

KOMÁRŇANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čo je dôležité

Počas života sme vystavení rôznym situáciám, riešime všakové problémy, prekonávame neľahké prekážky a niekedy je to skutočne ťažké.

Keď som v mladosti nastúpila do môjho prvého zamestnania a občas si zúfala, jedna moja staršia kolegyňa mi vždy hovorila: „Dievča, keď nejde o život, nejde o nič.“ Až časom som pochopila, akú pravdu v sebe ukrýva táto jednoduchá myšlienka. Človek si prejde v živote mnohými skúškami a keď je dostatočne vnímavý, nadobudne vďaka vlastným skúsenostiam mnoho užitočných poznatkov, ktoré mu môžu tú trnistú cestu životom predsa len trochu uľahčiť. Vďaka tým svojim by som dnes ja svojej mladšej kolegyni poriadila asi toto:

- neboj sa povedať nie bez toho, aby si sa cítila previnilo a hľadala stovky vysvetlení či ospravednení,
- človek nie je neomylný a máš právo urobiť chybu bez toho, aby si sa musela za každú cenu obhajovať,
- nemusíš vždy vedieť všetko a nemusíš sa báť to priznať, je normálne, že ešte veľa vecí nedokážeš či nepoznáš,
- nedbaj toľko na to, čo si o tebe myslia

iní ľudia, žiješ predsa svoj život, a tak to je v poriadku,

- snaž sa zmeniť veci, ktoré ťa robia nešťastnou,
- viac načúvaj sebe samej, spoznávaj vlastné potreby, hodnoty a očakávania a konaj v súlade s tým, ako to cítiš,
- uč sa odpúšťať, pretože spolu s odpustením sa kamsi vytratia aj tvoje negatívne emócie a bude sa ti dýchať oveľa ľahšie,
- neporovnávaj sa s inými, každý z nás je jedinečný, má iné nastavenie, iné danosti, iné tempo, iné priority, iné potreby a ak sa to niekomu nepáči, je to jeho problém, nie tvoj,
- ak na teba niekedy doľahne deň „frfloš“, snaž sa spomenúť si na všetko, za čo si životu vďačná,
- to, ako to s tvojim životom dopadne, záleží v konečnom dôsledku od toho, ako ho ty sama uchopíš,
- každý deň aspoň na chvíľu vystúp z rýchleho kolotoča všedných dní a dopraj si sladké ničnerobenie.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

30. januára 1649

bol popravený anglický kráľ Karol I., z Anglicka sa stala republika vedená Oliverom Cromwellom.

Výročia a udalosti

AKCIA!

REZANIE MATERIÁLU
ZDARMA!

ROZVOZ PO CELEJ SR

eshop.zenitsk.sk

-30%

Ultralight 2/10
číra

10,57 €/m² s DPH

-25%

Exolon 7/16 BF
bronz

20,81 €/m² s DPH

KOŠ - 046/5430 771. zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006. kosice@zenitsk.sk

OVERENÉ ZAKÁZNIKMI
Heureka

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

Okoč

TERAN BRAMAC Tondach BLACHOTRAPEZ

Rezivo, OSB dosky, škridla, odkvapy, strešné okná

škridla výpredaj 4,90 €/m²

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

SLOVENKA®
since 1921

**POHODLNÉ
FEBRUÁROVÉ ZĽAVY
V SLOVENKE**

**ZĽAVA
NA CELÝ NÁKUP
-20%**

PÝŽAMÁ, SPODNÁ BIELIZEŇ, PLETENÉ OBLEČENIE

AKCIA PLATÍ OD 1. 2. 2023 DO 28. 2. 2023 (VRÁTANE)
zľavu môžete uplatniť vo viac ako 40 predajniach
a nie je možné ju kombinovať s inými zľavami.

WWW.SLOVENKABB.SK

HYDINÁRSKA FARMÁ TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ! (pri garantovaní)

8-15-20 týždňové Nosnice

AKTUÁLNE PLATÍ
DO VYPREDANIA ZÁSOB

**PREDAJ RASTOVEJ
A ZNÁŠKOVEJ KŮRMNEJ ZMESI**

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

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

Tetódoktor

Régi hajlott tetők javítása, cseréje,
beázás elhárítása, bádогозас,
Lindab tető, új tető cserepezése,
kisebb javítások, SOS munkák is.

Tel: +421 910 904 286

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 (16450 domácností)

Každý týždeň:
Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo



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	Galanta+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko
Stredné Slovensko		
BB	56200	Banskobystricko+SK+SP
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Ziarisko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY
Východné Slovensko		
BJ	37210	Bardajovsko+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

Spustili formulár na nájomné byty

Agentúra štátom podporovaného nájomného bývania (AŠPNB) spustila na stránke najomnebyvanie.gov.sk formulár, kde sa môžu záujemcovia o nájomné byty so štátnou podporou registrovať. Zároveň musia špecifikovať, aký veľký byt by potrebovali, v akej lokalite, ale napríklad aj to, koľko osôb bude s nimi bývať.

Tento formulár slúži na prejavenie prvotného záujmu. Ďalším krokom bude zverejnenie ponúk bytov, kde si záujemcovia budú môcť rezervovať konkrétny byt. „Agentúra spúšťa webstránku, kde sa ľudia dozvedia všetko o štátom podporovanom nájomnom bývaní a môžu sa i registrovať. V tejto chvíli je dôležité povedať, že ľudia, ktorí prejavia záujem, budú pravidelne informovaní o projektoch v ním vybranej lokalite,“ informoval predseda predstavenstva Agentúry štátom podporovaného nájomného bývania Peter Sekáč. Celý systém štátom podporovaného nájomného bývania je vo fáze, kedy by mali investori Agentúre predkladať projekty bytových domov s nájomnými bytmi na schválenie. Až keď budú bytové domy schválené agentúrou, dostanú záujemcovia možnosť si konkrétny byt vybrať na stránke najomnebyvanie.gov.sk, a tým prejaviť záväzný záujem o toto bývanie.

Stránka najomnebyvanie.gov.sk okrem informácií o tomto systéme ponúka používateľom aj informatívnu kalkulačku s

možnosťou vypočítať si, aký príjem musia mať, aby mali nárok na požadovaný byt vo vybranej lokalite. Taktiež sú tam všetky kritériá, ktoré je potrebné splniť, aby bol záujemca o nájomný byt úspešný. Štátom podporované nájomné bývanie by malo priniesť vyššiu dostupnosť bývania pre tých, ktorí síce majú príjem, ale ten nepostačuje na schválenie hypotéky, prípadne by hypotéka pohltila väčšiu časť príjmu ich domácnosti. Nájomné v projekte štátom podporovaného nájomného bývania by malo byť lacnejšie v priemere o 62 % oproti splátke hypotéky. Nájomné byty nebudú staršie ako 5 rokov. Byty budú stavať zatiaľ dvaja zahraniční investori. Investičné zmluvy, ktoré schválila vláda SR v decembri minulého roka ako pilotný projekt, by mali priniesť na Slovensko spolu 9 000 nájomných bytov za približne 1,5 miliardy eur. AŠPNB momentálne rokuje aj s ďalšími investormi.



» ren
zdroj foto wal_172619 pixabay

Nepodceňujte silu vlašských orechov

Vlašské orechy sú plody listnatého stromu orecha kráľovského. Svojím vzhľadom sa podobajú tvaru mozgu a preto sú mnohokrát považované za „potravinu mozgu“. Avšak za to pomenovanie vďaka nielen svojmu vzhľadu, ale i obsahu živín, ktoré pozitívne vplývajú na zdravie a podporu funkcie mozgu.

Účinky na zdravie

„Vlašské orechy taktiež veľmi dobre vplývajú na zdravie srdcovo-cievneho systému, sú dobrým zdrojom bielkovín, obsahujú vitamín E alebo vitamíny skupiny B, taktiež minerály ako napríklad mangán, fosfor či meď“, hovorí MUDr.Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Tak ako u všetkých orechov, veľkú časť vlašských orechov tvorí tuk, avšak s tým rozdielom, že vlašské orechy obsahujú vysoké množstvo esenciálnych omega-6 a omega-3 polynenasýtených mastných kyselín. Obsahujú i vlákninu, ktorá je nesmierne dôležitá pre správne tráviace procesy“, dopĺňa odborníčka.

Skladovanie

Vlašské orechy nie sú náročné na skladovanie. Orechy v škrupinke je vhodné skladovať na suchom, tmavom a chladnom mieste. Vylúpané orechy

odporúčajú odborníci skladovať v chladničke, kde vydržia i niekoľko mesiacov.

Použitie

Vlašské orechy majú lahodnú chuť a sú ideálnou prísadou do mnohých jedál, či už len prisypané v celku alebo nahrubo podrvené na doplnenie chuti a vzhľadu jedla, alebo pomleté a tak pridané do slaných receptov, ako napríklad omáčok a nátierok či do sladkého pečenia. Pridávať ich tam môžeme v surovom stave alebo aj opražené. Výbornou pochúťkou sú však aj orechy v celku alebo napríklad namáčané v mede.



» ren
zdroj foto maxmann pixabay

Farguell

PRIJÍMAME
nových zamestnancov

 Operátor výroby práca na 3 zmeny
od 1000€/mes. brutto

- pochopenie výrobného procesu, princípu kontroly a balenia, orientácia v katalógu chybovosti, odoberanie ľahkých dielov z lisu, ...
- letné a zimné peňažné bonusy
- bonus za odporúčenie známeho 300 €
- príplatky za prácu v hluku, odpracované soboty, nedele a nadčasy

DOPRAVU DO A Z PRÁCE
ZABEZPEČÍME

Váš životopis pošlite sem: z.holubcikova@farguell.com

Alebo volajte na
0902 125 022

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Štúrove (Lidl, Billa)

Mzda: 4,023 €/h. brutto
Nástup ihneď. POS/osvedčenie o absolvovaní
kurzu OS - NUTNÉ!

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

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky
v Hurbanove (LIDL)

Mzda: 4,023€/h. brutto
Nástup ihneď. POS nutný!

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

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

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

**LEKÁREŇ PLUS
OC TESCO**
Bratislavská cesta 418,
Komárno, Tel.: 035 777 82 35

**LEKÁREŇ
MATICARIA**
Eötvösova ul. 3195/21,
Komárno, Tel.: 421 357 604 426

**LEKÁREŇ
MATICARIA - A**
IO4 Kameničná,
Kameničná, Tel.: 948 853 595

BOLEST'



NUROFEN® Rapid 400 mg Capsules
30 mäkkých kapsúl (1) Obsahuje ibuprofén.
V AKCII AJ ĎALŠIE PRODUKTY!

PRECHLADNUTIE



COLDREX MAXGRIP LEMON
vrecká 10 ks (1) Obsahuje paracetamol.
V AKCII AJ ĎALŠIE PRODUKTY!

KAŠEĽ



AMBROBENE
15 mg / 5 ml
sirup 100 ml (1)
Obsahuje
ambroxoliumchlorid.

NOS



Otrivin MENTHOL 0,1 %
sprej 10 ml (3)
Liek obsahuje xylometazoliniumchlorid.

TRÁVENIE, IMUNITA



Floraliv fľaštičky
7 x 10 ml (4)

KVALITNÝ SPÁNOK



ZzzQuil NATURA želé
s príchuťou lesného ovocia 30 ks (4)
Obsahuje melatonín.

STAROSTLIVOSŤ O TELO



Nicorette® Spray 1 mg/dávka
orálny roztokový sprej (6)
Obsahuje nikotín.

MULTIVITAMÍNY PRE DETI



Terezia Rakytňiček višňa
multivitaminové želatinky 70 ks (4)
V AKCII AJ ĎALŠIE PRODUKTY!

ZĽAVA 10%

NA CELÝ VOĽNOPREDAJNÝ
SORTIMENT

KAŽDÝ ŠTVRTOK

PLATÍ LEN PRE DRŽITEĽOV
VERNOSTNEJ KARTY
A NA NEZĽAVNENÉ PRODUKTY.

ŠIROKÝ VÝBER LIEKOV BEZ DOPLATKU
A ĎALŠIE ZĽAVY AŽ DO VÝŠKY

50%

Z DOPLATKOV NA VYBRANÉ LIEKY.



0€

EXTRA
ZĽAVY
PRE
DIABETIKOV.

ZĽAVA 40%

NA BEZLEPKOVÝ TOVAR



LekareňPlus.sk Výhodne nakúpíte aj na **WWW.LEKARENPLUS.SK**

VÝHODNÝ VERNOSTNÝ SYSTÉM, OKAMŽITÉ

VÝRAZNÉ ZĽAVY Z DOPLATKOV NA VYBRANÉ LIEKY AŽ DO VÝŠKY 50%.

UVEDENÉ ZĽAVY PLATIA PO PREDLOŽENÍ KLIENTSKEJ KARTY LEKÁRNE.

Zľava z doplatku za vybrané lieky čiastočne uhrádzaná na základe verejného zdravotného poistenia je poskytovaná v súlade s § 89 zákona č. 363/2011 Z. z.

Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom. Akcia platí od 1. 1. 2023 do 28. 2. 2023, alebo do vypredania zásob. (1) Liek na vnútorné použitie, (2) Liek na vonkajšie použitie, (3) Liek na podanie do nosa, (4) Výživový doplnok, (5) Zdravotnícka pomôcka, (6) Liek na orálne použitie. Použité obrázky sú ilustračné. Zmena cien vyhradená.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

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

05 DOMY / predaj

»Predám domček s pozemkom, len 7 od Veľkého Medera, kde sa nachádza celoročné termálne kúpalisko, vhodný ako chatka, na prenájmy, ale aj na trvalé bývanie. Hodina od BA. 0911 327 149

07 REALITY / iné

»Kúpim byt v hotovosti ihneď, volajte t.č. 0950 380 244

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám pšenicu a jačmeň, 1q 34E Mojzesovo 0910 176 040

»Kúpim 100 kg brava s dovozom. 0904 022 725

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

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré mince a bankovky, 0948 401 452

»ZOSTARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, ĽUDOVÉ KROJE A STARÉ VECI 0918 439 124

»Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

16 ZOZNAMKA

»68 r. s domom hľadá partnerku 0910 706 265

»58r. hľadá priateľku 0917 049 831

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.

Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

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

Odporúčania v súvislosti s vtáčou chrípkou

Epidémia vysokopatogénnej vtácej chrípky v rokoch 2021 – 2022 s presahom do roku 2023 je doteraz najväčšia pozorovaná v Európe. Vírusy vtácej chrípky môžu spôsobiť infekciu u vtákov, ale aj u ľudí. Prirodzeným rezervoárom vírusu vtácej chrípky sú voľne žijúce vodné vtáky. V tejto súvislosti vydal Úrad verejného zdravotníctva SR pre verejnosť nasledovné odporúčania:

V prípade, že spozorujete uhynuté vtáctvo, sa odporúča:

- pri nájdení uhynutých vtákov sa nedotýkajte kadáveru, vyvarujte sa akémukoľvek kontaktu s uhynutým vtáctvom, ich výlučkami a kontaminovanými predmetmi (povrch vajec, predmety v kuríne a pod.),
- podľa Štátnej veterinárnej a potravinovej správy je potrebné informáciu o uhynutom vtáctve čo najskôr nahlásiť na telefónne číslo 112 alebo orgánom Štátnej ochrany prírody SR.

Pri chove domácej hydiny je potrebné dodržiavať:

- zásady osobnej hygieny, najmä dôkladné umývanie rúk,
- v prípade zmeny správania sa hydiny okamžite informovať Štátnu veterinárnu a potravinovú správu SR.

Pri manipulácii s mäsom a vajčkami z hydiny je dôležité:

- dôkladné a časté umývanie rúk teplou vodou a mydlom pri príprave surového mäsa z hydiny a vajec,
- surovú hydinu a vajcia skladovať a pripravovať oddelene od ostatných potravín;

používať oddelené náradie, riady a pomôcky, ako napr. nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami,

- uskladňovať jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami; aby ste predišli kontaminácii iných potravín, hydinu rozmrazovať na podnose v chladničke,
- odstraňovať obaly, v ktorých bola zabalená hydina, vajcia, a hygienicky odstraňovať tekutinu vytekajúcu z rozmrazenej hydiny,
- dôkladné umývanie pracovných plôch, kuchynského náradia a riadu pod tečúcou teplou vodou s prídavkom čistiaceho prostriedku na riady,
- dôkladné varenie usmrčuje vírus - všetky jedlá z hydiny (vrátane vajec) je potrebné tepelne upraviť tak, aby sa dosiahla teplota najmenej 70 °C vo všetkých častiach spracovanej potraviny; ideálne je používať teplomer. Presvedčte sa pri tepelnej úprave, či štava z mäsa hydiny je číra a nie ružová, či mäso hydiny nie je červené alebo ružové a v prípade vajec, či sú biela a žltka pevné (odporúča sa tepelná úprava vajec minimálne 6 minút v závislosti od ich veľkosti),
- neodporúča sa konzumovať surové alebo nedostatočne tepelne upravené pokrmy z hydiny (vrátane vajec).

POZOR: Osoby, ktoré prišli do priameho kontaktu s chorým alebo uhynutým vtáctvom, musia sledovať svoj zdravotný stav a v prípade vzniku príznakov chrípky či chrípke podobného ochorenia ihneď kontaktovať lekára.

» ren



Prijem plošnej inzercie

tel.: 0910 851 307

e-mail: baumajsterova@regionpress.sk

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decorem.sk

ARTEHOME ZRKADLO
S UMELECKÝM RÁMOM PINORI
90X120 CM STRIEBORNÉ
ZLAVA NA ĎALŠIE ZRKADLÁ

-10%



decorem.sk

ADA STOLIČKA
BIELA PLAST
ZLAVA NA ĎALŠIE
JEDÁLENSKÉ STOLIČKY

-10%



Cestovanie
do Chorvátska
sa zjednoduší

www.cujte.sk



Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

Stres, nadmerné zaťaženie organizmu, genetika, nedostatok spánku – tieto a mnohé ďalšie faktory dokážu oslabiť imunitu a následne je väčšia šanca, že nás budú trápiť rôzne choroby či zápal.

Najlepší recept ako podporiť oslabenú imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obaľujú do maličkých častíček tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosti a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90-percentnej vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obaľujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdychujeme,

AKCIOVÁ CENA

14,11 €
~~16,60 €~~

MESAČNÉ BALENIE



Zinok
s vitamínom C

www.medikaexpert.sk

či konzumujeme. Naše biele krvinky tieto látky odhaľujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxický odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krviniek má vitamín C veľa ďalších funkcií: Podporuje hojenie rán, tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidantácii organizmu, zmiernuje príznaky nachladnutia, podporuje ochranu pred pľúcnymi ochoreniami (napr. astma), tlmí vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správne fungovaniu imunitného systému, ale podieľa sa aj na správnom fungovaní metabolizmu, pomáha lepšie

znášať prepuknutie chorôb spôsobených vírusmi či infekciami, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechťov, pomáha bojovať proti akné a podporuje krvný obeh.

Ako sa pripraviť na chrípkové obdobie?

Najvhodnejšou cestou je dostatočný príjem kvalitného ovocia a zeleniny, vyvážená strava, otužovanie a dostatočný pohyb. Čím je človek starší, tým by mal venovať viac času a pozornosti svojmu imunitnému systému. Žiaľ, v dnešnej uponáhľanej dobe je to často priam nemožné. Dostupnou alternatívou sa za posledné roky stali výživové doplnky. Akýkoľvek výživový doplnok alebo vitamín je odporúčané začať užívať ešte pred chrípkovou sezónou, alebo na jej začiatku – nie pri prepuknutí choroby. Každý imunitný systém má inú rýchlosť vstrebávania a podľa toho sa preukazuje nástup účinku. Pri preventívnom užívaní vitamínov je čas nástupu účinku pri strete s vírusom takmer okamžitý (to má za následok slabší priebeh choroby, resp. bezpríznakový). Pri prepuknutí choroby a následnom začatí užívania vitamínov je nástup pomalší. Práve pre tieto skúsenosti čoraz viac ľudí siahne práve po lipozomálnych vitamínoch, pretože majú najvyššiu vstrebateľnosť a tým pádom aj pri neskoršom nasadení dosahujú oveľa väčší efekt a rýchlejšiu úľavu.

» red.



ZIMNÁ NOVINKA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12 EUR
~~38,90 EUR~~



Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborňo 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 autoagresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známou 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. Pridružuje 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-



ciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunky začínajú 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 prí-
sun cukru, vyhnite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule.

» red.



28,90 EUR
~~40,00 EUR~~

39,95 EUR
~~60,00 EUR~~

AKCIA „DVOJÍČKY“
50,30 EUR
~~60,00 EUR~~

70,30 EUR
~~90,00 EUR~~

10% CBD OLEJ

10% CBD OLEJ

20% CBD OLEJ

20% CBD OLEJ

Na e-shope zadajte kód:
cbddvojicky10

Na e-shope zadajte kód:
cbddvojicky20

0904 552 345

objednavky@cbdexpert.sk

www.cbdexpert.sk

KM23-04 strana

5

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**Galerica
Gamma 3x4 m**

549 €
~~649 €~~
ušetríte
100 €

galerica

**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

**ŠVÁJCIARSKI POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY**

- Bez budovania základov Odonosť voči snehu a vetru 5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevnosti:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie 2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m 100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m 160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m 160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m 150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m 160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m 160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 €	cena predĺženia o 2m 150 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m 200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m 200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1599 €	cena predĺženia o 2m 400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €	cena predĺženia o 2m 750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk www.mundio.sk

SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

PODLA KVALIFIKÁCIE

Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky,
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%**
rodinné
domy

**VÝKUP
MINCÍ**

slovenské, české, ČSR, ČSSR, ČSFR,
Slovenský štát,
Rakúsko-Uhorsko,
Rakúsko,
Nemecko,
Rusko...

Výkup – celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA A KVALITA

**ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**

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

*Akcia je limitovaná
do vypredania zásob
vzťahuje sa na inverter

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

**ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU**



Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku



Zelená
domácnosť

**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
HNEĎÁ 8003
HNEĎÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH



od betónáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 • 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK