

# KOMÁRŇANSKO

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

## Je to na nás

Na stránkach našich regionálnych týždenníkov aj na našej webovej stránke **cujte.sk** prinášame pravidelne články z oblasti zdravia. Mnohé z nich majú jedno spoločné. Odborníci v nich poukazujú na skutočnosť, že až takmer deväťdesiat percent úmrtí na Slovensku spôsobia civilizačné choroby, pričom kľúčom v prevencii pred mnohými z týchto ochorení je zdravý životný štýl, ako aj vhodná, pestrá a vyvážená strava.

Odborníci na zdravú výživu odporúčajú konzumovať predovšetkým lokálne a sezónne potraviny, ktoré nemuseli prejsť dlhú cestu, aby sa dostali na pulty našich predajní. Rovnako už roky hovoria o tom, že udržiavanie primeranej hmotnosti, znížený prísun živočišných tukov, zvýšený prísun zeleniny a ovocia, strukovín, celozrnných výrobkov, čerstvých potravín, uvedenie si, že červené mäso je doplnkom pestrej rastlinnej stravy, nie základom jedálneho lístka, nám môže pomôcť dosiahnuť veľmi pozitívne zmeny.

Väčšina z nás je s týmito skutočnosťami oboznámená, a preto je pre mňa trochu nepochopiteľné vidieť, čo mnohí nakupujúci vo veľkom množstve vkladajú

dajú pravidelne do svojich nákupných vozíkov. Zväčša ide o všakovaké priemyselne spracované potraviny, ktoré majú od tých odporúčaných odborníkmi skutočne ďaleko. A potom to, čo by malo byť len zriedkavým prehrškom či doplnkom našej stravy, sa stáva každodennou a dokonca prevažujúcou súčasťou našich jedálničkov.

Dobré zdravie je pre náš život veľmi dôležité, nedá sa však kúpiť za žiadne peniaze. To, čo ho ale dokáže významne ovplyvniť, je kvalita našej stravy. Ak teda máme záujem zachovať si pevné zdravie čo najdlhšie, mali by sme si uvedomiť, že sme skutočne to, čo jeme a venovať výberu potravín, ktoré skončia na našom tanieri, ako aj samotnej príprave jedál, oveľa väčšiu pozornosť, veď to napokon robíme pre seba.

„Nech je tvoja strava tvojim liekom a tvoj liek tvojou stravou,“ povedal už veľmi dávno Hippokrates a jeho odporúčanie je platné dodnes.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



**SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU**

Najčítanejšie regionálne noviny



## Odvoz likvidácia čohokoľvek...



**NOVINKA**

**KOSENIE s malotraktorom aj krovinnorezom**

**0948 734 096, remeslosluzba@ksluzby.eu**

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331



**DOVOZ NA ADRESU**

**mládky, brojlerové kuriatka, morky**

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

**0944 842 953**

» STREŠNÉ KRYTINY  
» STAVEBNÉ REZIVO  
» ODKVAPKOVÉ SYSTÉMY  
» OSB DOSKY  
» STREŠNÉ OKNÁ  
» TATRAŇSKÝ PROFIL  
» IZOLAČNÉ MATERIÁLY

**Okoč**  
**STRECHY na kľúč**

[www.strecha.ws](http://www.strecha.ws) tel.: +421 951 444 444

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!  
ODPORUČA NOVOTA JÁN

**ARRI, s.r.o.**  
Budovatelská 890/20, Olšovce

**20. júna 1976**

vo finále futbalových **Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo mužstvo Česko-Slovenska nad Nemeckom** na pokutové kopy

**Výročia a udalosti**

**PATINCE**  
FAMILY WELLNESS HOTEL & MARINA

**KUPÓN NA LETNÉ KÚPALISKO PATINCE ZA AKCIOVÚ CENU**

**5€ / OSOBA**

REKREAČNÝ DETSKÝ BAZÉN, MALÝ DETSKÝ BAZÉN, ŠPORTOVÝ BAZÉN, PLAVECKÝ BAZÉN, SEDACÍ BAZÉN, TOBOGANY, ANIMAČNÉ PROGRAMY

[WWW.WELLNESSPATINCE.SK](http://WWW.WELLNESSPATINCE.SK)

**KÚPALISKO PATINCE  
LETNÁ ZĽAVA  
-35%**

**KUPÓN JE PLATNÝ OD 1.7. - 3.9.2023 PRE 1 AŽ 4 OSOBY**



# 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 Valášeková 0910 455 919  
valasekova@regionpress.sk  
Daniela Rezaková 0910 569 093  
rezakova@regionpress.sk

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

 Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (16 450 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                 | 97240 Bratislavsko Východ |
| BZ                 | 106540 Bratislavsko Západ |
| DS                 | 34320 Dunajskostredsko    |
| GA                 | 34390 Galantsko+Šaliansko |
| HC                 | 30330 Hlohovecko+Sereďsko |
| KM                 | 16450 Komárňansko         |
| LV                 | 30580 Levice              |
| MA                 | 29680 Malacko             |
| NR                 | 54170 Nitriansko          |
| NZ                 | 35050 Novozámocko         |
| PK                 | 22970 Pezinsko            |
| PN                 | 41870 Piešťansko+NM+MY    |
| SC                 | 35420 Senecsko            |
| SE                 | 36750 Senicko+Skalité     |
| TO                 | 41930 Topoľčiansko+PE+BN  |
| TN                 | 59870 Trenčiansko+DCA+HL  |
| TT                 | 49380 Trnavsko            |
| ZM                 | 20930 Zlatomoravsko       |
| Stredné Slovensko  |                           |
| BB                 | 56200 Banskobystricko+BR  |
| KY                 | 29300 Kysucko=CA+KM       |
| LC                 | 37270 Liptovsko=LM+RK     |
| LI                 | 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 Žilinskó+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        |
| PD                 | 49940 Prešovsko+SB        |
| SN                 | 32540 Spišsko+LE+GL       |

# Rozprávkový štart prázdnin

Na Liptove sa už šiesty rok po sebe pripravujú na netradičné rozprávkové prázdniny. Zaslúženú odmenu po mesiacoch školskej driny si deti začnú užívať hneď po prebratí vysvedčení v piatok 30. júna 2023 v Liptovskom Jáne. Na festivale ZA7HORAMI chystajú naprieč celým Liptovom, ako odmenu pre najmenších a ich rodičov, množstvo rozprávok, koncertov, interaktívnej zábavy a hravého vzdelávania. Až šesť dní trvajúce jedinečné podujatie vyvrcholí v nedeľu 9. júla v Liptovskom Hrádku.

Už onedlho to na Liptove opäť vypukne. Bábkové divadlá z celej krajiny sa najkrajšími slovenskými aj pôvodnými rozprávkami, si počas prvých dvoch prázdninových víkendov rozložia stan naprieč Liptovom na podujatí ZA7HORAMI. Počas šiestich festivalových dní odohrá jedenásť umeleckých súborov takmer tri desiatky predstavení pre malých aj veľkých. „Srdcom najkrajšieho rodinného festivalu na Slovenska je už tradične Liptovský Ján a Jánska dolina, kde si budú môcť návštevníci vychutnať najväčšiu porciu zábavy počas prvého prázdninového víkendu. Festival však bude pokračovať aj v stredu 5. júla v Hrabovskej doline, 8. júla v Jasnej a vyvrcholí v nedeľu 9. júla v Liptovskom Hrádku,“ vysvetľuje riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV Darina Bartková. Organizáto-

ri chcú, aby sa u nich všetci cítili ako v rozprávke, čomu prispôbujú aj dizajn areálov. „Tešiť sa návštevníci môžu na pódium v tvare hradu s veľkou obrazovkou, ktorá umožní divákovi rozpoznať aj najmenší detail z umenia hercov a ich postavíček. Okrem toho sme pre všetkých pripravili aj množstvo noviniek, medzi ktorými nebudú chýbať krásne papagáje, trenažér nárazu, drevený kolotoč a množstvo nových bábkových rozprávok. Na festivale zároveň zažije premiéru aj novučičká rozprávka O zábudlivej vile z knihy ZA7HORAMI. Programovými fahákmi budú víkendové koncerty Lukáša Adamca a Martina Haricha,“ avizuje riaditeľ festivalu Michal Rybanský.

Liptáci ani tento rok nezabudli na ochranu prírody a v spolupráci s ekologickými a energetickými organizáciami pripravili viacero hravých aktivít zameraných na zelené témy. „Veľkých aj malých budeme vzdelávať aj v iných oblastiach. Zavedieme ich do sveta peňazí, naučíme ich zachraňovať zdravie a životy, ukážeme im kúzlo tradičných remesiel, pomôžeme im zvládnuť jednoduché dopravné situácie a s profesionálnymi trénermi im dáme základy športovej abecedy,“ prezrádza predseda predstavenstva Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV Ján Blcháč.

Vstup na podujatie je zadarmo!

» ren

# Baza je plná vitamínov

Baza je pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čiernofialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúkach, poliach, či okraji lesov. „V zrelom plode sú organické kyseliny, cukor, sú tiež dobrým zdrojom vitamínu A a C a ideálne je ich spracovať do formy sirupu alebo džemu. Kvety tohto voňavého kríku obsahujú silice, triesloviny, glykozidy, organické kyseliny a vitamín C. Listy zasa obsahujú živicu, glykozidy, sambunigrin, sambucin, vápnik a semená vitamíny B1, B2, B6 a B12,“ hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Bazové plody sa používajú hlavne na tíšenie bolestí nervového pôvodu a bolestí chrbta. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri liečbe chorôb z prechladnutia a respiračných ochorení ako sú chrípka, bronchitída, angína, kašeľ, nádcha či zápal dutín. „Baza stimuluje potenie, čím napomáha znižovať teplotu a pomáha uvoľňovať dýchacie cesty“, dodáva odborníčka. V týchto prípadoch si môžeme pripraviť bazový čaj. Vhodným pomocníkom pri nachladnutí je aj sirup z kvetov. Tie by sa mali sušiť zavesené za stonku alebo

rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je taktiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé.

**Upozornenie!** - Niektoré časti bazy, teda listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Rovnako aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti.

**Konzumácia bazy** nie je podľa odborníkov vhodná pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú lieky s močopudnými účinkami.

Informácie poskytol  
Regionálny úrad verejného  
zdravotníctva Bratislava



» ren  
zdroj foto RitaE pixabay

**SBS GUARDING s. r. o.**  
príjme strážnikov na obchodnú prevádzku  
v Hurbanove (Lidl)  
**Mzda: 5,20 € /h. brutto**  
Nástup ihneď. POS NUTNÝ / OSV o kurze  
0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk  
volať v pracovné dni od 8:00h do 16:00h

**SBS GUARDING s. r. o.**  
príjme strážnikov na obchodné prevádzky  
v Komárne  
**Billa - 5€ /h brutto**  
**Lidl - 5,50€ /h brutto**  
Nástup ihneď. POS NUTNÝ / OSV o kurze  
0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk  
volať v pracovné dni od 8:00h do 16:00h

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

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

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



## Predĺžený rodičovský príspevok

Ako sme už na stránkach našich novín informovali, rodičia detí vo veku od 3 rokov, ak ich neprijali z kapacitných dôvodov do spádovej materskej školy, majú nárok na predĺžené poskytovanie rodičovského príspevku. U rodičov v tejto súvislosti vyvstávajú viaceré otázky. Odpovede na ne priniesol rezort práce, sociálnych vecí a rodiny SR:

- **Rodičovský príspevok** z dôvodu neprijatia dieťaťa do MŠ je určený pre rodiča, ktorý zabezpečuje starostlivosť o dieťa, ktoré neprijali do spádovej materskej školy podľa trvalého pobytu dieťaťa, najdlhšie však do začiatku školského roka, v ktorom si začne plniť povinnú predprimárne vzdelávanie.

- **Spádovosť jednotlivých** materských škôl si určuje ich zriaďovateľ podľa rozloženia obce. Spádovosť je určená vo všeobecne záväznom nariadení obce. Každému dieťaťu prináleží podľa jeho trvalého pobytu len jedna spádová materská škola.

- **V prípade**, ak sa v obci nenachádza materská škola a obec nevytvorí podmienky na určenie spádovej materskej školy - neuzatvorí písomnú dohodu s inou obcou, regionálny úrad miestnej štátnej správy v školstve zriadi materskú školu, ktorá bude plniť tento účel.

- **Pre dieťa**, ktoré dosiahlo 5 rokov veku do 31. augusta, ktorý predchádza začiatku školského roka, od ktorého

bude dieťa plniť povinnú školskú dochádzku v základnej škole, je predprimárne vzdelávanie povinné.

- **Vo všeobecnosti** sa na predprimárne vzdelávanie v zmysle školského zákona prijímajú deti od 3 rokov veku. Len vo výnimočných prípadoch môže byť prijaté aj dieťa od 2 rokov veku. Starostlivosť o deti do 3 rokov je zabezpečovaná prostredníctvom doteraz vyplácaného rodičovského príspevku.

- **V súlade** so zákonom o rodičovskom príspevku je potrebné predložiť len rozhodnutie o neprijatí dieťaťa do spádovej materskej školy podľa trvalého pobytu dieťaťa, a to na základe riadneho zápisu v mesiaci máj príslušného kalendárneho roka, v ktorom dieťa najneskôr do 31. augusta dovŕši 3 roky veku. Rozhodnutie o neprijatí dieťaťa nemôže byť staršie ako 12 mesiacov. Jeho platnosť je na školský rok.

- **Nárok sa uplatňuje** podaním písomnej žiadosti o rodičovský príspevok na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny podľa trvalého pobytu. Nie je možné pokračovať v poskytovaní rodičovského príspevku na základe pôvodnej žiadosti o rodičovský príspevok.

- **Rodičovský príspevok** sa poskytuje vždy na školský rok – tak ako sa aj prijímajú deti do materských škôl, teda od 1. septembra do 31. augusta daného školského roka.

» ren

### Tetódoktor

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

### Opravy striech

Oprava a výmena starých ohnutých striech, zamedzenie podmáčaniu, oplechovanie, strecha Lindab, obklad novej strechy, drobné opravy, SOS práce

Tel.: +421 910 904 286



91-0148

### HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ  
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TYŽ  
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ  
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ  
HUSATÁ LANDESKÉ  
MORKY BIELE BIG-6  
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM  
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM  
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁSKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

36-0002

## HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

### INZERCIOU

v našich novinách  
0910 851 307  
0910 455 919



## LETÁKY

0910 851 307

## FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

**INZERCIA**  
0910 851 307  
0910 455 919



Pátraj a vyhraj

www.cujte.sk



## KONTAKTY:

**Veronika Baumajsterová**  
baumajsterova@regionpress.sk  
0910 851 307

**Alena Valášeková**  
valasekova@regionpress.sk  
0910 455 919

**Daniela Rezáková**  
rezakova@regionpress.sk  
0910 569 093

REGIONPRESS



reklama pre váš reštart

INZERÁT,  
KTORÝ PREDÁVA

DORUČOVANIE  
LETÁKOV

ONLINE  
GOOGLE, FACEBOOK  
RETARGETING  
REMARKETING

TLAČ  
ZA NAJLEPŠIE CENY

www.regionpress.sk

# Oplatisa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY



62,19 €

Calvin Klein Eternity  
Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk



229,00 €

Pánske hodinky festina  
automatic f20535/4

ZlatnictvoLion.sk



1.179,00 €

Chladnička  
Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk



569,00 €

Elektrokolobežka  
- HECHT 5189

TopNaradie.sk



28,19 €

Káva LAVAZZA Caffé  
Espresso zrnková 1 kg

MojePapiernictvo.sk



199,00 €

DIVOKÁ RIEKA - Abstraktná  
maľba ručne maľovaná

Decoreum.sk



599,00 €

Riwall PRO RRM  
650 APP

Trtechnic.sk



259,99 €

MAKITA AKU VYŽÍNAČ  
"Delený" DUR191LZX3

TopNaradie.sk



20,90 €

Star Wars / Mandalorian  
Postroj Mandalorian XS/S

KidsMall.sk



10,39 €

AMBITION forma  
na 12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



18,36 €

STREND PRO Sada zavlažovacia  
TS7107 33 dielna, kvapočková

Unidielna.sk



139,00 €

DECOREUM Ratanová zostava  
nábytku SATURN Stôl + 2ks stoličky

Decoreum.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A  
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte  
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk



**Oplatí sa!**

**TOP**  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**areon**



**Vyberte si prácu v Nemecku**

- aj bez znalosti nemčiny
- logistika, výroba, gastro

[www.pracuj-v-nemecku.sk](http://www.pracuj-v-nemecku.sk)

Bezplatná infolinka: +421 950 105 105



# Zaujímavý výlet

**čujte.sk**

**Čítajte nás:**

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

**SLOVENSKÉ LIEČEBNÉ KÚPELE PIEŠŤANY, a.s.**

ponúkajú možnosť práce  
vo svojich hoteloch a balneoterapeutických zariadeniach  
v pracovných pozíciách



**ensana**

**Čašník**

základná mesačná mzda od 850,-€ do 1059€ brutto  
+ osobné ohodnotenie do 150€ brutto  
+ príplatky podľa počtu odpracovaných sobôt, nediel, sviatkov  
(priemerný zárobok od 850€ do 1180 € brutto)

**Kuchár**

základná mesačná mzda od 900€ do 1300€ brutto  
+ osobné ohodnotenie do 300€ brutto  
+ príplatky podľa počtu odpracovaných sobôt, nediel, sviatkov  
(priemerný zárobok od 900 € do 1350 € brutto)

**Chýžná / upratovačka**

základná mesačná mzda od 710€  
+ osobné ohodnotenie do 50€  
+ príplatky podľa počtu odpracovaných sobôt, nediel, sviatkov  
(priemerný zárobok od 710€ do 900€ brutto)

**Masér**

základná mesačná mzda od 1029,35€ brutto - v závislosti od praxe  
+ príplatky podľa počtu odpracovaných sobôt, nediel, sviatkov  
(priemerný zárobok 1160€ brutto)

**Ponúkame aj**

- prácu na dohodu počas letnej sezóny,
- hod. mzda od 4,30€ do 5,92€ brutto + príplatky v zmysle Zákonníka práce

**Bližšie informácie:**

PhDr. Andrea Gondeková, 033 / 775 2811  
[www.ensanahotels.com/sk/destinacie/slovensko/jobs---career](http://www.ensanahotels.com/sk/destinacie/slovensko/jobs---career)  
[www.profesia.sk](http://www.profesia.sk)

**Žiadosť a životopis** môžete zasielať na nižšie uvedené kontaktné adresy :  
e-mail : [personal@ensanahotels.com](mailto:personal@ensanahotels.com)  
SLK PIEŠŤANY, a. s. Winterova 29, 921 29 Piešťany, divízia Ľudské zdroje

**Oplatí sa!**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**



**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 nechťov.

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

**AKCIA**



**KOLAGÉN FORTE 2v1**  
31,12  
38,90-EUR

**HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE**  
41,30  
45,90-EUR

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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA  
EXPERT**

**JARNÁ  
AKCIA  
-25%**

na všetky  
lipozomálne vitamíny



**2+1 kus 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  
Coborihor 1, Nitra - OC Polygon

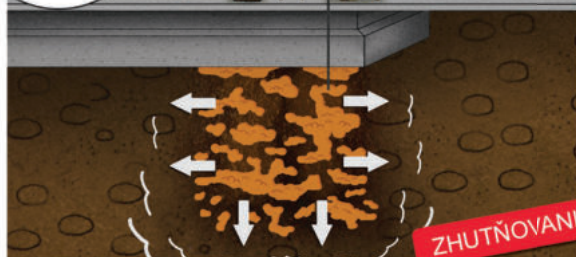


# Oplatí sa!

**TOP**  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**S GARANCIOU**



**ZHUTŇOVANIE**

## 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**

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

66-16



ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY  
**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

38-05

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia  
Bez vysokotlakových  
čističov

**BombaFasada**  
**www.BombaFasada.sk**  
**0905 148 393**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA**

65-001

**KÚPIM PAROŽIE**  
Zhody, trofeje  
i celé poľovnícke zbierky.  
**VÝKUP MINCÍ**  
do roku 1945  
Kúpim veci z 1. a 2.  
sv. vojny, vzduchovky.  
**Celá SR**  
tel. 0940 723 073  
**trofejeeu@gmail.com**

401230009

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**  
- podpilovanie muriva  
- chemická injektáž  
**ZĽAVY 20%**  
**STOP**  
vlhkým múrom  
**0918 671 541**

40-005

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ  
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU • MONTÁŽ DO 1 MESIACA\***

**ENVIRO THERM**  
PROFESIONALITA & KVALITA

**www.envirotherm.sk**  
**kontakt@envirotherm.sk**

**infolinka: 0800 909 909**  
**0951 909 909**



**EURÓPSKA ÚNIA**  
Európsky fond regionálneho rozvoja



**Zelená domácnostiam**

**Dotácie od EU**  
**1 500 €**

### \*Fotovoltaická elektrárňa 2300 Wp

- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 2300 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov

**už od  
1 990 €**

- ročná výroba  
el. energie 3000 kWh  
vrátane montáže

zvýšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

### Nemecké tepelné čerpadlo vzduch - voda

- vhodné pre rodinné domy od 70-500 m<sup>2</sup>
- pracuje aj pri teplote -25°C
- vo výkonoch 8 kW, 10 kW, 12 kW a 16 kW
- ekonomické a komfortné riešenie vhodné aj pre vykurovanie podlahovky a radiátorov
- mesačné náklady na vykurovanie a ohrev od 40 - 60 €



**SERVIS  
ZABEZPEČUJE  
VÝROBCA**

**už od  
4 990 €**

vrátane montáže

**Dotácie od EU**  
**3 400 €**

96-0004