

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

STKOK

Novozámocká cesta, Komárno

0905 917 238

www.stkok.sk
**Rezervujte si termín
Foglaljon időpontot**


59-284

SPOZNAJTE VÝHODY DIGI



- ▷ Viac ako 140 programov
- ▷ Satelit a inštalácia bez poplatku
- ▷ 17 športových programov

0850 211 112 ▷ digislovakia.sk
DIGI
SLOVAKIA

**MESIACNE OD
10,60 €
SATELIT STANDARD**

81-0031

**tesárstvo - klmpiarstvo - pokrývačstvo
TOVAR, SERVIS - DODÁME DO 2 HODÍN**
TERRAN **BRAMAC** **Tondach** **BLACHOTRAPEZ**
Rezivo, OSB dosky, škridla, odkvapy, strešné okná

**PLECHY a škridle ihneď zo skladu.
Strechy na kľúč a rekonštrukcie striech.
Neváhajte zavolať!**
ARRI s.r.o., Budovateľská 20, Okoč, tel.: 0905 746 124, www.strecha.ws

91-0002


**Domáce limonády
plné ovocia**
www.cujte.sk


zdroj: freal

8. augusta 1938

Výročia a udalosti

vznik mesta **Partizánske** (Baťovany)
NDF spol. s r.o.
Trenčianska Teplá

prijme väčší počet

VODIČOV na zvoz cukrovej repy

 do cukrováru v Trenčianskej Teplej
v období september 2023 - január 2024
s možnosťou nástupu ihneď a pokračovanie PP.

 Mesačná mzda: **min. 1600 €**. Dochádzkový bonus
až do výšky **200 €**. Bezplatné ubytovanie.

Požiadavky: VP sk C+E, KKV, Tacho karta, lekárska
prehliadka vodiča, psych. vyšetrenie vodiča.
Prax s vyklápacím návesom alebo WF výhodou.

Kontakt:

tel.: 0902 924 400, e-mail: praca@ndf.sk


51-0044

INZERCIA

0910 851 307


MACH HYDINA BUDMERICE s.r.o.
prijme pracovníka s nástupom ihneď
do trvalého pracovného pomeru na pozíciu:

ÚDRŽBÁRA – umývacia čata

Náplň práce:

- umývanie hál a technológií na farmách
- oprava technologických zariadení fariem
- opravy stavieb a budov, iných strojov a zariadení
- ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného

Požiadavky:

- ochota pracovať, flexibilita, manuálna zručnosť

Ponúkame:

- mesačné odmeny za pracovný výkon
- mesačné odmeny za odpracované dni
- kvartálne a ročné odmeny za neabsenciu
- vernostné odmeny
- prídely hydiny a vajec za výhodné zamestnanecké ceny

Termín nástupu do práce: ihneď

Mzda: od 1500,- Eur

 Kontakt pre záujemcov: telefón: 0901 905 521
e-mail: krchnava@machhydina.sk

45-0078

51-0203

KOMÁRŇANSKO

Redakcia: Coborihó 9, NITRA
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
Daniela Rezáková 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 Levicko
MA 29680 Malacko
NR 54170 Nitransko
NZ 35050 Novozámocko
PK 22970 Pezinsko
PN 41870 Piešťansko+NM+MY
SC 35420 Sencko
SE 36750 Senicko+Skalicko
TO 41930 Topoľčiansko+PE+BN
TN 60750 Trenčiansko+DCA+HL
TT 49930 Trnavsko
ZM 20930 Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB 56200 Banskobystricko+BR
KY 29300 Kysucko=CA+KM
LI 37270 Liptovsko=LM+RK
LC 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
PD 49940 Prešovsko+SB
SN 32540 Spišsko+LE+GL

Podniknime výlety za poznaním

Počas leta si mnohí z nás častejšie ako inokedy obávajú turistické topánky a vydávajú sa objavovať krásy našej vlasť. Skvelou voľbou môžu byť v tomto prípade náučné chodníky, teda turistické trasy, vďaka ktorým sa naše vychádzky do prírody môžu zmeniť na zaujímavé výlety za poznaním. Nájde ich roztrúsené po celom Slovensku. Niektoré nám umožňujú dozvedieť sa viac o našej faune a flóre, iné spoznávať rozličné kultúrne pamiatky a nájsť sa aj také, ktoré nás prenesú do ďalekej histórie.

V Národnom parku Nízke Tatry v Ľupčianskej doline, isto stojí za preskúmanie Magurský zlatý chodník. Tvorí ho jedenásť tabúlí umiestnených na viac ako osem kilometrov dlhom okruhu. Počas vychádzky sa dozvieme množstvo informácií o baníctve, ťažbe zlata, spracovaní antimónu a hornín, ako aj o divokej prírode.

Prijemná prechádzka, úžasné výhľady, historická zvonička i pútnicke miesto. To všetko a ešte oveľa viac ponúka Náučný chodník Zvonička, na ktorého trase dokonca nájdete aj Záhradný les. Cesta sa začína v Novej Bani a na rovnakom mieste je aj cieľ.

Obec Smolenice ležiaca na úpätí Malých Karpát je výborným východiskom viacerých turistických trás. Môžete tam dokonca navštíviť miesto, ktoré

patrí k najvzácnejším a najvýznamnejším pamiatkam našej dávnej minulosti - hradisko Molpír. Bolo vybudované na kopci s rovnakým názvom a je príjemnou a nenáročnou prechádzkou, ktorú zvládnu bez ťažkostí aj rodiny s deťmi. Uvidíte tam pozostatky pevnostného opevnenia, obydlí, tavných pecí, veží, opevnených brán, obeísk alebo vodných nádrží vytesaných do skaly. Všetko dôležité o jednotlivých objektoch či osídlení tohto územia si môžete prečítať cestou na tabuliach tvoriacich súčasť náučného chodníka.

No a ak sa počas leta zatúlate do národného parku Slovenský raj, tak sa zastavte aj pri Ekocentre Dedinky, kde nájdete pôsobivý náučný areál. Jeho dominantou je ohrada, v ktorej sa pasú ovce a súčasťou areálu je aj sedem zastávkov s drevenými interaktívnymi tabuľami. Vďaka nim budete mať príležitosť spoznávať ohrozené, ale aj liečivé rastliny lúk či pestrý svet hmyzu. Dozvieme sa aj to, ako sa správne o lúky starať. Zaujímavou atrakciou je motýlia záhrada či možnosť oddychnúť si cestou na drevených ovečkách, či na lavičke v tvare motýľa.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



Najväčšie zlyhanie slovenských politikov? Nemajú výsledky!

Ako manažéra ma zaujíma jediné. Ako dosiahnuť výsledky. Nielen predstierať činnosť a minúť veľa peňazí. Počas predchádzajúceho pol roka štúdia v Londýne som stretol množstvo zaujímavých ľudí, s ktorými ma tento cieľ spájal. Viacerí z nich dosahovali skvelé výsledky v zlých podmienkach, v krajinách, ktoré sú na tom horšie ako Slovensko.

Neschopnosť dosahovať výsledky je chorobou slovenskej politiky. Politici sa chvália tým, koľko zákonov prijali a koľko štátnych peňazí rozdali. O čom takmer vôbec nehovoria, je to, či a komu tým vôbec pomohli. Politika je plná veľkých rečí a veľkolepých plánov, len tie výsledky chýbajú.

Málokde vidieť toto zlyhanie, ktoré sa slovenskou politikou ťahá už tridsať rokov, ako pri verejných investíciách. Žarty o dokončení diaľnice do Košíc sa stali smutným politickým vtípom, neschopnosť postaviť modernú nemocnicu zasa pomníkom krízy zdravotníctva.

Najnovšou ukážkou zlyhania štátu je Plán obnovy a odolnosti. Hegerova vláda sa chválila, ako plán poslal do Bruselu medzi prvými a ako je všetko nachystané. Pravda je taká, že babračstvo bývalej vlády môže Slovensko priviesť o stovky miliónov eur, dokonca možno o miliardy eur. Vláda ako-tak dokázala plniť záväzky, keď išlo o pri-

jímanie zákonov. Samotné investície a ich príprava však meškajú.

Škandál s nemocnicou Rázsochy je verejnosti dobre známy. Podobný problém hrozí aj na železničniciach. Je načase, aby sa úradnícka vláda nevenovala iba koncepčným rečiam, ale prijala všetky nevyhnutné opatrenia na záchranu peňazí z plánu obnovy. A zverejňovala stav všetkých investičných projektov. Ľudia majú právo vedieť, aká je pravda.

Strana Hlas-SD garantuje, že v prípade prevzatia zodpovednosti za vedenie štátu, bude presadzovať silný fungujúci štát.

Investičná mizéria sa musí po voľbách skončiť. Je neprijateľné, aby sa úrady motali v byrokracii, vyplňaní formulárov a písaní zbytočných koncepcií, keď sa po Slovensku rozpadajú mosty, cesty, železnice aj nemocnice. Ľudia potrebujú výsledky, nie plány, ktoré končia v koši.

» Tomáš Drucker



HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM
HUSI NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŮRMNEJ ZMEŠT
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

facebooku HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

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

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

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

OPRAVA
V minulom vydaní sme omylom uverejnili pri inzeráte označenom číslom 33-14 ako zadávateľa politickú stranu Dobrá voľba. Správne označenie zadávateľa malo byť HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 2400/15, Bratislava, IČO: 53258070.
Za chybu sa ospravedľujeme. REGIONPRESS s.r.o.



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

**KÚPALISKO PATINCE
LETNÁ ZĽAVA
-35%**

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



**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0910 851 307

**SLEDUJTE NÁS NA
FACEBOOKU**

Najčítanejšie regionálne noviny



SBS GUARDING s. r. o.

**prijme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Hurbanove (Lidl) - na dohodu**

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

**FRÉZOVANIE-VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

stavba komínov, krbov, pecí

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injeckcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

SBS GUARDING s. r. o.

**prijme strážnikov na obchodné prevádzky
v Komárne**

Billa - 5€ /h brutto - na dohodu

Lidl - 5,50€ /h brutto - na dohodu

Nástup ihneď. POS NUTNÝ / OSV o kurze

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

**LIDL. STABILNÁ
PRÁCA, KTORÁ ŤA
POSÚVA VPRED.**

Spoľahni sa na stabilného
zamestnávateľa, ktorý je pevnou
súčasťou života ľudí na Slovensku.



Správna voľba



**EQUAL-SALARY
CERTIFIED**

najzamestnávateľ' 2022
1. miesto Obchod a služby



**SLOVENSKO
SLOVAKIA
2023**



**EUROPE
2023**

www.lidl.sk – sekcia: kariéra

Karin, 2010
práca popri štúdiu

Karin, dnes
manažérka predajne



Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim motocykle Jawa / CZ / Babetta / Stadion / Pioneer / Simson aj iné. Službu nezaplatím. 0949 371 361

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOST'

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

SPOMIENKY

BLAHOŽELANIA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RP medzera KM medzera
Číslo rubriky medzera 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** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo doľu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

TLAČ
ZA NAJLEPŠIE CENY

INZERÁT,
KTORÝ PREDÁVA

DORUČOVANIE
LETÁKOV

ONLINE
GOOGLE, FACEBOOK
RETARGETING
REMARKETING

KONTAKTY:

Veronika Baumajsterová
baumajsterova@regionpress.sk
0910 851 307

Alena Valašková
valasekova@regionpress.sk
0910 455 919

Daniela Rezáková
rezakova@regionpress.sk
0910 569 093

www.regionpress.sk

REGIONPRESS



SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU

Zdravé stravovanie počas letných mesiacov

Počas horúcich letných dní by sme mali našu pozornosť zamerať nie len na dodržiavanie pitného režimu, ale aj na vhodný výber potravín.

Strava má byť podľa odborníkov v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však musí strava poskytovať dostatok výživných látok. Zložením má byť vyvážená a pestrá, čo predstavuje dostatok celozrnných výrobkov, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín a samozrejme ovocia a zeleniny - najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných výživových zložiek, ako sú vitamíny a minerály, enzýmy či vláknina. Konzumovať by sme mali menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené a na jednoduché sacharidy.

Doplniť treba aj antioxidanty

V letných mesiacoch treba pamätať aj na to, že slnečné žiarenie spotrebúva najmä pri opaľovaní antioxidanty v organizme. Ide najmä o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou a to: vitamíny A respektíve Betakarotén - provitámín A, a vitamíny C a E.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhu-

liach, masle, rybách.

- Vitamín C nájdete v ovoci, akým sú napríklad čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kivi, maliny, černice a nájdete ho aj v zelenine, akou je paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky, ale aj v zemiakoch.

- Vitamín E sa nachádza v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch.

- Veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén, ktorý obsahujú paradajky či červený melón.

Pozor na rizikové potraviny

Zvýšenú opatrnosť by sme mali venovať aj takzvaným epidemiologicky rizikovým potravinám, najmä pokiaľ nie je zaručená dostatočná hygiena pri ich výrobe, skladovaní a manipulácii s nimi. Patrí sem zmrzlina, lahôdky, cukrárske výrobky, pokrmy pre dojčatá a deti. Výrobky z mäsa, vajec a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR



» ren

zdroj foto silviarita pixabay

čujte.sk

**Levandula upokojí
mysel' aj pokožku**



www.cujte.sk



9. augusta 1173

začala sa stavba veže v Pise, dokončená bola o celé dve storočia neskôr

Výročia a udalosti



Po prečítaní noviny odhod'te
do triedeného odpadu / **PAPIER** /

Vyrážate na hory – na čo nezabudnúť?

Plánujete vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Na čo nezabudnúť, aby sa dovolenka vydarila? Prinášame zopár tipov.

Horské poistenie

Ak sa chystáte vyraziť na horskú turistiku, tak by ste nemali zabudnúť uzatvoriť si horské poistenie. Bez ohľadu na to, či chcete podniknúť len krátky výlet alebo túru, môže vám poistenie v prípade nepredvídaných okolností pomôcť vyhnúť sa zbytočným starostiam navyše. Zo zákona je totiž každá osoba nachádzajúca sa v horskej oblasti povinná uhradiť horskej službe náklady spojené s výkonom záchranej činnosti alebo s pátraním. Táto povinnosť sa nevzťahuje len na deti a fyzické osoby nespôsobilé na právne úkony.

Príprava na túru

Ak sa vydáte na túru, horská služba radí, vziať si so sebou aj mobilný telefón. Priebeh túry si prezrite na mape alebo v turistickom sprievodcovi a v prípade potreby využite služby horského vodcu alebo horského sprievodcu. Na túru odchádzajte skoro ráno a dokončíte ju do zotmenia. Pri zostupe je podľa odporúčania horskej služby nutné rátať s časom rovnajúcim sa asi 70 % času výstupu. Pri pohybe v horskom teréne vám chôdzu uľahčí používanie turistických palíc. Na každú túru sa vystrojte primerane ročnému obdobiu, namáhavos-

ti túry a jej dĺžke. Nevyhnutná je obuv s vibramovou podrážkou a plášť do dažďa alebo vetrovka. V chladnejšom počasí alebo pri výstupe na sedlo alebo vrchol sú potrebné aj sveter, čiapka a rukavice. Nezabúdajte na jedlo a dostatok tekutín. Na orientáciu použite turistickú mapu, v ktorej sú zakreslené všetky dôležité údaje. Používajte vždy posledné opravené vydanie, vyhnete sa omylom v teréne. Viac informácií sa dozviete na stránkach horskej záchranej služby, kde sú tiež pravidelne aktualizované najdôležitejšie informácie týkajúce sa aktuálneho stavu v horách na jednotlivé dni.

Plánovanie túry počas búrok

Dôležité je sledovať predpoveď počasia, výstrahy na stránkach SHMÚ, IMGW (poľský hydrometeorologický ústav) a HZS. Odporúčame pozrieť si pozorne plánovanú trasu, hlavne, či sa dá v prípade blížiaccej sa búrky rýchlo zbehnúť do údolia. Ak je túra dlhá, po hrebeni alebo bez možnosti rýchleho úniku, je najlepšie začať už skoro ráno. Pekné počasie totiž nemusí vydržať po celý deň. Búrky oveľa častejšie prichádzajú v poobedňajších hodinách.

Sledujte počasie aj počas túry

Ak sa blíži búrka, choďte čo najrýchlejšie do údolia. V súčasnosti existujú rôzne aplikácie, kde sa dá sledovať pohyb búrok online na meteorologických radaroch,



napríklad na stránke SHMÚ. Dôležité je ale sledovať počasie aj vizuálne, či sa hromadia oblaky, či sa zvyšuje rýchlosť vetra, prípadne sa objavujú blesky, hrmenie. Na hrebeňoch a vrcholoch je oveľa väčšia pravdepodobnosť zasiahnutia bleskom, preto je potrebné čo najrýchlejšie zísť do údolia.

Snažte sa nájsť úkryt

Blesky najčastejšie udierajú do najvyšších položených predmetov v okolí. Elektrický náboj si vyberá čo najkratšiu cestu, ako sa vybiť. Nebezpečné sú napríklad samostatne stojace stromy alebo voľné priestranstvá, stĺpy vysokého napätia. Odporúčame čo najrýchlejšie skúsiť nájsť úkryt, napríklad chatu, útulňu, preto je dobré mať nastudovanú trasu a vedieť, kde sa takéto objekty nachádzajú. Ďalším veľmi dobrým úkrytom je auto. Ak nie je možné nájsť lepší úkryt, vyhľadajte miesto pod úrovňou terénu, napríklad priekopu. V prípade, že je v blízkosti les, vyberte si miesto radšej hlbšie v lese ako na jeho okraji.

Ak je úkryt ďaleko, dodržujte tieto zásady

Zbavte sa kovových predmetov (odložte ďalej od seba). Nebezpečné sú oceľové laná, reťaze a rebríky. Dajte sa do podrepu, najlepšie na nejakú izolačnú podložku (napríklad batoh), vhodné je chrániť si sluch. Dodržujte vzdialenosť od ďalších osôb.

Náš tip: Pribaľte si cestovateľskú lekárníčku - tá by mala byť umiestnená v suchu, chlade a tme, tak aby nedošlo k poškodeniu jej obsahu.

Nezabudnite sa chrániť pred kliešťom – je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Zabúdať by ste nemali ani na používanie repelentov.

Nezabudnite na pokrývku hlavy – pretože aj horské slnko môže byť zradné a mohli by ste si ľahko privodiť úpal.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR a Horská služba

» ren

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

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 jedince 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 rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

LETNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
DOPLNOK VÝŽIVY
31,12
38,90-EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
KOSTI A KLBOVÁ VÝŽIVA
DOPLNOK VÝŽIVY
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 antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, 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

LIMITOVANÁ ZĽAVA -40%

Zinok 15mg + Vitamin C
16,60-EUR **9,96**
EUR 10%

Vitamin D3
16,60-EUR **9,96**
EUR 10%

Glutation - antioxidant
23,10-EUR **13,86**
EUR 10%

B-komplex forte
19,60-EUR **11,76**
EUR 10%

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

Alebo kúpiť aj v predajni:
SLNIEČKO
zdravé výživa
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborňo 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**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%**

**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**

KOMTECH
0914 706 703
info@komtech.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PECÍ
A ŠPORÁKOV**

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

NOVINKA
hrúbka
antikora
1,5mm

AKCIA
na ČISTENIE
KOMÍNA 29€

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**HĽADÁME
ŠIKOVNÝCH MONTÁŽNIKOV**

s dlhoročnými skúsenosťami
v zahraničí, ponúka **STABILNÚ PRÁCU**
pre jednotlivcov, ale i ucelené partie
V RAKÚSKU.

Montáž solárnych panelov na priemyselných
budovách, halách a obytných domoch.

NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ.

Znalosť nemeckého jazyka je výhodou.

Ubytovanie zabezpečené.

Nástupný plat:
od 12€-18€/hod. NETTO
podľa skúseností a znalostí jazyka.

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať:
officerensta@gmail.com
0918 377 101

**Nedostávate
pravidelne
NAŠE NOVINY
do schránky
a chceli by ste?**

Kontaktujte nás:
0910 851 307

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

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

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk **0800 909 909**
kontakt@envirotherm.sk **0951 909 909**

**Dotácie od EU
1 500 €**

EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja

**Zelená
domácnosť**

***Fotovoltaická elektrárňa 2300 Wp**

- pozostáva z 5 panelov
- o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 2300 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3000 kWh

**už od
1 990 €**
vrátane montáže

zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

Oplatí sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!