

KOMÁRŇANSKO

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Keď je povolanie poslaním

V práci väčšina z nás trávi tretinu dňa, niektorí aj viac. Je preto veľmi dôležité, aby sme mohli robiť to, čo nás baví a naplňa, a aby tak naša práca nebola pre nás len nutným zlom.

Sú medzi nami šťastlivci, ktorí vykonávajú povolanie, ktoré je zároveň ich koníčkom a je to na výsledkoch ich práce aj poznať. Potom sú tu takí, ktorí si vybrali určitú profesiu len preto, lebo sa jednoducho nejako živiť musia. Aj medzi nimi sa, pravdaže, nájde veľa takých, ktorí svoju prácu vykonávajú poctivo a zodpovedne a zaslúžia si naše uznanie. No a ešte tu máme jednu skupinu ľudí, sú to tí, pre ktorých je ich povolanie zároveň poslaním. V tomto prípade mám na mysli prácu množstva zdravotníkov, záchranárov, sociálnych pracovníkov, ale aj hasičov či policajtov.

Prečo o tom vlastne hovorím?

Tento týždeň mi prišiel email od trnavskej krajskej policajnej hovorkyne. Písala v ňom o kolegoch – policajtoch, ktorí

počas svojej služby pomohli ľuďom v ich neľahkej situácii, a to hneď v dvoch prípadoch. Najskôr podali pomocnú ruku zúfalej žene, ktorá bola celkom bezradná, pretože nemala ako presunúť zo sanitky do bytu svojho imobilného otca. O pomoc v ťažkej situácii požiadala por. Jozefa. Na jeho výzvu okamžite zareagovali práp. Ľubomír a stržm. Kristína a bezmocnej žene s otcom pomohli. Policajná hliadka v rovnakom zložení pomohla v ten istý deň aj hendikepovanej pani, ktorá spadla na ulici a nedokázala sa sama postaviť. Pravdaže, mohli len prejsť okolo a tváriť sa, že nepočujem, nevidím..., našťastie však konali inak.

Je skvelé, že mnohí z nás nepovažujú svoje povolanie len za prácu, hoci na tom nie je nič zlé, ale dávajú doň aj akúsi pridanú hodnotu, či už v podobe nezištnosti, obetavosti, alebo ľudskosti. Vďaka.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

Okoč
škridla výpredaj 4,90 €/m²

TERRAN, BRAMAC, Tondach, BLACHOTRAPEZ
 Rezivo, OSB dosky, škridla, odkvap, 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

SKLENÍKOV Overené klasiky + novinky 2023!
 ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

ŠTANDARD 510 €
TUNEL1 335 €
DOMČEK 690 €

Odolnosť voči vetru a snehu · Doručenie po SR · Skladom

Montáž predných čiel - 50% zľava!!!

0918 722 653
 0918 286 888
 e-shop overený zákazníkmi
 www.sklenikovo.sk
 Sklenikovo

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (pri galante)
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
 HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
 ROZVOJ ZABEZPEČÍME

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 hľuku, odpracované soboty, nedele a nadváhy

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.
 prijíme strážnikov na obchodnú prevádzku v **Stúrove** (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.
 prijíme strážnikov na prevádzky v **Hurbanove** (LIDL)
 Mzda: 4,023€/h. brutto
 Nástup ihneď. POS nutný!
 Volat v pracovné dni od 8:00h do 16:00h
 0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk

REGION PRESS

Prijem plošnej inzercie

tel.: 0910 851 307
 e-mail: baumajsterova@regionpress.sk

čujte.sk
 Čítajte nás:

 www.cujte.sk

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: **OPLATISA**

decorem.sk
 HERNÁ STOLIČKA HELL'S CHAIR RAINBOW
-10%
 Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

KOMÁRŇANSKO

Redakcia:

komaransko@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

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (16 450 domácností)

Každý týždeň:

Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo

Kolárovo

Komárno

Nastal čas na obnovu mokradí

Močiare, rašeliniská, jazerá, rieky, riečne nivy, ale aj slaniská, ústia riek, lagúny či koralové útesy. Všetky územia, ktoré sú trvalo alebo sezónne zaplavené vodou nazývame mokrade. Pre ľudstvo a pre planétu sú dôležité a je preto potrebné podporiť opatrenia, ktoré povedú k ich zachovaniu, rozumnému využitiu a obnove.

Mokrade plnia dôležitú funkciu a sú pre človeka a ekosystém prospešné. Sú schopné filtrovať vodu a vytvárajú jej zásoby, slúžia ako ochrana pred búrkami a povodňami, dokážu ukladať uhlík a viažu na seba bohatú biodiverzitu. Degradáciu mokradí spôsobuje najmä ľudská činnosť, ktorej vplyvom sú zámerne vysušované a zasypávané kvôli pestovaniu plodín, pasvie a výstavbe. Mokradové ekosystémy poškodzujú tiež znečistenie vody a nadmerný rybolov, ako aj šírenie inváznych druhov. V dôsledku úbytku mokradí je 25 % všetkých mokradových druhov vystavených hrozbe vyhynutia.

„Na Slovensku máme niekoľko typov mokradí, pričom 14 lokalít bolo zaradených do Zoznamu mokradí medzinárodného významu Ramsarského dohovoru. Hovoríme im ramsarské lokality a pokrývajú plochy s rozlohou viac než 40 tisíc hektárov,“ informuje Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR), ktorá spolupracuje pri príprave národných správ o implementácii tohto dohovoru na Slovensku a v spolupráci s Ministerstvom

životného prostredia (MŽP) SR pravidelne pripravuje a aktualizuje Akčný plán pre mokrade. Medzi významné mokrade na našom území patrí napríklad Alúvium rieky Rudava, jaskynný systém Domica a jaskyne Demänovskej doliny, Dunajské luhy, Mokrade Oravskej kotliny, rybníky Senné, Šúr či Mokrade Turca.

Manažmentom a obnovou mokradí sa na Slovensku zaoberá aj projekt LIFE – IP NATURA 2000 SVK – „Príroda pre všetkých“, koordinovaný MŽP SR. ŠOP SR spolu s ďalšími projektovými partnermi plánuje napríklad obnovu približne 10 ha mokradí v území Chránenej krajinnnej oblasti (CHKO) Záhorie, čo bude mať pozitívny vplyv na obojživelníky a vodné bezstavovce, ktoré sú na Rudave predmetom ochrany. Ďalším príkladom projektovej aktivity je obnova kladísk vzácnej korytnačky močiarna na území Tarbucka v Správe CHKO Latorica. Podporia sa tým podmienky aj pre chránenú kunku červenobruchrú, či vzácne rastliny, akými sú kosatec bezlístový uhorský či poniklec lúčny.

Obnove mokradí a vlhkých lúk sa venuje tiež projekt - LIFE Microtus II - „Obnova biotopov pre hraboša severského panónskeho *Microtus oeconomus mehelyi“, na ktorom ŠOP SR a ďalší partneri spolupracujú v území CHKO Dunajské luhy s koordinátorom projektu - Bratislavským regionálnym ochranným združením (BROZ).

Informácie poskytol Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR

» ren

Probiotiká pre naše zdravie

V našich črevách sa nachádzajú prospešné mikroorganizmy - najmä baktérie a kvasinky - črevný mikrobióm. Sú veľmi dôležité pre náš organizmus.

„Probiotiká sú dôležité pre správny vývoj a funkciu imunitného systému a trávenie niektorých zložiek potravy. Chránia pred škodlivými mikroorganizmami a pred rozvojom alebo zhoršením niektorých ochorení,“ uvádza rezort zdravotníctva na svojom Facebookovom profile a pokračuje: „Na zabezpečenie prirodzenej funkcie črevného mikrobiómu je potrebná pestrá a rozmanitá strava. K narušeniu flóry môže dôjsť napríklad infekciou, užívaním antibiotík, požívaním väčšieho množstva alkoholu, zlou stravou, stresom, ožarovaním alebo užívaním niektorých liekov.“

Kde ich hľadať: Probiotiká sú živé mikroorganizmy, napríklad laktobacily, bifidobaktérie, kvasinky, ktoré môžu mať pri dostatočnej dávke prospešné zdravotné účinky. Ich zdrojom sú jogurty, bryndza, kefir, kyslá kapusta, kvasené uhorky. Dočasne môžu podporiť oslabené alebo narušené funkcie trávenia napríklad pri užívaní antibiotík, niektorých ochoreníach alebo nesprávnom stravovaní.

Kedy užívať probiotiká:

- Pri niektorých bakteriálnych a vírusových hnačkách.
- Pri cestovaní, napríklad pri cestovaní

ských hnačkách.

- Pri ochoreniach ako napríklad syndróm dráždivého čreva, chronická zápcha.
- Pri hnačkách po diétnych chybách.
- Pri užívaní niektorých liekov, napríklad antibiotík.

Užívanie probiotík môže byť rizikové pre pacientov:

- s poruchami imunity (vážne imunodeficiencie)
- so závažnými chronickými ochoreniami, napríklad syndróm krátkeho čreva u detí
- s onkologickými ochoreniami

Ako potrava pre telu prospešné mikroorganizmy slúžia zasa prebiotiká. Obsahujú ich napríklad jablká, kapusta, špargľa, čakanka, pór, cibula, cesnak, ovos, strukoviny. S výberom probiotík a prebiotík vám pomôže lekárnik, ktorý poradí aký typ si vybrať a ako ho správne užívať,“ uzatvára Ministerstvo zdravotníctva.



» ren

zdroj foto pixabay

S	5					3	7		1
U	6	2							
D				6	4			2	
O			8	1					3
K		6		5				1	
U		1				4		8	
								4	
			3						5
		4			1	8		7	6

S		1	7	6		4			2
U							3		
D				1	7				
O						2		1	
K			3	7					
U					4				6
	6						2	5	
	7		8	5				6	
	4	5		2	3				

S	7	9			1	2		6	
U				3		6			
D		8		7					5
O			2			1			
K	1			8	5	3			7
U	6				2	7		3	
									8
	8		5				9		

Výročia a udalosti

18. februára 1929
americká Akadémia filmových umení a vied ohlásila, že bude od tohto roka každoročne udeľovať Cenu Akadémie za zásluhy, známejšiu ako Oscar. Prvé odovzdávanie Oscarov sa konalo 16. mája 1929



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

Oplatísa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



6,39€

ROCKWOOL - Deltarock
1000x600x100 mm

www.profisiet.sk



101,50€

Chloe Nomade Naturelle
EDP 50ml 1ks

Demro.sk



116,10€

Pánske hodinky timberland
tbl.15359jsu/02m

ZlatnictvoLion.sk



68,60€

Koberce PETIT ZOO ZVIERATKÁ
krém / sivý

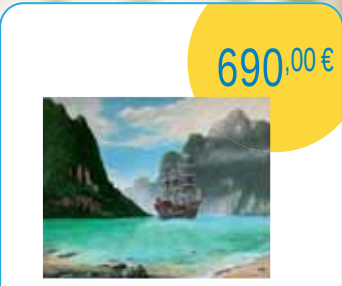
najkoberce



26,90€
~~28,90€~~

SADA TERMO POHÁROV
70ML 6 KUSOV

ShopJK.sk



690,00€

SKRYTÝ ZÁLIV
akryl na plátne

zlatovsky.eu



21,40€

Sivá vrúbkovaná deka
180x200 cm

PreMamku.sk



29,90€

SUŠIAK NA BIELIŽEŇ
POLICOVÝ BIELO - ŠEDÝ

ShopJK.sk



„LIKVIDAČNÝ VÝPREDAJ“

Len do vypredania zásob

11,00
EUR
~~29,90-EUR~~



3% CBD olej

14,00
EUR
~~34,90-EUR~~



6% CBD olej

17,90
EUR
~~45,90-EUR~~



10% CBD olej

28,90
EUR
~~63,00-EUR~~



20% CBD olej

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk



0904 552 345

Dlžníkom pomôže generálny pardon

Od 1. februára 2023 nadobudol účinnosť generálny pardon, ktorý potrvá do 31. augusta 2023. Odvádzateľom poisťného, ktorí majú dlh voči Sociálnej poisťovni, generálny pardon poskytuje možnosť, aby si vyrovnali svoje záväzky a takto splnili podmienky pre odpustenie penále z dlžnej sumy.

Znamená to, že Sociálna poisťovňa s účinnosťou od 1. februára 2023 nepredpíše penále alebo odpustí povinnosť zaplatiť penále, ktoré sa viaže na dlžné poisťné a dlžné príspevky na starobné dôchodkové sporenie za celé obdobie pred 1. júlom 2022, splatné do 31. januára 2023, ak toto dlžné poisťné a dlžné príspevky na starobné dôchodkové sporenie dlžník v plnom rozsahu zaplatí do 31. augusta 2023. „Základnou podmienkou uplatnenia generálneho pardonu voči dlžníkovi je teda zaplatenie celej dlžnej sumy poisťného (istiny) do 31. augusta 2023 a predloženie chýbajúcich mesačných výkazov poisťného za rozhodujúce obdobie,“ uvádza Sociálna poisťovňa na svojej webovej stránke.

Odvádzateľ poisťného - zamestnávateľ a takzvaná zahraničná samostatne zárobkovo činná osoba, na ktorú sa vzťahuje zákon o sociálnom poistení - musí teda predložiť podklady na zistenie správnej sumy poisťného a príspevkov za obdobie do 30. júna 2022. „V prípade zamestnávateľa je takýmto podkladom mesačný výkaz poisťného a príspevkov, v prípade tzv. zahraničnej samostatne zárobkovo činné osoby

ide o poskytnutie dokladov na posúdenie vzniku a zániku jej povinného sociálneho poistenia a určenie správnej výšky poisťného,“ objasňuje inštitúcia a dodáva: „Ak si odvádzateľ túto povinnosť nesplní, hľadá sa na neho tak, ako by mal za toto obdobie nezaplatené poisťné, a teda nemá možnosť zapojiť sa do generálneho pardonu.“

Od februára Sociálna poisťovňa dočasne prerušuje predpisovanie penále týkajúce sa obdobia generálneho pardonu. Rovnako tiež prerušuje vymáhanie pohľadávok na penále. O odložení vymáhania pohľadávok na penále, ktoré realizuje vo vlastnej réžii, bude osobitne už počas februára dotknutých klientov informovať. Na generálny pardon už upozornila aj Slovenská komora exekútorov a informácie o generálnom pardone a možnom zániku vymáhaného penále dostali aj samotní exekútori.

Prí dlžníkoch, o ktorých má Sociálna poisťovňa k dispozícii všetky potrebné údaje a ktorí dlžné poisťné uhradili, sa celý proces odpustenia penále vykoná automaticky, bez ich žiadosti či návštevy pobočky. Prvý hromadný automatický proces Sociálna poisťovňa pripravuje na apríl 2023 pre tých odvádzateľov, ktorí si svoje záväzky už vysporiadali, respektíve zaplatili dlžné poisťné, prípadne aj predložili chýbajúce doklady do konca marca 2023. Títo odvádzatelia poisťného dostanú o uplatnení generálneho pardonu a o odpustení penále oznámenie listom alebo do e-schránky.

» ren

Evidenčné čísla vozidiel po novom

Od tohto roku sú zavedené celoslovenské evidenčné čísla vozidiel (EČV), pričom na nových typoch EČV už nie je skratka okresu.

Evidenčné čísla sú po novom viazané na vozidlo, nie na majiteľa. „Vlastník si pri predaji vozidla môže ponechať tabuľky s evidenčným číslom, ktoré následne môže pridať na svoje ďalšie vozidlo,“ informuje Ministerstvo vnútra SR. Zrušil sa dvojkrokový prepis vozidla spočívajúci v tom, že najskôr pôvodný vlastník odhlási vozidlo na svojom dopravnom inšpektoráte a potom ho nový vlastník prihlási na svojom inšpektoráte.

Ako rezort vnútra uviedol, EČV s pôvodným dizajnom sa budú vydávať do vyčerpania skladových zásob od predchádzajúceho externého dodávateľa. Na dopravných inšpektorátoch sa teda ešte stále minajú zásoby vyrobených EČV. Ak však vlastník či prevádzkovateľ vozidla požiada o celoslovenskú EČV s novým dizajnom, polícia mu to umožní. „Nové tabuľky dostane tiež každý, kto požiada o zmenu držby či vlastníctva vozidla alebo o výmenu tabuliek prostredníctvom elektronických služieb,“ uvádza ministerstvo vnútra, ktoré v uplynulých dňoch oficiálne predstavilo modernú linku na výrobu tabuliek s evidenčnými číslami vozidiel, ktorú od začiatku roka zabezpečuje štátna akciová spoločnosť Automobilové opravovne MV SR. Prevádzka sídli v Banskej Bystrici.

Výrobu tabuliek v réžii štátu ohlásilo ministerstvo vnútra začiatkom roku 2022, keď pre štát začal vyrábať tabuľky nový dodávateľ. „Téma tabuliek bola v našej krajine dlhé roky takpovediac tabu, môjmu manažmentu v rezorte vnútra sa však po 20-tich rokoch podarilo vymeniť dlhoročného dodávateľa za lacnejšieho dodávateľa z Čiech. Už vtedy však naše automobilové opravovne prišli s myšlienkou, že by sme ich dokázali vyrábať vo vlastnej réžii. Po dvoch rokoch je to realita a aj vďaka tejto zmene usporíme z verejných financií ďalšie milióny eur,“ povedal minister vnútra Roman Mikulec na tlačovej konferencii v priestoroch prevádzky.

Tabuľky majú nový dizajn

Nový dizajn tabuliek vznikol na pôde Katedry vizuálnej komunikácie Vysoké školy výtvarných umení. Študenti 3. a 4. ročníka pripravili šesť návrhov, zvíťazila práca študentky Simony Čásovej. Podľa slov vedúceho katedry Michala Tornaya, konečnému dizajnu predchádzala hĺbková rešerš dizajnov EČV používaných vo svete. Analyzovali parametre použitých písmen, pričom zohľadnili požiadavky ministerstva vnútra na čitateľnosť, jedinečnosť a nemodifikovateľnosť znakov. „Vo veľkej miere sme zvýšili čitateľnosť značky, tvary sú taktiež prispôbené špecifikám výrobného procesu,“ spresnil Michal Tornay.

» ren



Fašiangové
hodovanie - šišky



www.cujte.sk



Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM moto Jawa PIONIER alebo BABETA zaplatím do 600e 0904 274 781 (ide 6. aj 7. týždeň)

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

07 REALITY / iné

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

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

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

»ODKÚPIM STARÉ MINCE BANKOVKY A INÉ 0903 868 361

»KÚPIM STARÉ VECI KTORÉ UŽ NEPOTREBUJETE. VOJENSKÉ VECI, KROJE, NÁBYTOK, OBRAZY, PORCELÁN, VYZNAMENANIA A VELA INÉHO S VÁŠHO DOMU. 0908 355 205

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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.**

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 novinách, **KM** zmeňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlátbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

KOMTECH
0914 706 703
info@komtech.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PEČÍ
A ŠPORÁKOV**

VLOŽKOVANIE komína od 95 €/bm
+ revíz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA

AKCIA
na ČISTENIE
KOMÍNA 29 €

**- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ČISTENIE
- KONTROLA**

KOMÍNOV

+ REVÍZNA SPRÁVA
A CERTIFIKÁT V CENE

oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC

0914 276 111

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

MONTTER * ZIMNÉ ZÁHRADY * PRÍSTREŠKY NA AUTO * ZASKLENIE

ROK 2022 = 19.990€ JAR 2023 = 11.990€

Montujeme po celom Slovensku

PREDSEZÓNNE ZLAVY až do 40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7018
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016
STRIEBORNÁ	9006
ZLATÝ DUB	ORECH

od betónáže až po tienenie, nehladajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK 0919 383 881 - 0919 383 363 OBJEDNAVKY@MONTTER.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 mikrourovni obalujú do maličkých častíc 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 obalujú 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 €
16,90 €

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 antioxidantu 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 správnejmu 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.

**MEDIKA
EXPERT**

**ZIMNÁ
NOVINKA**

**KOLAGÉN
FORTE 2 v 1**

31,12
EUR
s DPH
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
Coborih 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah

-10%
ZĽAVA

Zostaňte v domove, ktorý milujete. Žite nezávislý život so schodiskovým výťahom Stannah

Zvažujete možnosť presťahovať domov kvôli schodom?
Už nie! Schodiskový výťah Stannah je všetko, čo potrebujete,
aby boli vaše schody opäť bezpečné.

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

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť
na zakúpenie stoličkového výťahu
peňažný príspevok od štátu.



Na celom
Slovensku

Zavolajte zadarmo

☎ **0800 162 162**

🌐 www.stannah.sk

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 24. 2. 2023

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

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



UŽ OD
379 €

galerica

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 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- VŠETKO SKLADOM

0948 88 88 55

www.galerica.sk
www.mundio.sk

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

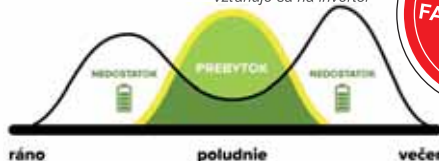
Zelená
domácnosť

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

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

*Akcia je limitovaná
do vypredania zásob
vzťahuje sa na inverter

ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU



Poradíme Vám ako získať

VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku



**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

**new
SYSTEM**

S ELEKTRÁRŇOU OD NÁS SA VIAC NEMUSÍTE OBÁVAŤ RASTÚCICH CIEN ENERGII VO VAŠEJ FIRME

- ✓ Postavíme Vám elektrárňu s **návratnosťou 36 mesiacov**
- ✓ Vieme vám zabezpečiť financovanie bez akontácie **až na 120 mesiacov**
- ✓ Maximálna financovaná suma je **400 000 EUR**

Veríme, že naše služby radi využijete a pomôžeme
Vám tak podporiť vašu zelenú a udržateľnú firmu.

Na našom
CALLCENTRE
si objednáte **BEZPLATNÚ**
obhliadku nášho špecialistu

☎ **0951 000 010**

www.newsystem.sk
info@newsystem.sk

Fotovoltaická elektrárňa
sa dnes už
sama hravo zaplatí
a počas svojej životnosti,
ktorá je až 30 rokov,
sa investícia do nej
vráti viac než 4-násobne.