdá sa, že ľuďom bola daná reč nie preto, aby vyslovili svoje myšlienky, ale aby zastierali, že žiadne nemajú.**“ Oba výroky sa stali bezvýhradne nadčasové a nadpriestorové. A priam sa ponúkajú u nás v čase, keď médiá prinášajú informácie o stále nových a nových politických stranách, v pozadí ktorých sú starí a ešte starší politici. A bezočivo sa nazývajú politikmi novými, či politikmi novej generácie politiky. Jean Paul vedel, čo hovorí. Konkrétne, čo povedal aj o nich. S Kierkegaardovým „dodatkom“ je ich charakteristika dokonalá.

Túžba po moci a hlavne veľa rečí, ako ju zdôvodniť tak, aby naletelo čo najviac „dobrákov“. Veľa zbytočných a prázdnych rečí. Žiaľ, často aj nepravdivých. Lebo ľuďom bez cti a bez myšlie-

nok na pravde nezáleží, nepovažujú ju za nejak mimoriadne dôležitú pre vlastný „úspešný“ život. Napokon, počuli sme, mladým má slúžiť na povzbudenie a na cestu k úspechu ani nie tak česť a myšlienka, ako skôr „nejaký ten joint“, je to predsa v mladom veku normálne. Zrejme je ale nenormálne, ak mladý človek pracuje, máka na tri zmeny, po práci pomáha manželke s deťmi a po večeroch ešte aj obci, v ktorej žije.

Takéhoto človeka nazvali tí bez cti a myšlienok „**pobúrenou pokryteckou slovenskou krčmou**“. Zapamätajte si tie slová, zapamätajte si, za čo vás považujú, ak o pár týždňov vyrazia zas aj za vami a budú od vás s lacným úsmevom a ešte lacnejším predstavením pýtať vaše hlasy výmenou za ich moc nad vami.

Pobúrilo ich, že „ľud je pobúrený“. Ľud má podľa nich držať ústa. Lenže – nemali sme práve to u nás do roku 1989? Kierkegaardov dodatok je naozaj možno v čase starý – veď má už viac ako 150 rokov. Napriek tomu sa zas stáva aktuálnym. Všetko dobré -

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



HÖRMANN
FERRO TREND
Váš regionálny predajca
0908 170 998

Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.
tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injeckáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhidroizol.sk Tel.: 0908 124 331

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky v Komárne
Kaufland Mzda: 3,5868 €/h. brutto
LIDL a BILLA Mzda: 2,9890 €/h. brutto
Nástup ihneď.
0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk

Nedostávate pravidelne NAŠE NOVINY do schránky a chceli by ste?
Kontaktujte nás:
distribucia.nz@regionpress.sk
0908 979 443

STRECHY NA KLÚČ
škridla výpredaj
3,50 €/m²
Cenové ponuky ZDARMA
ARRI s.r.o.
0905 746 124

Kvalitné vizitky od 1 ks za 150 Kč*
Technická špecifikácia:
300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná plnofarebná tlač, tlač - hárkový offset
*uvedená cena platí pri odbere od 1000 ks vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,-€/30,126 SK.
Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 20%.

KOMÁRŇANSKO

Redakcia: Podzámská 21
NOVÉ ZÁMKY
komarnansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS S.R.O.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Kristína Mlatecová 0908 979 443

Distribúcia:
Kristína Mlatecová 0908 979 443
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (15.000 domácností)

Každý týždeň:
Komárno, Hurbanovo, Kolárovo



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galantašiansko
HC	24.000	Hlohovecko-Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levičsko
MA	25.000	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
PN	32.500	Piešťansko+NM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Senicko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TT	45.500	Tmaňsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	51.100	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko=CA+KM
LI	35.500	Liptovsko=LM+RK
LC	30.000	Lučenecko=VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko=DK+NO+TS
PR	35.500	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Ziarisko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	31.000	Bardajovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemersko=RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko=VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
LI	13.100	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	40.000	Popradsko+HK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Špišsko+LE+GL

Diéta na zníženie hladiny cholesterolu

(dokončenie z minulého čísla)

TLC diéta rieši vysoký cholesterol, učí vymeniť nezdravé tuky za zdravé, pomáha chudnúť.

Základné princípy:

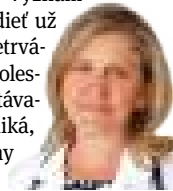
- **Mäso** – chudé druhy, hlavne hovädzie, hydina bez kože, ryby: môžete si dopriať maximálne 5 porcií denne, pričom jedna porcia predstavuje 30 gramov (g) v surovom stave. Celková denná hmotnosť nemá presiahnuť 140 – 150 g.
- **Strukoviny** - jedenkrát denne pol šálky strukovín. Ideálne je strukoviny nahradia dve porcie mäsa, teda asi 50 g.
- **Nízkoenergetické mlieko a mliečne výrobky** - mlieko, tvaroh, biele jogurty. Jednu porciu si môžete dopriať dva až trikrát do dňa. Za jednu porciu sa počíta pohár mlieka s obsahom tuku 1 percento, kefír, nízkotučného jogurtu, alebo 30 g nízkotučného syra.
- **Vajčka** - počas týždňa si môžete dať najviac dve celé vajčka. Sleduje sa príjem žltok, v ktorých je najviac cholesterolu. Bielka sú bez obmedzenia.
- **Ovocie** je povolené dva až štyrikrát dňa. Za jednu porciu sa považuje jeden kus ovocia, napríklad banán, jablko, pomaranč, hrnček drobného - napríklad maliny, čučoriedky alebo z väčšieho ovocia, napríklad melón, pol pohára zaváraného ovocia alebo tri štvrtiny pohára ovocného džúsu.
- **Zelenina** tri až päť porcií denne - ľu-

bovoľné druhy, môže byť varená, pečená, na pare či grilovaná. jedna porcia znamená jeden kus zeleniny, napríklad mrkva, kaleráb, paradajka, paprika, alebo hrnček čerstvého šalátu akéhokoľvek druhu, pol šálky nakrájanej surovej alebo varenej zeleniny, alebo tri štvrté pohára zeleninovej šťavy.

- **Chlieb, cereálie, cestoviny, ryža a ostatné obilniny** – šesť porcií denne. Ekvivalentom porcie je jeden krajec chleba, jedno pečivo, 30 g cereálií, pol hrnčeka varenej cestoviny, ryže a iných obilnín. Počet porcií ale môže byť aj menší, ak je cieľom nielen úprava cholesterolu, ale aj hmotnosti.
- **Sladkosti a pochutiny** – výnimočne a je dôležité vyberať si také, ktoré majú málo tuku a tuk je nenasýtený (nie vždy je to ale na obale napísané). V praxi to znamená nevyberať si plnené keksíky, koláče a cukríky rôznymi tukovými náplňami.

Samozrejmosťou je vyhýbať sa živočíšnym tukom, ako sú slanina, masť, oškvarky, klobásy. Významný efekt je možné vidieť už o šesť týždňov. Ak pretrváva vysoká hladina cholesterolu, k slovu sa dostávajú lieky – hypolipemiká, na zníženie hladiny tukov.

» **MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH**
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy



Trubanova droga



Predlhé roky sľubujem mojej Pavlínke postaviť dom. Keď som si už konečne našiel čas, tak som sa dostal do vlastnej pasce. Pri všetkom chcem byť, všetko kontrolovať, mnohé si urobím sám ... a tak úplne obyčajný dom staviam už piaty rok.

Keďže **finišujem** s domom, správy sledujem len okrajovo a viac-menej čítam len nadpisy. A tak sa mi stalo, že som si prečítal nadpis, že sa na Trubana zniesla spfška kritiky za to, že podľa Trubanových slov si dal v mladosti jednu cigaretu marihuany ... a chcel som sa ho zastáť. Našťastie som si nakoniec prečítal k tomu viac a pozrel predmetné video, kde Truban reční o drogách.

A **zostal som** z neho zhrozený. Pustili ho na vysokú školu medzi mladých študentov a on miesto toho, aby im dal nejaký pozitívny vzor či príklad do života, reční o svojich skúsenostiach s drogami, akoby to bolo niečo úžasné. Každopádne z jeho reči vyplynulo, že to v jeho prípade vôbec nebolo o jednej marihuanevej cigarete, ale že toho poskúšal rôzneho veľa. A podľa odborníkov, ktorí sa k tomu vyjadrovali, museli to byť aj tvrdé drogy.

Tu je pár jeho výrokov pred študentami: „... ČO MÁM JA RÁD na tom športe a NA TÝCH DROGÁCH JE TEN DOPAMÍN EFEKT.“ a „... TO JA SA NAMOTÁVAM NA VŠETKY MOŽNÉ LÁTKY, pretože keď som

to robil prvýkrát, vyfajčil som sedem a potom som sa zgrcal.“ a „TAKŽE TOTO SÚ TAKÉ TRI, ŠTYRI BODY, KTORÉ SOM SA JA NAUČIL POPRI UŽÍVANÍ DROG“ a tiež „ČO MA POTOM NAKOPNE? TO MA ZASE DROGY NAUČILI, ŽE KEĎ MÁŠ BAD TRIP, že ti to bude trvať celý život ...“

Katastrofa. A toto má byť vraj budúci premiér!? Človek, ktorý úplne nezodpovedne vychvaľuje svoje skúsenosti s drogami ako niečo úžasné, motivujúce a inšpirujúce. Viem, že ostatní opoziční politici budú v tejto téme tichúčko držať bobríka mlčanlivosti - lebo veď Truban je „naš človek“. Nemyslím si, že je to správne. Pravdu treba pomenovať vždy bez ohľadu na následky.

PS. V našom hnutí OLANO ideme na to pochtivo - ak sa chce poslanec znova poslancom stať, musí ísť pekne krásne na koniec kandidátky - a odtiaľ skladať účty voličom za svoju prácu. Toho sa zľakli niektorí naši poslanci a radšej opustili bez slovíčka vďaka ľuď, ktorí na nich roky makali a išli si hľadať nového hostiteľa, cez ktorého sa do parlamentu znova prepašujú. Dve z nich tento týždeň nakoniec skončili v KDH, ktoré ich dá dopredu na kandidátku ... nuž aj tak sa dá robiť akože „charakterná“ politika.



» **Igor Matovič**
predseda hnutia OLANO

Krátke správy z regiónu



Nové možnosti spolupráce s Alianciou Newcastle

Mestský jarmok, kultúrne vystúpenia i súťaž vo varení guláša ponúkajú oslavy cirkevného sviatku Porciunkula, ktoré sa začali v Nových Zámkoch. Podujatie, ktoré organizuje mesto Nové Zámky so svojimi partnermi, potrvá do soboty 27. júla. „Až do skončenia slávností bude uzavreté Hlavné námestie a časti ulíc Komárňanská a Petófiho,“ informovalo vedenie mesta. Počas programu na Hlavnom námestí zároveň mesto zabezpečí na vlastné náklady cisterny s pitnou vodou.

Súčasťou slávností je aj stretnutie zástupcov družobných miest a predstaviteľov Aliancie Newcastle of the World. Aliancia vznikla v roku 1998 so základnou myšlienkou zoskupiť mestá, ktoré

spája rovnaký názov – Newcastle. Nové Zámky sú jej súčasťou od roku 2016. „S členmi aliancie robujeme o ďalších možnostiach spolupráce. Radi by sme sa pripojili do rozpracovaného projektu Passport Newcastle of the world. Táto aktivita môže podporiť cestovný ruch v mestách. V oblasti odborného školstva sú ponuky na možnosti výmennej praxe pre študentov v oblasti hotelierstva,“

uviedol primátor Nových Zámok Otokar Klein.

Tradícia jarmočných osláv, ktoré sa konajú týždeň pred slávením cirkevného sviatku, siaha v Nových Zámkoch ďaleko do histórie. V kostoloch slávia veriaci Porciunkulu 1. a 2. augusta. Pre rád Františkánov ide o jeden z najvýznamnejších sviatkov. Jeho názov je totožný s názvom kostolika Anjelskej Panny Márie na námestí Spoleto neďaleko Assisi. V minulosti bol po latinsky nazývaný Portiuncula, z čoho neskôr vznikol zľudovený názov sviatku Porciunkula.

» TASR

NEJDE VÁM
BIZNIS?
KONTAKTUJTE NÁS

novozamocko@regionpress.sk
0907 779 018

Kvalitné vizitky
od 1 ks za ks*

0907 779 018

Technická špecifikácia:
300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná
plnofarebná tlač, tlač - hárkový ofset
*uvedená cena platí pri odbere od 100 vizitiek a je
prepočítaná konverzným kurzom 1,- = 26 SK.
Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 20%

Podporujeme slovenské výrobky

A hazai termékeket támogatjuk

Predajňa (Üzlet) :

Hradná 3, Komárno

- nákup za diskontné ceny pre všetkých
(diszkont árak mindenkinek)

www.nitrazdroj.sk



NITRAZDROJ
Sme k vám bližšie



**STEIGER
RADLER**

tmavý citrón nealko 0,5l
citromos alkoholmentes barna sör

0,45 €

JC 0,90 € / l (egységár 0,90€/l)

Bez ďalšej zľavy. Do vypredania zásob.
További engedmény nélkül a készlet erejéig.

Cena platí 1. 8. – 31. 8. 2019

Az ár 2019. augusztus 1 - től augusztus 31 - ig érvényes.

NAJLACNEJŠIA INZERCIA

OBJEDNÁVAJTE ONLINE

mojinzertat.sk

**Najčítanejšie
regionálne
noviny**

**REGION
PRESS**

Nie **odbačat'**
či **zabáčat'**, ale **odbočovať, zabočovať**.

Slovenčina naša

Nie **vidíme sa** (v zmysle na-
budúce), ale **uvidíme sa, budeme sa vidieť**.

Slovenčina naša

§

Hľadáte zamestnanca?

Od začiatku roka 2019 platí zákon,
podľa ktorého je každá firma a
podnikateľ povinná hlásiť už pri
zámere na prijatie nového zamest-
nanca voľné pracovné miesto
príslušnej pobočke UPSVAR.
Za nesplnenie tejto povinnosti
pritom hrozí pokuta až do 300 eur!



**REGION
PRESS**

S nami vyriešite 2 problémy naraz

1. Pomôžeme Vám nájsť zamestnancov
2. Vyriešime všetky úradné povinnosti



Týždenníky siete REGIONPRESS sú
prvým regionálnym médiom, ktoré na
základe zmluvy s UPSVAR zabezpečia
pre svojich inzerentov splnenie vše-
obecných zákonných povinností.



**RÝCHLO
JEDNODUCHO**

Žiadne zdĺhavé formuláre
Žiadna komplikovaná registrácia
Žiadne právne riziká

OZVITE SA NÁM

Jarmila Kyselicová
kyselicova@regionpress.sk
0907 779 018

Občianska
riadková
inercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- Kúpim Škoda 110R, Garde alebo Rapid aj nepojazdné bez papierov. 0904527918
- 03 BYTY / predaj
- 04 BYTY / prenájom
- 05 DOMY / predaj
- » Predám 3i tehlový byt s garážou a pivnicou na Lip-tove. Cena 55-tis. Rk nevo-lať. 0918314503
- » Predám RD v Komoči. Rk nevolajte. Tel. 0908091713
- 06 POZEMKY / predaj
- 07 REALITY / iné
- 08 STAVBA
- » Kúpim haki lešenie, 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
- » 54r hľadá priateľku 0917049831

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera KM medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:
RP KM 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neučítujeme.

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, **KM** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu Plat-baMobilom.sk technicky zabez-pečuje ELET, s.r.o.

Rezervačná zmluva na kúpu
nehnuteľnosti

Uzatvorenie rezervačnej zmluvy je čo-raz častejšie jedným z prvých krokov na ceste k vlastnému bývaniu.

Ide o postup pri kúpe nehnuteľnosti, ktorým záujemca prejaví vážny záujem o kúpu konkrétnej nehnuteľnosti. Re-zervačnú zmluvu nemožno zamieňať so zmlouvou o budúcej zmluve. Úče-lom rezervačnej zmluvy je krátkodobé rezervovanie nehnuteľnosti pre záu-jemcu za účelom získania finančných prostriedkov a prípravy potrebných podkladov a dokumentov k uzatvore-niu zmluvy o prevode nehnuteľnosti. Rezervačná zmluva je teda typ nepo-menovanej zmluvy, ktorá sa uzatvára medzi záujemcom, vlastníkom nehu-teľnosti a realitnou kanceláriou (v prí-pade, ak sa nehnuteľnosť predáva pro-stredníctvom realitnej kancelárie).

Výhodou uzavretia takejto zmluvy je záväzok vlastníka nehnuteľnosti (prípadne aj realitnej kancelárie), že nehnuteľnosť neponúkne do vopred určeného dátumu na predaj a nebude rokovať o jej predaji s iným záujemcom a na druhej strane je táto zmluva po-tvrdením vážneho záujmu záujemcu o kúpu danej nehnuteľnosti. Obvykle sa medzi zmluvnými stranami dojed-náva aj poplatok, tzv. rezervačná zá-loha ako záloha na kúpnu cenu alebo poplatok za rezerváciu. V prípade kúpy nehnuteľnosti sa táto záloha alebo poplatok započíta do kúpnej ceny ako časť kúpnej ceny. V rezervačnej zmluve je možné dojednať aj prípadnú sankciu, ak by vlastník nehnuteľnosti ponúkal rezervovanú nehnuteľnosť aj napriek rezervačnej zmluve ďalej resp. pre prí-pad, ak by bola nehnuteľnosť predaná inému záujemcovi v čase do konca ter-mínu rezervácie.

V rezervačnej zmluve je možné do-jednať sankciu aj pre prípad, ak by zá-ujemca svoje rozhodnutie prehodnotil do konca termínu rezervácie a ďalej by už nemal záujem o kúpu predmet-nej nehnuteľnosti. Rezervačná zmluva by mala obsahovať najmä popis všet-kých zmluvných strán, špecifikáciu nehnuteľnosti, výšku rezervačného poplatku, výšku kúpnej ceny za nehu-teľnosť, výšku sankcií za porušenie povinností zo strany zmluvných strán a dátum, do ktorého má byť nehnuteľ-nosť rezervovaná. Správne sformulo-vaná rezervačná zmluva chráni všetky zmluvné strany – vlastníka nehnuteľ-nosti, záujemcu, aj realitnú kanceláriu.

V4

Legal

LAW FIRM

» **Tím advokátskej kancelárie**
V4 Legal, s.r.o.
e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Ak medveď o vás vie, je dobre

Medveďov je naozaj v našej príro-de akosi veľa. A sú čoraz bližšie k ľudským obydliam. Čo tak poradiť čo robiť počas možného stretu?

Keď sa človek nachádza v lese sám, mal by svoju prítomnosť medveďovi oznámiť napríklad pískaním, tieska-ním alebo spievaním. Ak medveď o človeku vie, spravidla sa mu vyhne, povedal pre TASR Marián Hletko zo Zásahového tímu pre medveďa hnedého zo Štátnej ochrany prírody (ŠOP) SR. Ich denný rytmus je prispô-sobený tak, aby sa vyhli ľuďom. Akti-vita medveďov narastá za súmraku a klesá na úsvite.

Ak sa chce človek vyhnúť stretu s medveďom, mal by obmedziť pohyb v horách pred svitaním a za súmraku, vysvetlil Marián Hletko s tým, že by sa mal pohybovať výlučne po turis-tických chodníkoch. „Ak ste na pre-chádzke s partnerom, s partnerkou alebo vo väčšej skupine, upozornite medveďa na svoju prítomnosť rozho-vorom, minimalizujete tak možnosť, že medveďa prekvapíte,“ pokračoval.

ŠOP upozorňuje na to, že človek by sa mal počas turistiky alebo pre-chádzky vyhýbať miestam s obme-

dzeným rozhľadom a s hustým poras-om. Medvede tam často oddychujú. „V prípade, že sa prechodu cez húš-tinu nemôžete z akéhokoľvek dôvo-du vyhnúť, zastaňte a upozornite na svoju prítomnosť skôr, ako sa do hus-tého porastu dostanete. Počkajte pár minút a dožičte tak medveďovi čas na jeho pokojný odchod,“ vysvetlil Mari-án Hletko.

Na svoju prítomnosť by mal člo-vek upozorniť medveďa aj v prípade hmly, silného dažďa či v okolí rieky. „Vodný tok kamufluje vašu prítom-nosť tak, že medveď nemusí počuť váš príchod. Keď sa napríklad približujete k medveďovi proti vetru, nemôže za-chytiť váš pach,“ uviedla ŠOP. Taktiež by sa človek mal vyhýbať miestam s poľovníckymi krmoviskami, ktoré medvede vyhľadávajú pre dostatok atraktívnej a ľahko dostupnej potra-vy.

„V územiach s vyššou frekvenciou pohybu turistov alebo v dôsledku iných rušivých vplyvov, sa medvede počas dňa správajú zväčša stacionár-ne, čo znižuje ich šance na stretnu-tie s človekom,“ doplnil marián Hlet-ko.

» **TASR + red**

Vtipy
o zvietatkách

- » Čo je to ovca?
Ovca je koza, ktorá sa dala spraviť trvalú.
- » Prečo má bocian také dlhé nohy?
Aby ho žaba nekopla do zadku.
- » Prechladne žirafa, keď stojí v studenej vode?
Áno, ale až po týždni.
- » Príde zlodej v noci do domu a počuje papagája ako mu vraví:
- Ferri, ťa vidí, Ferri ťa vidí. Zlodej vezme deku zakryje klietku a papagáj znova škrieka:
- Ferri, nie je papagáj, Ferri je pitbul.
- » Tri sliepky sa hrajú na schovávačku. Prvá sa schová do kurníka a druhá do šopy. Tretia hovorí:
- 1, 2, 3 už idem. Zakopne a povie:
- Kurník šopa.
- Do keltu, našla nás.
- » - Haló, volám ohľadne toho strážneho psa, čo sme si od vás kúpili. Mô-žete nám poradiť, ako to máme zariadiť, aby nás pustil domov?
- » Malá mola sa vybrala v jednom malom domčeku po prvý krát na let. Keď sa vrátila mama sa jej hneď pýtalo ako bolo a ako všet-ko prebiehalo. Na to nate-šene malá odpovedala:
- Veľmi dobre to išlo, ako som si lietala, všetci mi tleskali.
- » Vyjde vrana z krčmy, párkrát laxne zamáva krídlami a povie:
- kašlem na to, idem peši.
- » Sedia si tak dva leňo-chody na strome a nehýbu sa deň, nehýbu sa druhý deň, nehýbu sa tretí deň. Nakoniec jeden otočí hlavu a druhý na to podráždene:
- Nestresuj!
- » Medveď zvolá poradu na lúke: „Za posledný rok zrazilo auto 83 mačiek! Je to hrozné... Ehm, poprosím myši vzaďu, aby prestali robiť mexické vlny.“

» **redakcia**

Aforizmy
Vtipy

- » Verím len štatistikám, ktoré som sám sfašoval.
Winston Churchill
- » Kto chce zaujať, musí provokovať.
Salvator Dalí
- » Feničania vymysleli pe-niaze, ale prečo tak málo?
Johann Nestroy
- » Existencia piva je dôka-zom, že Boh má ľudí rád .
Chce, aby sa ľudia cítili na svete šťastní.
B.Franklin
- » Kto vie sám seba pre-svedčiť o tom, že mu je dobre, bude sa mať dobre.
Ovidius
- » Vysoká životná úroveň spočíva v tom, že vydá-vame peniaze, ktoré ešte nemáme za veci, ktoré nepotrebujeme, aby sme imponovali ľuďom, ktorých neznášame.
Orson Welles
- » Komu je práca radosťou, pre toho je život šťastím.
Maxim Gorkij
- » Pán Boh pri stvorení člo-veka evidentne precenil svoje možnosti.
Oscar Wilde
- » Zo všetkých tvorov len človek pije – hoci nemá smäd, je – hoci nie je hlad-ný, a hovorí – hoci nemá čo povedať.
John Steinbeck
- » Egoista je ten, kto dbá viac o seba ako o mňa.
Julian Tuwim
- » Rozprávaj múdro, nepria-teľ načúva.
S.J.Lec
- » Zo všetkých živočíchov len človek sa vie smiať, hoci má na to najmenej dôvodov.
Ernest Hemingway
- » Keď nemám čo robiť, pra-cujem.
Karel Čapek
- » Jožinko príde domov. Matka kričí na neho:
-Od čoho máš také špinavé ruky?
-Hral som sa na pieskovis-ku.
-A ko to, že prsty máš čisté?
- Pretože som hvízdal na psa!

» **redakcia**



Tradičný slovenský výrobca nábytku

Podnikajte s Decodomom
Exkluzívna ponuka
na rozšírenie svojho biznisu



Tradičný slovenský výrobca kuchýň Decodom
 hľadá na dlhodobú spoluprácu
 pre predaj plánovaných kuchýň Family
 nové alebo zabehnuté kuchynské štúdiá.

Ponúkame:
 kvalitný produkt
 stabilného obchodného partnera
 výhodné podmienky

Kontakt: hornak@decodom.sk

www.decodom.sk

	1	7	9	5				
S				6			1	8
U								9
D							3	9
O			7	4				
K	3		6	8				1
U	8			7	4			
						6		4
	1				3			

	7	6			9	8		2
S		2			5			
U	4							6
D	8	5		9			4	
O			2			5	9	
K	3	7		4	2			
U	5							3
				7				
				3	6			

	6							9
S			4					
U					7	2		5
D			6		8	7		2
O					1	6		
K		1		9		5	7	4
U			2					
			9			8		1
	4					1	8	7

40-0029



Zabezpečíme kompletný servis:

- Prípravu grafického návrhu
- Rýchlu a kvalitnú tlač
- Presné zacielenie distribúcie

VÝHODNÉ CENY
DISTRIBÚCIE LETÁKOV

Ceny sú bez DPH

A5 LETÁK 14,00 – 23,00 € / 1000 ks
A4 LETÁK 15,40 – 26,00 € / 1000 ks

Opýtajte sa na ďalšie ceny
 letákov a doplnkových služieb.

Ing. Jarmila Kyseliová
 kyseliovaj@regionpress.sk
 0907 779 018

V lete dbajte na dodržiavanie hygieny a vhodný spôsob prípravy jedál

Ako predísť zdravotným ťažkostiam a nákazám zo stravy

Kontaminované suroviny, nedodržanie správnej technológie, ale i zlé skladovanie surovín a hoto-vých pokrmov nahrávajú v lete alimentárnym nákazám - ochore-niam z pokazených jedál.

Leto je obdobím s najvyšším počtom ochorení na salmonelózu. Príčinou môže byť aj mäso pripravené vonku na grile. Pri grilovaní dbajte na správnu prípravu – mäso nakrájajte na tenšie plátky alebo menšie kúsky a naklepte ho, odstráňte z neho kožu i tuk a pečte ho na hliníkovej fólii. Grilujte pri miernejšej teplote – tak, aby bolo menej spálené na povrchu, ale prepečené aj v

135,45/100 000 obyvateľov. Oproti roku 2017 stúpol ich počet o 17,7 percent a za posledných päť rokov má narastajúci trend. Salmonely zároveň spôsobujú najväčší počet epidémií. V roku 2018 bolo na Slovensku hlásených celkovo 501 epidémií salmonelóz (za epidémiu

„Ochorenia najčastejšie vyvolávajú baktérie prežívajúce v potravinách, ktoré nie sú dostatočne tepelne spracované alebo sú nesprávne uskladňované. Najčastejšími baktériami vyvolávajúcimi alimentárne ochorenia u ľudí sú salmonely, šigely, kam-pylobaktérie, listérie, yersínie a E. coli.“ Ján Mikas, hlavný hygienik SR

sa pokladajú dvaja a viac chorých), z toho 174 epidémií bolo s počtom chorých 3 a viac osôb v jednom ohnisku.

Niekoľko naj...

Najčastejšie sa ľudia nakazili po konzumácii vajec a výrobkov z nich. Nahlásili ich v 86 epidémiách, pričom v 47 prípadoch išlo o domáce vajcia, v 30 prípadoch o vajcia z obchodov a v deviatich prípadoch sa ochorenie prejavilo po skončení cukrárenských

Zásady prevencie pred zažívacími problémami

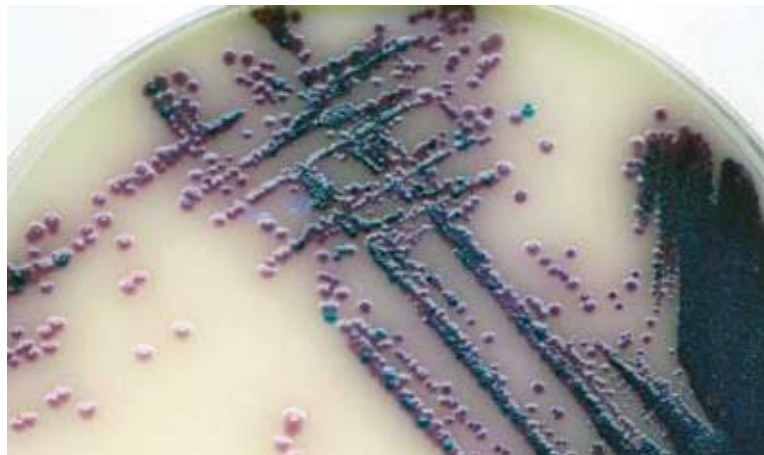
- umývajte si ruky mydlom a vodou pred prípravou a počas prípravy pokrmov, pred jedením, po práci so surovými potravinami, po návšteve toalety, po kontakte so zvieratami
- neumývajte surové mäso namáčaním vo vode
- nespracúvajte na jednej pracovnej ploche a rovnakými kuchynskými nástrojmi surové a tepelne upravené suroviny
- vyhnite sa konzumácii nedostatočne tepelne upraveného mäsa

výrobkov a sladkostí.

Druhým najčastejším faktorom prenosu bolo mäso a mäsové výrobky. Z 19 epidémií išlo v 12 prípadoch o kura-cie mäso, v 4 o mäsové výrobky, v 2 o bravčové mäso a v 1 jednom prípade o hovädzie mäso. Najviac chorých osôb zaznamenali epidemiológovia v rámci rodinných osláv a udalostí, napríklad svadieb a krstín. Na dvoch nezávislých rodinných akciách v okrese Kežmarok sa z celkového počtu 208 exponovaných nakazilo až 77 osôb, 46 dospelých a 31 detí. Štrnásť ľudí museli hospitalizovať. Epidemiologické vyšetrenie ukázalo, že na oboch akciách konzumovali zákusky od rovnakého dodávateľa.

Príznaky salmonelózy

Je to vysoká teplota, nevoľnosť, kŕčovitá bolesť, zvracanie, zelené hnačky s



Salmonela v Petriho miske

prímesou krvi, nastupujú 6 – 72 hodín po skončení kontaminovaného jedla. Salmonely ničí teplota 70 stupňov počas desiatich minút. Musí byť dosiahnutá rovnaká vo všetkých častiach pripravovaného pokrmu.

Pozor na kampylobakteriôzy

Prvenstvo medzi ochoreniami, ktoré spôsobujú skazené potraviny, patrí kampylobakteriôzám. Za posledných

- potraviny vyžadujúce chladenie – mäkké mäsové výrobky, čerstvé mäso, mliečne výrobky, čerstvé cukrárenské výrobky, šaláty, omáčky a iné rýchlo sa kaziace potraviny nakupujte do chladiacej tašky, dopravte domov čo najskôr a dajte ihneď do chladničky
- nevytvárajte si zbytočne veľké zásoby potravín a pokrmov, suroviny, pokiaľ je to možné, spracujte do pokrmov čo najrýchlejšie
- pri rozbíjaní vajíčok dávajte pozor na to, aby ste ich obsah nekontaminovali škrupinou alebo rukami
- udržiavajte neustále v čistote pracovné plochy, kuchynské náradie a pomôcky

desať rokov zaznamenávajú epidemiológovia narastajúci trend. Kampylobakteriôzy však spôsobujú menej epidémií ako salmonely. V roku 2018 na Slovensku zaznamenali 8 428 ochorení na kampylobakteriôzu, chorobnosť predstavuje 154,84/100 000 obyvateľov. Celkovo bolo hlásených 176 epidémií kampylobakteriôzy, z toho v 22 epidémiách ochoreli traja a viac ľudí. Najčastejšie bolo zdrojom ochorenia mäso a mäsové výrobky. Najhoršie vyšlo kura-cie – z 15 epidémií spôsobilo ochorenie v 13 prípadoch, 2-krát nákazu vyvolali mäsové výrobky. Takmer všetky epidémie kampylobakteriôzy s 3 a viac infikovanými osobami vznikli na rodinných stretnutiach.

Príznaky kampylobakteriôzy

Ide o bolesť brucha, hnačku, ho-

rúčku, bolesti hlavy a svalov, niekedy zvracanie. Prejaví sa 1 - 7 dní po skončení kontaminovaného jedla. Rizikovým potravinami sú surové hydinné mäso, surové mlieko a tepelne neopracované mliečne výrobky, nedostatočne tepelne opracované alebo opätovne kontaminované výrobky z mäsa a neupravenej pitnej vody.

Tabuľka: Epidémie salmonelózy podľa krajov:

Žilinský	38	Prešovský	32
Banskobystrický	25	Trnavský	19
Trenčiansky	19	Košický	18
Nitriansky	17	Bratislavský	6

Tabuľka: Epidémie kampylobakteriôzy podľa krajov:

Trnavský	7	Prešovský	4
Nitriansky	4	Košický	3
Banskobystrický	2	Žilinský	2
Bratislavský	<2	Trenčiansky	<2

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR
spracoval – ib
Foto: Zdroj archiv red.

Asi neviete, že...

- baktéria salmonella a iné baktérie prežívajú aj v mrazených potravinách a pri teplote varenia nižšej ako 60 stupňov Celzia, množia sa i pri chladničkových teplotách vyšších ako 5 stupňov Celzia
- mikroorganizmy sa v mäse a v živočíšnych potravinách množia, veľmi rýchlo prenikajú do potraviny a ľudskému organizmu môžu spôsobiť aj závažné zdravotné problémy. Preniesť ich môžete rukami, ale napríklad aj kuchynskými utierkami a kuchynským náradím
- nedostatočne tepelne upravené mäso je rizikovejšie pre malé deti a tehotné ženy
- mäso nie je vhodné namáčať a umývať v nádobe s napustenou vodou

strednej časti. Zažívacie ťažkosti môžu spôsobiť aj nedostatočne tepelne upravené potraviny. Okrem dodržiavania osobnej hygieny používajte pri grilovaní čisté náčinie, utierky a myslite na ochranu jedla pred hmyzom. Pokrm skonzumujte čo najskôr.

Zdroje kontaminácie

Pôvodcovia zdravotných komplikácií sa prenášajú kontaminovanými potravinami, najmä mäsom a mäsoвыми výrobkami, vajcami alebo výrobkami z vajec, cukrárenskými výrobkami s obsahom vajec, tepelne nespracovanými mliečnymi výrobkami. Kontaminované však môžu byť aj iné druhy potravín, napríklad nedostatočne umytá zelenina a ovocie.

Ach tie salmonelózy

Salmonelózy patria u nás k ochoreniam s najvyššou chorobnosťou. Vlni bolo hlásených 7 373 ochorení na salmonelózu, čo predstavuje chorobnosť



Hygiena je prvoradá.

VOĽNÉ PRACOVNÉ MIESTA



**Nástupný plat až do 780 €*
Po skúšobnej dobe až do 850 €*
Po úplnom zaučení až do 890 €***

***Mesačná mzda obsahuje základnú zložku mzdy 610 €, bonus za dochádzku, výkonový bonus a nadštandardný príplatok za prácu v noci.**

Do Kolárova na prácu v trojzmennej prevádzke (výroba káblových zväzkov), do čistého a príjemného pracovného prostredia hľadáme

OPERÁTOROV VÝROBY

**Nadštandardný príplatok
za prácu v noci: 1,40 €/h**

**+70 € v čistom
vo forme straveniek**

**Možnosť postúpiť na
vyššie platenú pozíciu**

Mesačné prémie

Doprava zdarma

**Pravidelné
zvyšovanie platov**

V prípade záujmu nás navštívte!
**Pohovory máme
KAŽDÝ PRACOVNÝ DEŇ**
o 8:00 na našej adrese.

Pre viac informácií volajte
035 / 7846 712 alebo **035 / 7846 719**
E-mail career@kssk.kroschu.com

KROMBERG & Schubert s.r.o.
Priemyselný areál 3206
946 03 Kolárovo

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

splátky od 35 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

terasy

splátky od 98 €

rámové
bezrámové

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0948 787 777

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

Zlatá jeseň na Orave

Pobyt na 7 dní / 6 nocí

s plnou penziou a Programom

iba za 228€

Pre dôchodcov

iba za 178€ 1 týždeň / 1 osoba



Volné termíny:

29.9. – 5.10. | 6.10. – 12.10.

13.10. – 19.10. | 20.10. – 26.10.19

Rezervácie: 0918 591 942

Oravský Podzámok č. 396

www.oravskahoraren.sk

tuma

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot duplovaný plášť - tuhé palivá najlepší pomer ceny a kvality!								Komíny TUMA FOLK šamot najlacnejší! Tuhé palivá				TECNOVIS nérez		KRBY kachle
	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	
výš.	439	405	412	465	473	458	476	332	337	341	347	341	348	875	1062
5m	439	405	412	465	473	458	476	332	337	341	347	341	348	875	1062
6m	482	450	456	521	528	523	531	385	390	394	400	394	401	958	1163
7m	519	494	500	577	584	578	586	426	431	435	441	435	441	1040	1264
8m	562	539	545	632	639	633	641	463	468	473	479	473	479	1136	1379

dovoz
SR
do 5
prac.dni

Záhradné krby

grily,

Ruské skleníky - ZGT

www.krby-tuma.sk

tel. 0905 394 055

prev.: Bánovce n. Bebr. - showroom

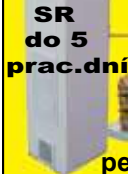
prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Trenčín - 0918 250 213

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112



**PRACUJ
U NÁS**
MZDA
OD 850 € DO 1300€
0800 500 091

BEZPLATNÁ
INFOLINKA

KONSTRUKTÉR

REGION
PRESS



1349 350
týždenný
tlačený
náklad

úplné pokrytie Slovenska
sieť 39 regionálnych inzertných novín

Západné Slovensko

BV	53.500 ks	Bratislavsko-východ
BZ	63.000 ks	Bratislavsko-západ
DS	25.000 ks	DunajskoStredsko
GA	30.000 ks	Galantsko-Šaliansko
HC	27.000 ks	Hlohovecko-Sereďsko
KM	15.000 ks	Komárňansko
LV	30.000 ks	Levicko
MA	25.500 ks	Malacko
NR	52.500 ks	Nitriansko
NZ	35.000 ks	Novozámocko
PK	21.000 ks	Pezínsko
PN	32.500 ks	Piešťansko-Novomestsko-Myjovsko
SC	25.000 ks	Senecko
SE	27.000 ks	Senicko-Skalicko
TO	38.000 ks	Topoľčiansko-Partizánsko-Bánovecko
TN	52.000 ks	Trenčiansko-Dubnicko-Ilavsko
TT	45.500 ks	Trnavsko
ZM	18.000 ks	ZlatoMoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.000 ks	Banskobystricko-Brezniansko
KY	30.000 ks	Kysucko-Čadčiansko-Kysuckonovomestsko
LI	35.500 ks	Liptovsko-Mikulášsko-Ružomberko
LC	30.000 ks	Lučenecko-Velkokrtíšsko-Poltársko
MT	39.750 ks	Martinsko-Turčianskoteplisko
OR	38.600 ks	Oravsko-Dubinskó-Námestovsko-Tvrdošínsko
PB	30.000 ks	PovažskoBystricko-Púchovsko
PD	35.000 ks	Prievidzsko
ZV	36.500 ks	Zvolensko-Detviasko-Krupínsko
ZH	26.500 ks	Žiarsko-Banskotiavnicko-Žarnovicko
ZA	52.000 ks	Žilinsko-Bytčiansko

Východné Slovensko

BJ	27.500 ks	Bardejovsko-Svidnícko-Stropkovsko
GE	25.000 ks	Gemersko-Rožňavsko-Rimavsko-Sobotsko-Revúcko
HU	25.000 ks	Humensko-Vranovsko-Snínsko-Medzilaborecko
KE	82.750 ks	Košicko
KS	22.250 ks	Košicko-okolie
SL	12.000 ks	Ľubovniansko
MI	30.500 ks	Michalovsko-Trebišovsko-Sobrancecko
PP	35.000 ks	Popradsko-Kežmarsko
PO	40.000 ks	Prešovsko-Sabinovsko
SN	30.000 ks	SpišskoNovoVesko-Levočsko-Gelnicko

REGIONPRESS, s.r.o. - slovenská obchodno - marketingová spoločnosť
- sieť regionálnych novín s dosahom na viac ako 1,5 milióna domácností Slovenska.
V súčasnosti do nášho portfólia patrí 39 regionálnych týždenníkov.

Spoločnosť bola založená v roku 1997 a jej tituly sú dnes najčítanejším printovým médiom
na Slovensku v kategórii týždenníkov s čítanosťou viac ako 10%.

redakcia KOMÁRŇANSKO

kyselicova@regionpress.sk

0907 779 018

www.regionpress.sk