

# KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Zistíme, čo milujeme

„Kráčaj zľahka, vznášaj sa ako motýl, a zisti, čo ťa naplňa...čo ti prináša radosť...čo miluješ.“

Susan Squellati Florence

Tento citát som našla v knihe, v ktorej si občas rada listujem. Ide o postrehy ľudí, ktorí čosi prežili a dokázali svoje odkazy pre nás ostatných, vychádzajúce z ich životných skúseností, sformulovať do skutočne výstižných myšlienok. Vedia inšpirovať, poučiť, napknúť keď je treba, či prinajmenšom primäť nás k zamysleniu sa nad vlastným životom.

Zistiť, čo nás naplňa, rozhodne nie je ľahké. Tá cesta býva kľukatá a plná prekážok. Neraz narazíme, zakopneme či si spálime prsty, neraz okúsime na vlastnej koži, ako chutí sklamanie, žiaľ, beznádej, neúspech, pád, bolesť. Myslím si však, že potom, keď zistíme, čo je pre nás dobré, sa nám to mnoho ráz vráti a vieme si o to viac vychutnať radosť, lásku aj úspech.

Každý človek predsa musí vo svojom živote objavovať, vyhľadávať, nachádzať a skúšať nové a nové, a najmä vlastné cesty. Čo sa jednému javí čier-

ne, druhý možno považuje za tmavosivé, čo iný vníma ako trpké, sa ďalšiemu javí mierne kyslé. Myslím si, že práve vďaka vlastnej skúsenosti sa človek môže niečo o sebe a o živote dozvedieť, naučiť. Tak ako dieťa, ktorému rodič stokrát povie: „Nechytaj, lebo páli!“ Kým neokúsi, nespáli si prsty, nezistí, čo tie slová vychádzajúce z úst dospelého vlastne znamenajú, sú pre dieťa prázdne – bez významu.

Je dôležité objavovať, nachádzať ďalšie a ďalšie cesty, vďaka ich preskúmaniu získavať nové poznatky a skúsenosti. Ak nechutnáš jablko, nevieš, ako chutí, ak nevložíš do úst citrón, nerozumieš pojmu kyslý, ak... Presvedčať sa na vlastnej koži môže byť niekedy príjemné, inokedy zasa bolestné. Je to však najautentickejšie, čo môže človek zažiť. Je to jeho vlastná cesta a to je dôležité.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

**tesárstvo - klmpiarstvo - pokrývačstvo**  
**TOVAR, SERVIS - DODÁME DO 2 HODÍN**

**Okoč**  
 škridla výpredaj  
**4,90 €/m²**

TERRAN, BRAMAC, Tondach, BLACHOTRAPEZ  
 Rezivo, OSB dosky, škridla, odkvapy, strešné okná  
**PLECHY** a škridle ihneď zo skladu. **Ozaj výhodné ceny.**  
 Strechy na kľúč a rekonštrukcie striech.  
 Neváhajte zavolať!  
 ARRI s.r.o., Budovateľská 20, Okoč, tel.: 0905 746 124, www.strecha.ws

**KURZ SBS**  
 V KOMÁRNE  
 kurz začína **23.1.2023**  
 Volajte: **0905 312 160**

CENA **179 €**  
 SECURITY  
 KURAM

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

**GLAZÚROVANIE VANÍ**

„Už **28 rokov** od firmy **MOLNAR**“

**0903 405 588**  
**0905 983 602**

**Sme odborníci na lisovanie kovových komponentov pre rôzne odvetvia, najmä pre automobilový priemysel, vykurovanie a elektroniku.**

**PRIDAJ SA DO NÁŠHO TÍMU FARGUELL NITRA!**  
**HĽADÁME ŠIKOVNÉ RUKY, NOVÝCH KOLEGOV DO VÝROBY!**  
**OPERÁTOR / ZORAĐOVAČ / NÁSTROJÁR / ÚDRŽBÁR**

Dopravu do a z práce **ZABEZPEČÍME.**  
 Platové podmienky: od 1043,- € v hrubom mesačne (závisí od pracovnej pozície a skúsenosti).

**Farguell**

Pre viac info: reception@farguell.com  
 tel. číslo: +421 903 310 325 alebo +421 903 668 222

Tradícia od roku 1943

**16. január 1547**

Ivan Hrozný sa stal **cárom Ruska.**

Výročia a udalosti

**17. január 1377**

pápež Gregor XI. sa presťahoval z Avignonu do Ríma.

Výročia a udalosti

správny krok pre **Vašu reklamu**

**reklama pre váš reštart**

INZERÁT,  
KTORÝ PREDÁVA

DORUČOVANIE  
LETÁKOV

TLAČ  
ZA NAJLEPŠIE CENY

ONLINE  
GOOGLE, FACEBOOK  
RETARGETING  
REMARKETING



REGIONPRESS

e-mail: baumajsterova@regionpress.sk, tel.: 0910 851 307  
 e-mail: valasekova@regionpress.sk, tel.: 0910 455 919  
 www.regionpress.sk

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**

**PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GARANTE)**

**8-15-20 týždňové Nosnice**

AKTUÁLNE PLATÍ  
DO VYPREDANIA ZÁSOB

**PREDAJ RASTOVEJ  
A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI**

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

facebook HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

**ROZVOJ ZABEZPEČÍME**

**SBS GUARDING s. r. o.**

prijíme strážnikov na prevádzky

**Štúrovo** (BILLA, LIDL) na DoPC

Mzda: 3,713€/h. brutto

Nástup ihneď. POS nutný!

Volat v pracovné dni od 8:00h do 16:00h  
 0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk

**18. januára 1903**

prvý transatlantický rádiový prenos.

Výročia a udalosti

KOMÁRŇANSKO

Redakcia:

komarnansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:

REGIONPRESS, s.r.o.

Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava

IČO: 36252417

reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307

baumajsterova@regionpress.sk

Alena Valaseková 0910 455 919

valasekova@regionpress.sk

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (16 450 domácností)

Každý týždeň:

Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307

baumajsterova@regionpress.sk

Alena Valaseková 0910 455 919

valasekova@regionpress.sk

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (16 450 domácností)

Každý týždeň:

Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo

Kolárovo

Komárno

## Zmeny v predčasných dôchodkoch 2023

Pri rozhodovaní, či odísť do dôchodku skôr ako v čase dovŕšenia dôchodkového veku, je podľa Sociálnej poisťovne vhodné sa na túto životnú situáciu dobre pripraviť. Pri žiadostiach o predčasný dôchodok dochádza k niektorým zmenám. Novinkou je od 1. januára 2023 možnosť odísť do dôchodku po 40-tich odpracovaných rokoch.

„Po novom bude môcť Sociálna poisťovňa priznať nárok na predčasný dôchodok najskôr dva roky do dovŕšenia dôchodkového veku len ak dosiahne sumu vyššiu ako 375,10 eura, respektíve nárok môže vzniknúť po 40-tich odpracovaných rokoch. Predčasný starobný dôchodok môže pomôcť najmä tým, ktorí tesne pred dovŕšením dôchodku prišli o prácu a možnosť nájsť si novú je málo pravdepodobná alebo si dlhodobo prácu nedokážu nájsť a nemajú iné možnosti riešenia svojej ekonomickej situácie,“ uvádza inštitúcia na svojej webovej stránke.

Od 1. novembra 2022 vzniká nárok na predčasný starobný dôchodok iba vtedy, ak je suma predčasného starobného dôchodku (alebo súčet súm predčasného starobného dôchodku a predčasného starobného dôchodku podľa zákona č. 43/2004 Z. z. o starobnom dôchodkovom sporení) vyššia ako 1,6 – násobok sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu, čo je 375,10 eura mesačne (do 31. októbra 2022 to bola suma 281,40 eura mesačne). Ostatné podmienky nároku sa nemenia – dôležité je získať aspoň 15 rokov dôchodkového po-

istenia a mať najviac dva roky do dovŕšenia dôchodkového veku.

Od 1. januára 2023 sú podmienky nároku na predčasný starobný dôchodok alternatívne, a to v závislosti od toho, či poistenec získal najmenej 40 odpracovaných rokov. „Zákon pritom vymedzuje, ktoré obdobie sa považuje za odpracovaný rok, pričom taxatívne vylučuje niektoré obdobia (ide o doby štúdia, doby nezamestnanosti, doby politického alebo odborného školenia a doby dodatočného doplatenia poistného na dôchodkové poistenie za dobu štúdia a dobu evidencie uchádzača o zamestnanie). Tieto obdobia sa teda do 40-tich odpracovaných rokov nezaráčajú,“ objasňuje Sociálna poisťovňa a zároveň upozorňuje, že ak poistenec bude žiadať o priznanie predčasného starobného dôchodku viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku, bude na posúdenie nároku na dôchodok potrebné najskôr posúdiť, koľko odpracovaných rokov získal. „Ak získal najmenej 40 odpracovaných rokov, nárok na predčasný starobný dôchodok mu vznikne, ak je suma jeho predčasného starobného dôchodku vyššia ako 1,6 – násobok sumy životného minima (375,10 eura mesačne). Suma predčasného starobného dôchodku, ak poistenec získal najmenej 40 odpracovaných rokov sa pritom znižuje o 0,3 % za každých začatých 30 dní poberania predčasného starobného dôchodku pred dovŕšením dôchodkového veku,“ pripomína Sociálna poisťovňa.

čujte.sk

Ako si poradiť s dlhmi?

www.cujte.sk

19. januára 1976  
členovia štvorice Beatles odmietli ponuku 30 miliónov dolárov za obnovenie skupiny.

## Bylinky na boľavé hrdlo

Nachladnutie v tomto období sprevádza častokrát aj neprijemná bolesť hrdla. Ak nemáte iné ťažkosti, nemusíte hneď siahnuť po tabletkách, pomôcť môžu aj bylinky. Pripravte si z nich účinné kloktadlá.

Mnoho ľudí sa v súčasnosti spolieha na silu liečivých bylín. V prípade nachladnutia či bolesti hrdla sa ponúka hneď viacero z nich. Uľaviť môže kloktadlo pripravené z repíka či šalvie.

### Repíka lekárskej - kloktadlo

Pre svoje protizápalové účinky sa repík používa ako účinné kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine. Kloktadlo si pripravíte tak, že jednu až dve polievkové lyžice sušeného repíka lekárskeho vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

### Šalvia lekárska - kloktadlo

Šalvia podporuje hojivé procesy kože, sliznic a ich obranyschopnosť. Pre jej protizápalové a protibakteriálne účinky sa podobne ako repík používa v ľudovom liečiteľstve ako kloktadlo. Dve

lyžičky sušenej šalvie lekárskej vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

### Pozor – nepreženie to

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak máte pochybnosti alebo užívate lieky, poraďte sa o vhodnosti použitia byliniek s lekárom alebo lekárnikom. Opatrní buďte aj v prípade malých detí a tehotných žien.



zdroj foto congerdesign pixabay

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 34320 Dunajskostredsko

GA 34390 Galantsko+Šaliansko

HC 30330 Hlohovecko+Sereďsko

KM 16450 Komárňansko

LV 30580 Levicko

MA 29680 Malacko

NR 54170 Nitriansko

NZ 35050 Novozámocko

PK 22970 Pezinsko

PN 41870 Piešťansko+NM+MY

SC 35420 Senecko

SE 36750 Senicko+Skalicko

TO 41930 Topoľčiansko+PE+BN

TN 59870 Trenčiansko+DCA+IL

TT 49930 Trnávsko

ZM 20930 Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB 56200 Banskobystricko+BR

KY 29300 Kysucko=CA+KM

LI 37270 Liptovsko=LM+RK

UC 30860 Lučenecko+VK+PT

MT 38570 Martinisko+TR

OR 34980 Oravsko=DK+NO+TS

PB 33590 Považsko=PB+PU

PD 40150 Prievidsko

ZV 38400 Zvolensko+DT+KA

ZH 26880 Žiarsko+ZC+BS

ZA 50780 Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ 37210 Bardejovsko+SK+SP

GE 30830 Gemersko=RV+RS+RA

HU 27190 Humensko=VT+SV+ML

KE 92130 Košicko

KS 24900 Košicko okolie

SL 12940 Ľubovniansko

MI 31260 Michalovsko+TV+SO

PP 41520 Popradsko+KK

PO 49940 Prešovsko+SB

SN 32540 Spišsko+LE+GL



## Cestovanie do Chorvátska sa zjednoduší

Chorvátsko sa 1. januára 2023 stalo 27. štátom schengenského priestoru, v rámci ktorého je možný voľný pohyb osôb a tovarov bez kontrol na vnútorných hraniciach. Rozšírenie schengenu prináša výhody aj pre občanov Slovenska, pre ktorých je Chorvátsko obľúbená dovolenková destinácia. Kontroly na hraničných priechodoch Chorvátska s Maďarskom a Slovinskom sú od januára zrušené. Rovnako nebude treba zamieňať si peniaze.

Cestovanie turistov do tejto prímorskej krajiny sa tak stáva výrazne jednoduchšie a bez zdržania na hranici. „Vstup Chorvátska do schengenského priestoru znamená pre občanov Slovenska, že už sa nebudú musieť podrobiť hraničným kontrolám a kontrole cestovných dokladov, ak budú prekračovať chorvátsko-maďarskú a chorvátsko-slovinskú hranicu, čiže prejazd cez hranice bude voľný,“ povedal minister vnútra Roman Mikulec. V leteckej doprave sa vstup Chorvátska do schengenského priestoru prejaví až od 26. marca 2023, čo súvisí so zmenou zimného letového poriadku na letný letecký poriadok.

Ministerstvo vnútra zároveň upozorňuje občanov, že pri vycestovaní do zahraničia je potrebné mať so sebou cestovný doklad. To platí naďalej aj v prípade Chorvátska. Hoci v rámci štátov schengenu sa kontroly na vnútorných hraniciach

nevykonávajú, povinnosťou občanov Európskej únie je, aby sa na území iných členských štátov EÚ dokázali preukázať cestovným pasom alebo občianskym preukazom s fotografiou tváre. Vlastný doklad musia mať aj deti.

Voľný pohyb v spoločnom európskom priestore je jeden z najväčších benefitov Európskej únie, ktorý každodenne pociťujú milióny ľudí. Členstvo v schengene je založené na dôvere, je výsledkom splnenia náročných kritérií, prináša výhody, ale aj záväzok rešpektovania pravidiel vrátane prísnej ochrany vonkajších hraníc schengenského priestoru a spolupráce policajných zložiek. Chorvátsko po vstupe do schengenu tak musí dôsledne vykonávať kontroly na svojich vonkajších hraniciach so Srbskom, Bosnou a Hercegovinou a Čiernou Horou na základe schengenských pravidiel, aby sa zaistila bezpečnosť tých, ktorí žijú alebo cestujú v rámci schengenského priestoru.

Od vstupu Chorvátska do schengenského priestoru ostatné členské štáty tohto spoločného priestoru uznávajú jej víza a povolenia na pobyt, ktoré vydalo štátnym príslušníkom tretích krajín.

Ďalšie uľahčenie cestovania prináša pre dovolenkárov vstup Chorvátska do eurozóny od 1. januára 2023, odpadá tým nutnosť zamieňať si peniaze pri návšteve tejto krajiny.

» ren

## Plody hurmi-kaki sú plné živín

Hurmi-kaki je plod stromu ebenovníka rajčiakového a niekedy sa nazýva tiež tomel. V súčasnosti sa pestuje takmer vo všetkých subtropických a polotropických oblastiach sveta, ale svoje miesto našiel už aj na Slovensku. Má veľmi sladkú chuť a obsahuje veľa zdraviu prospešných látok.

Hurmi-kaki môže byť žltej, žltororanžovej až červenej farby s tenkou a hladkou šupkou. Šupka nezrelých plodov je tvrdá a dužina chrumkavá a často veľmi trpká. Plody dozrievajú v nízkych teplotách neskoro na jeseň, kedy zmäknú a zosladnú. Dužina je v zrelosti mazľavej až marmeládovitej konzistencie a má takmer medovú chuť, pričom plody sú plné živín. „Sú bohaté na vitamíny, ako vitamín B, ktorý je dôležitou súčasťou rôznych enzymatických procesov a metabolických funkcií v tele, vitamín E, ktorý pozitívne vplyva na pokožku, vlasy a nechty, ďalej najmä pre imunitu nevyhnutný vitamín C, kde jeden plod obsahuje aj do 20% z odporúčaného denného príjmu či vitamín A, ktorý je dôležitý pre zdravie a správnu funkciu očí a kde jeden plod obsahuje aj do 55% z jeho odporúčaného denného príjmu,“ vymenúva MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Z minerálov sú hurmi-kaki bohaté na draslík, čo pôsobí priaznivo na znížovanie vysokého krvného tlaku a prevenciu rizika srdcovocievnych ochorení. Sú

taktiež dobrým zdrojom mangánu, ktorý je nevyhnutným kofaktorom mnohých enzýmov dôležitých pri tvorbe energie a antioxidantnej obrany. Ďalej obsahujú flavonoidy, akými sú napríklad kvercetin a kaempferol, ktoré taktiež pomáhajú znížovať krvný tlak, množstvo „zlého“ LDL cholesterolu a majú protizápalové účinky. Nájdete v nich tiež vlákninu, ktorá je nevyhnutná na prevenciu zápchy a pomáha udržiavať zdravý tráviaci systém. Taktiež rozpustná vláknina v hurmi-kaki zabezpečuje pomalé trávenie a vstrebávanie cukru, čo pomáha predchádzať výkyvom hladiny cukru v krvi.

Použitie - Hurmi-kaki je možné konzumovať v rôznych formách. Sú výborné čerstvé, sušené i varené. Možno ich jesť ako jablká nakrájané na mesiačky. Dostatočne zrelé a mäkké hurmi-kaki je možné dokonca i vyjedať lyžičkou. Ako pyré je ich možné pridať do smoothie, koláčov, džemov, výborne chutia s tvarohom alebo jogurtom či ako príloha k tofu alebo k mäsovému jedlám.

Informácie poskytol Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava



» ren

zdroj foto dmarr515 pixabay

# REFERENDUM

21. JANUÁR 2023

Drahé Slovenky, Slováci, vážení spoluobčania, v sobotu dňa 21. januára sa bude konať referendum o zmene Ústavy Slovenskej republiky nevyhnutnej na konanie predčasných parlamentných volieb.

Bez predčasných volieb a novej stabilnej vlády nemôže Slovensko napredovať. Súčasná vláda v demisii a rozpadnutá vládna koalícia už nie sú schopné ponúknuť Slovensku cestu z krízy.

Vládni predstavitelia predčasné voľby nechcú a nemienia prijať ani potrebnú zmenu Ústavy. Podme v sobotu 21. januára spoločne ukázať, že suverénom štátnej moci je ľud. Platné rozhodnutie v referende je dnes jedinou cestou k predčasným voľbám.

NECH ŽIJE SLOVENSKÁ REPUBLIKA!

*[Handwritten signature]*

SLOVENSKÁ SOCIÁLNA DEMOKRACIA

## Občianska riadková inzerca

### 01 AUTO-MOTO / predaj

### 02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim starodávny bicykel aj nekompletný, rôzne diely (kolesá, svetla, kostry, atď.). Tel. 0907 687 634

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

»Kúpim motocykle Jawa/CZ/Babetta/Station/Pionier/Simson aj iné. Slušne zaplatím. 0949 371 361

### 05 DOMY / predaj

Predám dom v obci Holiare, blízko Veľkého Medera, vhodný na rekreáciu aj trvalé bývanie, 0911327149

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám krásne Yorkshire teriér šteniatka. Odchované v byte, v čistote. Zaočkované, čip, preukaz 0911 376 672

### 11 HOBBY A ŠPORT

»ODKÚPIM STARÉ MINCE BANKOVKY A INÉ 0903 868 361

»Kúpim staré mince a bankovky, 0948 401 452

»ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI LUDOVÉ KROJE A STARÉ VECI 0918 439 124

»Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

### 14 RÔZNE / iné

»Kúpim malotraktor Tera Vari Agzat prípadne TK 14. 0904 995 579

### 16 ZOZNAMKA

»58r. hľadá priateľku 0917 049 831

## 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 mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.**

## Poskytovanie pomoci ľuďom v tiesni sa zefektívni

Ministerstvo vnútra SR ako gestor integrovaného záchranného systému podniklo kroky na zefektívnenie poskytovania pomoci ľuďom v tiesni. Na Slovensku sa spustil systém mobilnej lokalizácie AML (Advanced Mobile Location), vďaka ktorému operátori tiesňových liniek získajú presnejšie údaje o polohe volajúceho. Technológia funguje vo väčšine štátov EÚ a napríklad aj v Austrálii či Mexiku.

„Presnejšie určenie polohy volajúceho v tiesni zásadne uľahčí náročnú prácu operátorov a zefektívni adresné vyslanie záchranných zložiek na miesto udalosti pri ohrození života a zdravia,“ objasnil minister vnútra Roman Mikulec.

„Služba AML predstavuje doplnkovú lokalizáciu volajúceho na tiesňovú linku získanú priamo z mobilného telefónu. Modernizuje tiesňovú komunikáciu a jej zavedenie je v súlade s európskym kódexom elektronickej komunikácie,“ vysvetlil štátny tajomník ministerstva vnútra Ľubomír Šablica.

Gestorom zavedenia systému AML je sekcia krízového riadenia MV SR v spolupráci so sekciou informatiky, telekomunikácií a bezpečnosti. „Vďaka tejto službe bude pomoc volajúcim v tiesni rýchlejšia, ich poloha bude známa v metroch a záchrana im bude poslaná bez dodatočných otázok, kde presne sa nachádzajú,“

povedala generálna riaditeľka sekcie krízového riadenia Michaela Kaňová.

Pri volaní na tiesňovú linku dochádza k situáciám, keď volajúci z dôvodu stresu, zranenia či straty orientácie nevie priblížiť, kde presne sa nachádza. Operátori tiesňových volaní (112, 150, 155 a 158) mohli doteraz využívať len lokalizačné údaje, ktoré im automaticky pri tiesňovej komunikácii zasielajú v zmysle zákona o elektronických komunikáciách telekomunikační operátori. Informácie o polohe volajúceho sú zisťované podľa lokalizácie bázevej stanice operátora. Tento spôsob však dokáže určiť polohu volajúceho len na širší okruh niekoľko sto metrov až niekoľko kilometrov, čo môže byť v niektorých prípadoch záchrany, napríklad v horách a veľkých mestách, problém.

Presnejšie určenie polohy volajúceho v tiesni prináša systém lokalizácie AML, ktorý určuje polohu volajúceho s podporou lokalizačných nástrojov mobilného telefónu. MV SR zaviedlo technické riešenie pre príjem takýchto informácií, ktoré umožňuje zobrazenie presnejšej lokalizácie v existujúcom informačnom systéme podpory na príjem a spracovanie tiesňových volaní. Poloha AML sa získava len vtedy, ak používateľ zavolať na číslo tiesňového volania.

» ren

## Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálniček. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpate vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

**Mandľové mlieko** - Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočte do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

**Kokosové mlieko** - Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez

plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

### Náš tip:

**Pripravte si kašu s kokosovým mliekom**

**Suroviny:** 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

**Postup:** Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.

**Ovsené mlieko** - 100g jemných ovsených vločiek nasypť do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováame v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.



» ren

zdroj foto Imoflow pixabay



## Pomelo prospeje zdraviu



www.cujte.sk





## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky.

V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou



súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža.

Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

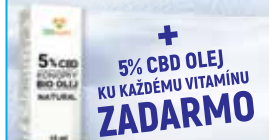
Medika Expert prináša na trh formu kolagénu, v ktorom je spojený rybí kolagén s hovädzím + vitamín C. Denná dávka obsahuje až 6800mg kolagénu a 200mg vitamínu C v zložení 100% bez glutamánov a 100% bez GMO. » red.

MEDIKA  
EXPERT

ZIMNÁ  
NOVINKA



KOLAGÉN  
FORTE 2 v 1  
31,12  
EUR  
s DPH  
34,00 EUR



+  
5% CBD OLEJ  
KU KAŽDÉMU VITAMÍNU  
ZADARMO

Môžete teraz objednať na:

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

alebo na tel.: 0904 552 345

(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA  
Coborňa 1, Nitra - OC Polygon

## Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

Sklerózu multiplex volajú chorobou tisícich tvárí. Ako môže pomôcť CBD?

Látka CBD, čiže kanabidiol, získavaná z konopy satej, ovplyvňuje nervovú sústavu. Nie je však psychoaktívna, harmonicky pôsobí na takzvaný endokanabinoidný systém (EKS), ktorý nám príroda „nainštalovala“ do tela. Ako sme písali v predošlých článkoch, CBD môže uľahčiť pacientom s Parkinsonom či epilepsiou. Keďže CBD vplyva aj na imunitný systém, vedci začali skúmať jeho vplyv na autoimunitné ochorenia, medzi ktoré patrí aj skleróza multiplex.

### Organizmus sám sebe nepriateľom

Základnou vlastnosťou imunitného systému je schopnosť rozlíšiť vlastné bunky od cudzích. Princíp je jednoduchý: vlastné bunky telo toleruje, cudzie likviduje. Niekedy však dôjde k poruche a imunitný systém začne vo veľkej miere reagovať proti vlastným bunkám.

Takto vznikajú autoimunitné alebo auto-agresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známu autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobou tisícich tvárí. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centrálného nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vlákien, myelínu. Ten telo využíva na rýchly prenos

elektrických impulzov pozdĺž nervových buniek. Ak je myelín poškodený, impulzy sa spomalia.

Príčina SM je dodnes neznáma, môže za ňou stáť genetika no aj vplyv vonkajšieho prostredia. Jej príznaky taktiež nie je vždy ľahké rozpoznať, pretože sú veľmi pestré. Najčastejšie ju však charakterizujú ťažkosti s rovnováhou či výslovnosťou, dvojité videnie alebo ochrnutie tvárového nervu. Pridružené sa tiež trpnutie v tvári či končatinách.

Bohužiaľ, SM je dodnes stále nevyliečiteľná choroba. Napriek tomu však vedci nachádzajú nové spôsoby, ako jej priebeh uľahčiť. Prírodným doplnkom k liekom môže byť aj CBD, ktorého výhodou je, že nespôsobuje výrazné vedľajšie účinky.

### CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepriamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnanú imunitnú odpoveď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádza, že chronický zápal a zvýšená aktivita blúdiveho nervu často stoja za únavou, ktorú pacienti so SM pociťujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesť súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiátov a pomôcť pri nadmernej únave.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produk-



Foto: freepik / jcomp

ciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunky začnú napádať myelínový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdia na zvieratách pre British Journal of Pharmacology z roku 2011 potvrdila, že CBD brzdí prílišné rozmnožovanie T-buniek, a tak spomaľuje postup ochorenia.

Nie všetky produkty obsahujúce CBD sú však rovnaké. Pri nákupe preto nezabudnite skontrolovať kvalitu produktov. Dôležité sú certifikáty o analýze, ktorá potvrdzuje, že výrobok bol testovaný v laboratóriu na čistotu a bezpečnosť.

Keďže pre SM je nevhodný nadmerný prísun cukru, vyhnite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. » red.

CBDexpert

ZIMA PLNÁ  
ZLIAV



0904 552 345

objednavky@cbdexpert.sk  
[www.cbdexpert.sk](http://www.cbdexpert.sk)



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

ZĽAVA  
50%  
rodinné  
domy

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje  
i celé poľovnícke zbierky.  
(PASOVACIE TESÁKY)  
Kúpim veci z 1. a 2.  
sv. vojny + výkup  
vzduchoviek a mincí.

Celá SR

tel. 0940 723 073  
trofejeeu@gmail.com

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA KOMÍNOV

0911 22 00 67

BEZPLATNÁ KONTROLA  
INŠPEKČNOU KAMEROU

AKCIA

SD SPRAVA s.r.o.



ZELENÁ ENERGIA  
PRE VÁS  
S DOTÁCIOU

KOMPLETNÉ SOLÁRNE  
SYSTÉMY do 10kW  
od 10 900 EUR  
s dotáciou 1500 EUR

MOŽNOSŤ AJ NA SPLÁTKY

Vybavíme pre Vás kompletnú administratívu

www.ldmotion.sk  
info@ldmotion.sk  
0911 878 009

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva  
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

| Názov    | Š x V x D         | Cena   |
|----------|-------------------|--------|
| GNOM     | 1,64 x 1,66 x 4 m | 379 €  |
| GRETA    | 2 x 2 x 4 m       | 479 €  |
| GLORIA   | 2,58 x 2 x 4 m    | 579 €  |
| GALA     | 3 x 2 x 4 m       | 449 €  |
| GENIO    | 3 x 2 x 4 m       | 479 €  |
| GARANT   | 3 x 2 x 4 m       | 579 €  |
| GAMMA    | 3 x 2,15 x 4 m    | 549 €  |
| GULLIVER | 3 x 2 x 4 m       | 649 €  |
| GOLIÁŠ   | 3 x 2 x 4 m       | 729 €  |
| GOLEM    | 4 x 2,7 x 4 m     | 1599 € |
| GIGANT   | 6 x 4 x 10 m      | 5799 € |

UŽ OD  
379 €

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

• DOPRAVA ZADARMO  
• VŠETKO SKLADOM

0948 88 88 55

www.galerica.sk  
www.mundio.sk

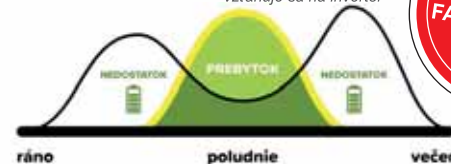
ENVIRO THERM  
PROFESIONALITA A KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU  
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená  
domácnostiam

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA  
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!  
6059 €

\*Akcia je limitovaná  
do vypredania zásob  
vzťahuje sa na inverter



Poradíme Vám ako získať  
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

Možnosť nákupu  
AJ NA SPLÁTKY

ÚŽASNÝ  
VÝKON ZA  
FANTASTICKÚ  
CENU

FOTOVOLTAICKÁ  
ELEKTRÁREŇ  
3185 W

✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp  
– inštalovaný výkon 3185Wp  
✓ zariadenie na kľúč  
✓ návratnosť investície 4-5 rokov  
✓ ročná výroba el. energie 4000 kWh

3240 €

Zvyšok životnosti elektrárne  
viac ako 25 rokov máte vami  
vyrobenú elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909

www.envirotherm.sk  
kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

25 ROKOV  
ZÁRUKA  
OD  
VÝROBCU

MONTTER

\* ZIMNÉ ZÁHRADY \* PRÍSTREŠKY NA AUTO \* ZASKLENIE

ROK 2022 = 19 990 €

JAR 2023 = 11.990 €



PREDSEZÓNNE ZĽAVY

až do  
40%

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016  
HNEDÁ 8003  
HNEDÁ 8017  
BIELA 9016  
STRIEBORNÁ 9006  
ZLATÝ DUB  
ORECH



Montujeme  
po celom Slovensku

od betónáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 • 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK