

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 370 domácností



KORONAVÍRUS
NA SLOVENSKU

INFOLINKA
0800 221 234
02/3232 3838

viac vo vnútri

O vírusoch

Všetci hovoria o vírusoch. Lekári sa snažia zachrániť ľudské životy a ekonómovia ekonomiku.

Je zaujímavé sledovať pokoru a disciplínu ľudí v Ázii a chaos v Európe, kde sme desaťročia nepoznali hlad, vojnu a prírodné katastrofy. Na koronavírus zomrelo už niekoľko tisíc ľudí. Na samovraždy ročne zomrie vo svete vyše 800 tisíc ľudí a na cukrovku okolo 1,5 milióna. V bohatej Európe trpí 20 percent ľudí osamelosťou.

Vírusy sú poslovia. Hovoria nám, že niečo nie je v poriadku. Je normálne neustále zvyšovať výrobu, spotrebu, ťažiť viac surovín a vyhazovať odpad? Alebo sa zastaviť a premýšľať nad tým, koľko peňazí a vecí skutočne potrebujeme a koľko času máme na svojich blízkych? Ekonómovia a politici nás strašia, že sa zastaví rast a klesnú akcie na burze. Naša Zem funguje aj bez burzových indexov, bánk a korporácií. Nevieme, aké budú následky. Zastavujú sa lietadlá, lyžiarske vleky aj výrobné linky. Moja dcéra Lucka s manželom to zažívajú v Šanghaji už od Vianoc.

Pozrime sa na vírus z lepšej strany. Ľudia budú sedieť doma ako naši starí rodičia. Necestovali tak ako my a aj víru-

sy vtedy sedeli doma. Budeme mať viac času na seba - na prechádzky v prírode, knihy, rodinu a premýšľanie o tom, ako ďalej, keď vírus ustúpi. Nedávno som čítal Harariho knihy Sapiens a Homo Deus. Sapiens je o minulosti - kde sa objavili ľudia, tam vyhynuli ďalšie druhy a často nastala katastrofa. Homo Deus je o budúcnosti - čo sa môže stať, keď sa ľudia začínajú hrať na bohov. Koronavírusy sú proti týmto scénam iba neškodné bacily.

Málokto si v tejto panike všimol, že aj Slovensko je zavírusované až po uši. Tisíce ľudí sa nakazili korumpovírusom. Vyšetrovatelia nestíhajú. Karanténa bude dlhšia ako štrnásť dní. Treba do nej poslať aj firmy, ktoré sa nakazili pri obchodovaní so štátom. Korumpovírusy sú veľmi odolné a šikovné - rýchlo preskakujú z nakazených na lekárov. Očkovačie látky neexistujú a Slovákom sa za tridsať rokov znížila imunita. Dávajme si pozor. Najlepšou protilátkou je pevný charakter.



» Ján Košťuriak

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

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



VŠEMVS

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMIE A MANAŽMENTU
VEREJNEJ SPRÁVY V BRATISLAVE

Bez prijímacích skúšok



Bc.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania
- ✓ Ekonomika a manažment verejných služieb

Mgr.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania

PhDr.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania

Viac informácií o štúdiu získate v **Mieste Prvého Kontaktu Nové Zámky**:

Nitrianska cesta 61
940 01 Nové Zámky

novezamky@vsemvs.sk

+421 907 729 427

Podaj si elektronickú prihlášku ešte dnes, alebo príď k nám a podáme ju spolu!



Autorizované organizácie zodpovednosť výrobcov E-cycling s.r.o., NOWAS s.r.o., SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk, www.nowas.sk, www.slovmas.sk

23. marca 2001 Výročia a udalosti
ukončila ruská vesmírna stanica Mir svoju vedeckú misiu.



NÁJDEME PRÁCU KAŽDÉMU
pracovné pozície v ČR
www.konstrukter.sk



ROZMÝŠLAŠ NA ZMENOU PRÁCE?

ZARÁBAJ OD 850 DO 1300 EUR

0800 500 091 nabor@konstrukter.sk

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 Božík

DISTRIBÚCIA (16,370 domácností)

Každý týždeň:
Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo



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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantsko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Seredsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinsko
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lucenecsko+VK+PT
MT	41.690	Martinskotransko
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidzsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskotransko

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajevsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

O vírusoch

Všetci hovoria o vírusoch. Lekári sa snažia zachrániť ľudské životy a ekonómovia ekonomiku.

Je zaujímavé sledovať pokoru a disciplínu ľudí v Ázii a chaos v Európe, kde sme desaťročia nepoznali hlad, vojnu a prírodné katastrofy. Na koronavírus zomrelo už niekoľko tisíc ľudí. Na samovraždy ročne zomrie vo svete vyše 800 tisíc ľudí a na cukrovku okolo 1,5 milióna. V bohatej Európe trpí 20 percent ľudí osamelosťou.

Vírusy sú poslovia. Hovoria nám, že niečo nie je v poriadku. Je normálne neustále zvyšovať výrobu, spotrebu, ťažiť viac surovín a vyhadzovať odpad? Alebo sa zastaviť a premýšľať nad tým, koľko peňazí a vecí skutočne potrebujeme a koľko času máme na svojich blízkych? Ekonómia a politici nás strašia, že sa zastaví rast a klesnú akcie na burze. Naša Zem funguje aj bez burzových indexov, bánk a korporácií. Nevie, aké budú následky. Zastavujú sa lietadlá, lyžiarske vleky aj výrobné linky. Moja dcéra Lucka s manželom to zažívajú v Šanghaji už od Vianoc.

Pozrite sa na vírus z lepšej strany. Ľudia budú sedieť doma ako naši starí rodičia. Necestovali tak ako my a aj víru-

sy vtedy sedeli doma. Budeme mať viac času na seba - na prechádzky v prírode, knihy, rodinu a premýšľanie o tom, ako ďalej, keď vírus ustúpi. Nedávno som čítal Harariho knihy Sapiens a Homo Deus. Sapiens je o minulosti - kde sa objavili ľudia, tam vyhynuli ďalšie druhy a často nastala katastrofa. Homo Deus je o budúcnosti - čo sa môže stať, keď sa ľudia začínajú hrať na bohov. Koronavírusy sú proti týmto scénam iba neškodné bacy.

Málokto si v tejto panike všimol, že aj Slovensko je zavírusované až po uši. Tisíce ľudí sa nakazili korumpovírusom. Vyšetrovatelia nestihajú. Karanténa bude dlhšia ako štrnásť dní. Treba do nej poslať aj firmy, ktoré sa nakazili pri obchodovaní so štátom. Korumpovírusy sú veľmi odolné a šikovné - rýchlo preskakujú z nakazených na lekárov. Očkovacie látky neexistujú a Slovákom sa za tridsať rokov znížila imunita. Dávajme si pozor. Najlepšou protilátkou je pevný charakter.



» Ján Košťuriak

Človečina TO porazí!

Najohrozenejšou skupinou, ktorú koronavírus ohrozuje sú seniori. A neohrozuje ich len podlomené zdravie, ktoré je pre nákazu živnou pôdou a potenciálnym zabijakom.

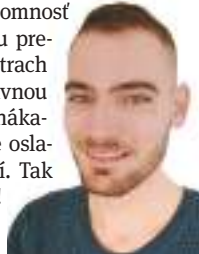
Seniori často nemajú prístup k aktuálnym informáciám o mimoriadnej situácii v krajine. Sú osamelí a môžu ohroziť nielen seba, ale aj svoje okolie. Tým, že sa napríklad bez akejkoľvek vedomosti a ochranných rúšok, vyberú na nákupy.

V susednom Česku ponúkli dôchodcom originálnu pomoc študenti gymnázií a taktiež skautské oddiely. Po tom, ako vláda uzavrela školy, sa rozhodli spontánne pomáhať dôchodcom s nákupmi. Tohto nápadu sa okamžite chytili aj hasiči a ďalší dobrovoľníci v meste Kuřim. Ľuďom nad 60 rokov zaisťujú v spolupráci s vedením mesta nákup potravín s donáškou až do domu, tak aby nemuseli chodiť do obchodov a nákupných centier. Radnica na tieto účely vyčlenila vlastné dodávky a poskytla ochranné rúška a ďalšie prostriedky. Prísne v súlade s bezpečnostnými opatreniami sa zdvihla vlna solidarity. U nás už je tiež viacero krás-

nych príkladov.

Porozmýšľajme nad ďalšími originálnymi nápadmi, ktoré sú bezpečné v mimoriadnej situácii a zároveň prospešné pre našich milovaných. Alebo tých „cudzích“, osamelých. Pretože práve oni nás potrebujú v týchto kritických dňoch ako soľ. Potrebujú našu pozornosť a spoločné okamihy. Oni tu pre nás v produktívnom veku boli a vchovali našu generáciu, ktorej zverili svoju dôveru a sedliacke rady.

Tak im ich starostlivosť s láskou opätujeme. V čase karanténnych opatrení vypnime internet, eliminujeme stres a venujme im svoju prítomnosť. Ak zvládne túto výzvu, odnesieme si z korony dňi viac, než sa môže zdať. Pretože zodpovednosť, vzájomnosť a všímavosť môžu prekonať nervozitu, strach a obavy. Tie sú živnou pôdou nielen pre nákazy tela, ale aj pre oslabenie našich duší. Tak žiadne strachy! Zvládneme to.



» Váš Miško Scheibenreif.

21. marec
je Svetový deň lesov

24. marca 1882
objavil Robert Koch baktériu, ktorá spôsobuje tuberkulózu (Mycobacterium tuberculosis).

Výročia a udalosti

INZERCIA
0907 779 018



WWW.HYDINARSKAFARMA.SK PONÚKA

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

- 8 - 20 TÝŽD. NOSNICE - MLÁDKY
- 1-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
- 1-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
- 1-14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE
- 1-14 DŇOVÉ LANDERSKÉ HÚSATÁ
- 7 TÝŽD. MORKY BIG 6

KRMIVO PRE NOSNICE, RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ

031 781 15 63, 0905 450 432, 0905 551 499

STUDNIARSKÉ PRÁCE

vrtanie - narážanie

info: 0911 358 922
menyhartrobert1@gmail.com

f studniarske práce Rober Menyhart

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky

Kaufland Komárno Mzda: 3,9996 €/h. brutto

BILLA, LIDL Komárno Mzda: 3,3330 €/h. brutto

Nástup ihneď.

0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk

Firma Fruitland s.r.o. hľadá spolupracovníkov na zber rajčín a zelené práce v skleníkovom hospodárstve v Zlatnej na Ostrove, prácu vieme zabezpečiť počas celého roka.

Hlásiť sa môžete osobne, denne od 8:00 do 13:00, v Ontope 960, Zlatná na Ostrove (smerom na Veľký Lél), alebo telefonicky u pani Czitovej: 0917 739 703

Plat: 3,30 eurá netto + podľa výkonu

A Fruitland k.f.t. munkatársakat keres az aranyosi üvegházba, állandó munkára, a munkát egész évben tudjuk biztosítani.

Meghallgatás minden nap 8 és 13 óra között, a cég telephelyén Ontopa – Csallókőzaranyos, vagy telefonon Czita Andreánál: 0917 739 703

Bérezés: 3,30 euró nettó + teljesítménybér.

TEL.: 0907 776 127 - László Hájas

NEJDE VÁM BIZNIS?

KONTAKTUJTE NÁS

komarnansko@regionpress.sk

0907 779 018

KORONAVÍRUS NA SLOVENSKU

Čo vieme o novom koronavírusu a čo spôsobuje?

Akútny respiračný syndróm spôsobuje koronavírus SARS-CoV-2 z čelade Coronaviridae, vykazuje však genetickú odlišnosť od koronavírusov SAR-CoV a MERS-CoV, ktoré sú z podobnej skupiny. Ochorenie sa prejavuje najmä kašľom, dýchavičnosťou, horúčkou, zápalom pľúc, ochorenie sa môže aj skomplikovať a končiť smrťou.

■ **Prečo je tento nový koronavírus pre človeka oproti iným koronavírusom z minulosti nebezpečnejší?**

Na túto otázku nie je jednoduché odpovedať. Nebezpečnejší je pre rýchlosť šírenia, priebeh ochorenia a pre možnosť opakovaného sa nakaziť koronavírusom.

■ **Ako sa tento koronavírus šíri a prečo sa tak ľahko z Číny rozniesol v podstate už do celého sveta?**

Koronavírus sa šíri kvapôčkovou nákazou ako bežná chrípka a tiež fekálne - orálnou cestou, čiže prostredníctvom stolice.

■ **Prečo je v niektorých krajinách sprevádzaný väčším počtom úmrtí ľudí, ktorí sa ním nakazia?**

Toto nie je možné takto interpretovať, percento úmrtí je približne rovnaké, len časová následnosť nárastu ochorenia je rôzna a tiež nie je rovnaké vekové zloženie populácie v rôznych krajinách a nie je rovnaká ani chorobnosť na ostatné ochorenia. Nie je to jedno či sa ochorením nakazí mladý a zdravý človek, alebo starší s viacerými ochoreniami.

■ **Angela Merkelová sa prednedávnom vyjadrila, že v Nemecku sa môže novým koronavírusom nakaziť až 70 percent obyvateľov. To je strašné číslo.**

Angela Merkelová citovala zdravotníckeho pracovní-

ka, neznamená to však, že každý nakazený aj ochorie.

■ **Ktoré skupiny ľudí sú najviac ohrozené novým koronavírusom a prečo?**

Najviac sú ohrození ľudia s viacerými ochoreniami, starší, pacienti s diabetom, onkologickými ochoreniami. Ale hlavne by som chcela zdôrazniť, že najviac sú ohrození tí, ktorí do dnešného dňa nepochopili, že izolácia je najlepšia prevencia pred ochorením, a že všetky záujmy, záľuby, návyky musia ísť stranou. Hodnota zdravia je najvyššou hodnotou, preto musíme byť ohľaduplní k sebe, ale aj k ostatným.

■ **Proti tomuto koronavírusu by mohli byť odolní najmä ľudia so silnou imunitou. Naša imunita je však skúšaná nielen chorobami, ale napríklad aj stresom. Ako si ju môže bežne človek posilniť? Čo zaberá?**

Zdraví sú odolnejší. Je treba zdravo žiť, chodiť do prírody, jesť vitamíny v prirodzenom stave v ovocí a zelenine, vitamín D je vhodné doplniť tabletami.

■ **Nový koronavírus za krátky čas výrazne zasiahol do našich životov a zdá sa, že doslova mení našu spoločnosť. Kedy by sa podľa vás táto pandémia mohla na Slovensku a aj celkovo vo svete skončiť?**

Podľa vývoja v ostatných krajinách môže pandémia

trvať aj 2-3 mesiace, žiaľ predpoveď virológov však nie je priaznivá. Epidémia až pandémie sa môže opakovať v pravidelných cykloch.

■ **Sú ľudia, ktorí koronavírus a ochorenie COVID-19 porovnávajú so španielskou chrípkou spred 100 rokov. A upozorňujú, že tak ako prvá vlna tejto španielskej chrípky najskôr na jar 1920 odznela, aby sa vrátila na jeseň toho istého roku v ešte ničivejšej sile, že to podobne môže byť aj s novým koronavírusom. Máme sa naozaj báť?**

Musíme začať inak žiť. Istá obava je na mieste, kým nebude dostupná očkovacia látka a účinná liečba. Zdravie musíme v našom hodnotovom rebríčku povýšiť na vrchol a starať sa oň. Neznamená to však navštevovať lekára pri každej príležitosti. Je potrebné po odoznení pandémie začať chodiť na preventívne prehliadky k všeobecnému lekárovi, zdravo sa stravovať, chodiť veľa do prírody.

MUDr. Etela JANEKOVÁ, PhD.

InClinic s.r.o, Rusovská cesta 19,
851 01 Bratislava

O autorovi

MUDr. Etela Janeková, PhD.,
pracuje ako ambulantná
lekárka v odboroch vnútorné
lekárstvo, všeobecné lekárstvo
a klinická farmakológia.



INFOLINKA: 0800 221 234 02 / 3232 3838

AKCIA - DO VYČERPANIA ZÁSOb

Pri zakúpení dvoch balení Preventan 30 tbl.



Výživový doplnok so sladidlom

Preventan®

s obsahom originálnej látky ProteQuine®, inulínom a vitamínom C



NA PODPORU IMUNITY

Akcia platí do vyčerpania zásob antibakteriálneho gélu.

Neuraxpharm Slovakia a.s., Sartorisova 21, 821 08 Bratislava, e-mail: farmax@neuraxpharm.com

 **NEURAXPHARM**

Občianska
riadková
inercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim auto rok 1980
a staršie. Platba ihneď.
0903305388

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom
»Prenajmem pekny 1-izb.
byt lacno aj starším v KN
0907774315

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
nevolať. Tel. 0908091713

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie, 0908
532 682

09 DOMÁCNOST'

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 rubrikymedzera Text
inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mo-
bilný operátor. Cena je 0,60 €
s DPH za každých začatých 30
znakov textu vášho inzerátu
vrátane medzier. Nič iné neúč-
tujeme. **Upozornenie! Služba
nefunguje u operátora 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, **KM**zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete na zad-
nej strane vľavo dolu. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

Sladké drierko

Zaujímavá rastlina s cukrovinko-
vou vôňou a množstvom skvelých
účinkov na organizmus. Volá sa
Sladovka hladkoplodá (Glycyrrhiza
glabra L.).

Je to trvalá rastlina väčšieho vzras-
tu, z čeľade bôbovítých. Z jej hlavného
koreňa vyrastajú odnože a pakorene,
kvitne od júna do júla. To nám však ne-
prekáža, pretože nás zaujímajú práve
drevnaté korene a pakorene.

Dôvod je jednoduchý. Pri ich pou-
žívaní, napríklad vo forme čajov (po-
zor, neodporúča sa ľuďom s vysokým
krvným tlakom) si môžeme pomerne
účinne zdravotne prílepiť. Látky obsiah-
nuté v sladkom drierku posilňujú
našu imunitu, a tým aj obranyschop-
nosť organizmu proti vírusom a bak-
tériám, a to najmä v období chrípok a
prechladnutí. Konzumácia sladkého
drierka sa odporúča ako vhodná pre-
vencia, ktorá nie je pre organizmus
žiadnou záťažou. Napomáha ľahšie
dýchanie – pri pretrvávajúcích problé-
moch s dýchaním, astme alebo alergi-
ách môže byť sladké drierko naozaj
veľmi nápomocné. Sladké drierko po-
máha tiež pri prvotných príznakoch
gastritídy, ako je nadúvanie, bolesť
brucha a nevoľnosť. Upokojuje žalúdok
a tlmí zápal. V tomto prípade funguje
ako prvotné protiopatrenie pred náv-
števou lekára.

Máte problém so záhou? Ak máte

ťažkosti so zažívaním a často vás páli
záha, sladké drierko by ste mali mať
vždy poruke ako domáce liečivo. Vďaka
prírodným antibakteriálnym, proti-
zápalovým a protiplesňovým účinkom
bude konzumáciou sladkého drierka aj
vaša ústna dutina čistá. Predídete vzniku
zubného kazu a povlaku. Dokonca
ho môžete použiť ako kloktadlo pri bo-
lesti zubov.

Zaujímavá informácia pre obéz-
nych zní - flavonoidy obsiahnuté v
sladkom drierku znižujú tvorbu tukov-
ého tkaniva na bruchu a rovnako aj
úroveň triglyceridov.

Sladké drierko používali ako liek
už starovekí Gréci, Egypťania, Číňania
a Indi. Bolo kľúčovou zložkou v mno-
hých bylenných zmesiach a elixíroch
a je jednou z najcennejších liečivých
bylín všetkých čias. Ak však trpíte na
nejaké závažné zdravotné problémy,
užívanie akéhokoľvek voľnopredajné-
ho lieku či výživového doplnku pre-
konzultujte s lekárom. Ak máte príliš
vysoký krvný tlak, nie je užívanie slad-
kého drierka vôbec vhodné.



» red

Rozdiely v symptómoch
medzi **KORONAVÍRUSOM**
a ostatnými ochoreniami

SYMPTÓMY	KORONAVÍRUS	PRECHLADNUTIE	CHRÍPKA
Teplota	často	zriedkavo	často
Kašeľ	často (suchý)	zriedkavo	často
Sťažené dýchanie	občas	nie	nie
Bolesť svalov	občas	často	často
Bolesť hlavy	občas	zriedkavo	často
Únava	občas	občas	často
Bolesť hrdla	občas	často	občas
Nádcha	zriedkavo	často	občas
Hnačka	zriedkavo	nie	občas
Kýchanie	nie	často	nie

Zdroj: WHO

NONSTOP INFOLINKA
0800 221 234 02 / 3232 3838

	2	1					8		9
S			8			3	6	4	
U					1				
D				2	1				
O				7				2	8
K						9			3
U		4					6		
	9	3				7			2
						4			

							3		
S	4							1	
U	3					7			4
D						3		8	2
O	2	8		9	7	5	4		
K			3			1			9
U	7				2				8
						4	2	9	3
				1					7

	6	7							
S				9		6			
U				4	7			1	
D		4	5			9			
O	2	6					4		
K	3		7				2		
U						4	1	9	2
						2			3
	1					3			4

		2	4						
S	6	9		3	2				1
U	8								
D		6		4			1	5	
O			9			5			
K						6		9	4
U				1					
	2				9	5			3
	3	1	6	2					

Ako správne nosiť rúško

Nosiť rúška by sme mali v týchto dňoch všetci. Vieme ich však správne používať?

Nasadenie rúška:

1. najskôr si treba umyť/dezinfikovať ruky
2. nasadiť si rúško
3. nedotýkať sa rúška ani tváre, nosiť ho po celý čas, kým je to nevyhnutné a nesklaďať si ho hore dole z tváre

Zloženie rúška:

1. najskôr si treba umyť/dezinfikovať ruky
2. rúško chytať len za šnúrky/gumičky,
3. jednorázové rúško zahodiť do koša, bavlnené oparať na 60-90°C, prežehliť

Nezabudnite:

- textilné rúško pravidelne čistíte práním na vyšších teplotách
- pre lepšiu dezinfekciu môžete rúško prežehliť žehličkou na vyššej teplote



ilustračné foto autor Tumisu pixabay

Prinášame návod na ušitie rúška

Nosiť rúško nie je hanba!

Šírenie koronavírusu, chrípky či iných vírusových infekcií môžete obmedziť nielen častým umývaním rúk, ale aj nosením rúšok. Hoci niektorí sú ohľadom používania rúšok stále skeptickí, podľa odborníkov má ich používanie zmysel. Nosiť by sme ich mali nielen na vlastnú ochranu, ale aj na ochranu iných pred kvapôčkovou infekciou.

Keďže sa rúška stali úzkoprofilovým tovarom, prinášame návod, ako si ich môžete veľmi ľahko a jednoducho ušiť aj doma z toho, čo sa isto nájde v každej domácnosti. Ak zvolíte bavlnenú textíliu, môžete takéto rúško použiť aj viackrát, pretože sa dá prať a tiež dezinfikovať aj žehlením na vyššej teplote.

fikovať aj žehlením na vyššej teplote.

Čo budeme potrebovať:

niť, ihlu - prípadne šijací stroj, bavlnenú látku (pokojne postrihajte oblečenie, ktoré už nenosíte), gumu (ak nemáte, môžete použiť šnúrky či stužky), špendlíky, ceruzku a pravítko

Takto sa to podarí:

-Z gumy odstrihneme dve rovnaké časti, približne v dĺžke 21-22 cm - závisí to od veľkosti tváre.

-Na bavlnenú látku si ceruzou nanesieme rozmer 22x20 cm, pre deti stačí menšie rúško - o veľkosti 18x20 cm.

-Vystrihneme bavlnený obdĺžnik a z dlhšej časti zahneme z oboch strán 1 cm a prešijeme (viď. foto 1).

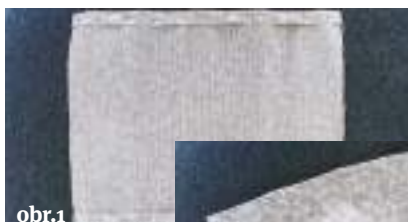
-Po oboch okrajoch si na látku ceruzou naznačíme dieliky vzdialené od seba 1 cm, pričom dielik, kde bude sklad si vyznačíme dlhšou čiarkou, aby sa nám ľahšie robili sklady (viď foto 2).

-Látku trikrát zahneme - nariasime, riasenie si prichytíme špendlíkmi (viď foto 3 - údaje sú uvedené v cm).

-Po pravej i ľavej strane látku zahneme z oboch strán 1 cm a popri špendlíkoch prešijeme.

-Na ľavej i pravej strane prišijeme z rubovej strany gumu, ak nemáme, môžeme použiť šnúrky, vtedy však rúško nenosíme prevlečenú gumičkou okolo uší ale zaviazanú šnúrkami vzadu na zátylku (viď foto 4).

Návod, realizácia a foto:
RENÁTA KOPÁČOVÁ



obr.1



obr.2



obr.3



obr.4

www.TonerPartner.sk



ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **KOMARNANSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Veštkyňa hovorí chlapíkovi: - Pane, ste otcom troch detí... - Madam, to si myslíte vy! Ja som otcom piatich detí. Veštkyňa sa usmeje a hovorí: (Dokončenie tvorí tajničku krížovky.)					Tajnička	mužské meno	existoval	stane sa rapavým	vyhrňala	unaviť (hovor.)
				vedľa, stranou						
				úprava negatívov						
	naslepo	pripevnil skrutkou	oraním rozryť veľká plocha poľa							
vmiešala sa										
vynikajúci rečník (kniž.)							citoslovce výsmechu azda, hádam			
sínus, po česky						vlastnila ochranná maska				
skratka lízingovej spoločnosti			posielat' (hovor.) Vít (dom.)							
skratka ekvivalentu				chlapi fúkalo					prejavovali radosť smiechom	iskrit' (bás.)
osvojí si niečo ako zvyk										
Pomôcky: retuš, ebonit	utlačilo srkavo upijú							zn. mili-sekundy znečisťovať		
tkaním zhotovila							vkusný (hovor.) pohroma-de			
úderom zrazí						zapar veľmi zbi				
skratka rozpočtovej organizácie			zbavilo ostrosti Adam (dom.)							
značka kilovolt-ampéra				čierny kaučuk citoslovce hnevu						
veľa sa divili										
povinné činnosti						odseknúť				

Usmernenie pre verejnosť o karanténe

Ak Úrad verejného zdravotníctva SR alebo príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva nariadi fyzickej osobe karanténu, táto fyzická osoba je karanténu povinná dodržiavať, v opačnom prípade sa podľa zákona dopúšťa priestupku a hrozí jej pokuta až do výšky 1659 eur. Zároveň v kontexte uvedeného je potrebné poukázať aj na skutkovú podstatu trestného činu šírenia nebezpečnej nákazlivej ľudskej choroby.

Osoba, ktorej bola nariadená domáca izolácia, alebo izolácia v zdravotníckom zariadení je povinná počas celej doby karantény, teda 14 dní:

- sledovať svoj zdravotný stav (náhly nástup aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, dýchavičnosť) a v prípade objavenia sa príznakov bez meškania telefonicky kontaktovať ošetrojúceho lekára a miestne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a podrobiť sa odberu biologického materiálu,

- zostať v domácej izolácii alebo v izolácii v zdravotníckom zariadení (podľa rozhodnutia hlavného hygienika SR alebo regionálneho hygienika),

- zdržať sa sociálnych kontaktov (napríklad návštev kultúrnych, spoločenských, športových alebo iných hromadných podujatí alebo prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie),

- zdržať sa cestovania,
- zdržať sa účasti na výučbových aktivitách s výnimkou e-learningových foriem,

- zdržať sa pracovnej činnosti s výnimkou práce v mieste domácej izolácie,

- zdržať sa akýchkoľvek činností, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie alebo prijímať, v mieste izolácie vnímavé osoby.

Fyzická osoba je povinná podľa § 51 ods. 1 písm. c) zákona č. 355/2007 Z. z. oznámiť neodkladne ošetrojúcemu lekárovi a regionálnemu úradu verejného zdravotníctva v SR všetky okolnosti dôležité na predchádzanie vzniku a šírenia prenosných ochorení a poskytovať informácie dôležité pre epidemiologické vyšetrenie a posudzovanie ochorení vo vzťahu k vykonávanej práci. Z uvedeného ustanovenia zákona vyplýva, že aj informácia týkajúca sa cestovateľskej anamnézy je dôležitá pre epidemiologické vyšetrenie a zamlčanie tejto informácie je porušením predmetného ustanovenia a rovnako je to priestupok na úseku verejného zdravotníctva – hrozí pokuta až do výšky 1659 eur.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.,
hlavný hygienik SR

Pre koronavírus nechodte k lekárovi ani na Sociálnu poisťovňu Vybavte ošetrovné a nemocenské z domu

V súvislosti s aktuálnym rizikom šírenia nákazy koronavírusu má každý človek vybavovať ošetrovné či nemocenské priamo z domu a to telefonicky prípadne elektronickou poštou, vyhnite sa chodeniu k lekárovi či do Sociálnej poisťovne.

Sociálna poisťovňa zjednodušila postupy pri uplatňovaní nároku poistencom na ošetrovné a nemocenské - teda PN-ku tak, aby sa obmedzil osobný kontakt verejnosti v ambulanciách všeobecných lekárov, pediatrov a v pobočkách Sociálnej poisťovne.

Pri žiadosti o ošetrovné na dieťa postupujte nasledovne:

Rodič si uplatní nárok v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne telefonicky alebo zaslaním vyplneného formulára, ktorého vzor je na webovej stránke Sociálnej poisťovne pod názvom Žiadosť o výplatu dávky. Vo formulári treba vyznačiť dávku ošetrovné.

-Deti vo veku do 10 rokov: Sociálna poisťovňa si overí, či škola konkrétneho dieťaťa bola uzatvorená z dôvodu nariadeného karanténneho opatrenia a potom sa môže začať konanie o tejto dávke. Zriaďovateľ by o tom mal informovať na svojej webovej stránke. Potom by mal poistenec, ktorý je zamestnancom, informovať o prekážke v práci svojho zamestnávateľa buď telefonicky alebo e-mailom.

-Deti vo veku nad 10 rokov: V tomto prípade rodič musí telefonicky kontaktovať pediatra a riadiť sa jeho pokynmi. Ak lekár vyhodnotí, že je nevyhnutné osobné a celodenné ošetrovanie dieťaťa



Očr-ku či Pn-ku vybavte telefonicky, prípadne elektronickou poštou.

foto autor annca pixabay

napriek tomu, že choroba sa u neho ešte nevyvinula, môže potvrdiť žiadosť o ošetrovné a zašle ju Sociálnej poisťovni.

V oboch prípadoch pobočka pri posudzovaní žiadosti skúma, či žiadateľ o ošetrovné spĺňa všetky ostatné podmienky na priznanie dávky, najmä existenciu nemocenského poistenia. Ak je karanténa dlhšia ako desať dní, počas ktorých sa môže vyplácať dávka ošetrovné, Sociálna poisťovňa na základe nového potvrdenia zriaďovateľa o pretrvávajúcej karanténe, akceptuje jej predĺženie podľa reálnej potreby.

V prípade žiadosti o nemocenské postupujte nasledovne:

Poistenec, ktorý sa vrátil z rizikovej oblasti (má alebo nemá príznaky) alebo nikde necestoval a má príznaky ochorenia, telefonicky kontaktuje svojho

všeobecného lekára. Ten rozhodne o opodstatnenosti dočasnej PN a vystaví Potvrdenie o dočasnej PN, na ktorom uvedie príslušnú diagnózu. Zároveň požiada pacienta o telefónne číslo a zapíše ho viditeľne na potvrdenie o dočasnej PN. Bez ohľadu na chýbajúci podpis pacienta lekár zašle II., IIA. a III. diel Potvrdenia o dočasnej PN pobočke Sociálnej poisťovne. Sociálna poisťovňa potom zašle IIA. diel zamestnávateľovi, ak je pacient v právnom postavení zamestnanca. Ostatné diely PN zostávajú v Sociálnej poisťovni na ďalšie konanie.

Dôležité rady:

- Poistenec, ktorý je zamestnancom, by mal informovať zamestnávateľa telefonicky alebo e-mailom o prekážke v práci.

- Ak je na potvrdení o dočasnej PN uvedené telefónne číslo poistenca, Sociálna poisťovňa ho bude telefonicky kontaktovať a v prípade jeho záujmu s ním spíše žiadosť o výplatu nemocenskej dávky.

- Ak na potvrdení nebude uvedený telefonický kontakt na poistenca, musí pobočka (telefonicky alebo e-mailom) kontaktovať poistenca a tá s ním spíše žiadosť o dávku.

- Aj v prípade žiadosti o dávku nemocenské Sociálna poisťovňa skúma, či poistenec spĺňa všetky ostatné podmienky na priznanie dávky, najmä existenciu nemocenského poistenia.

Upozorňujeme, že tieto postupy platia len v prípadoch, ktoré súvisia so šírením nákazy koronavírusu. V ostatných prípadoch pri uplatňovaní nároku na dávky nemocenské a ošetrovné platia štandardné postupy.

Informácie poskytl Sociálna poisťovňa
STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Ak ste sa vrátili z rizikovej oblasti alebo ste nikde necestovali a máte príznaky ochorenia, telefonicky kontaktuje svojho všeobecného lekára.

foto autor StockSnap pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

www.BombaFasada.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Zvýšte
hodnotu Vašej
nehnuteľnosti

0905 148 393

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

PRED ČISTENÍM

PO OČISTENÍ

ZĽAVA
20%
do konca
apríla

90%

pripadov znečis-
tenia fasád je spô-
sobených rastom
rias, machov
a plesní.

f Bomba Fasáda

Náš systém zaručuje profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní, farebných škvŕn, dymu, prachu a iných nečistôt

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE
A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

Bezplatná ukážka
a konzultácia priamo
u Vás doma

65-017

Okenné sušiaky

Montáž bez narušenia
fasády alebo okenného rámu



AKCIA -25%
do konca mesiaca

0944 556 070

www.susiakynaokna.sk

13 120 0103

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

40-0026

Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

www.shz.sk

Pomáhame ľuďom s vrodeným krvávacím ochorením, ktorí trpia zákrnou nevyliciteľnou vrodenou chorobou - hemofiiliou. Prinášame úsmev deťom, ktorým súdičky pri narodení nedali do vienka zdravia.

Venujte nám
2% z dane!
ĎAKUJEME!

Chcete podporiť finančne alebo materiálne aktivity SHZ?
Číslo účtu: SK94 0200 0000 0000 3413 4592

Slovenské hemofilické združenie
Antolská 3360/11, 851 07 Bratislava
Právna forma: Občianske združenie / IČO: 22665226

32-0040



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

34-0002-1

ECO Energy®
energetické poradenstvo

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

Teraz už môžete vďaka neobmedzenej virtuálnej batérii, z ktorej čerpáte elektrickú energiu pre celú Vašu domácnosť večer aj ráno. Spotrebujete ju dokonca ešte skôr ako ju vyrobíte, stačí keď ju vrátite počas roka.

www.ecoenergy.sk · info@ecoenergy.sk

infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ
ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z usporení financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

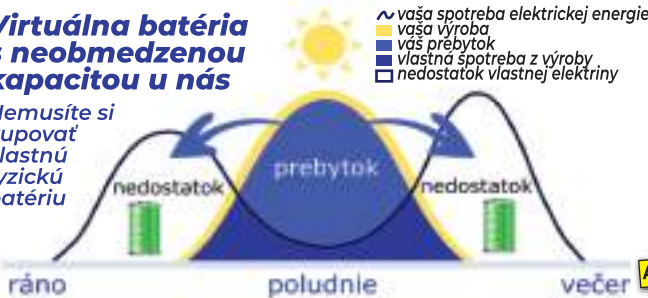
Aj na splátky
23,66€ x 96 mes. 1890€
vrátane montáže

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov



Virtuálna batéria
s neobmedzenou
kapacitou u nás

Nemusíte si
kupovať vlastnú
fyzickú
batériu



Fotovoltaická elektrárňa 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- zdarma virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh
- Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov
- máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

3189€
vrátane montáže

Aj na splátky
39,91€ x 96 mes.

ZÁRUKA
OD VÝROBCU
25
ROKOV

86-0063