

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nastáva adventné obdobie

Blíži sa advent. Naše mestá a obce sa zahalili do tisícov trblietajúcich svetielok, v uliciach znejú koledy i vianočné melódie, zovšadiaľ cítiť vôňu ihličia, vianočných medovníčkov, voňavého punču a sladkej medoviny.

Toto štvrtýždňové obdobie je časom prípravy na Vianoce. Mnohí sa zvyčajne vrhajú na veľké upratovanie bytu a tiež na zháňanie vianočných darčiekov. Nenechajme sa tým však celkom pohltiť. Spomaľme, zastavme sa trošku a popremýšľajme nad tým, čo je skutočne dôležité.

Vyberme sa s kolegami, priateľmi a rodinou do ulíc vychutnať si spoločne čaro adventu a užijme si neopakovateľnú atmosféru a príjemné chvíle s tými, v ktorých spoločnosti sa cítime dobre.

Myslím si, že práve v období adventu môžeme stráviť veľa príjemných chvíľ s našimi najbližšími. Počas dlhých zimných večerov ich môžeme zapojiť nielen do pečenia vianočných dobrot, ale aj do tvorenia. Spoločne si môžeme zhotoviť

rozhliadky na vianočný stromček, svetelné ozdoby či iné drobnosti a vniesť tak do našich príbýtkov čarovnú vianočnú atmosféru.

Vynárajú sa mi milé spomienky z detstva. Vždy v tomto predvianočnom čase som mala plné ruky práce nielen s vykrajaním medovníčkov, ktoré sme spolu so starkou vypekali pre celú rodinu už mesiac pred Vianocami, ale aj s výrobou a písaním vianočných pohľadníc. Bolo dôležité, aby sa včas dostali k našim blízkym a priateľom. No a priznajme si, že tradičné vianočné pozdravy predsa len majú svoje čaro, tak prečo po nich nesiahnuť aj dnes. Veď také nami vyrobené pranie, doplnené krásnym vinšom, isto všetkých poteší a príjemní im tento sviatočný čas.

Prežime adventné obdobie v kruhu milovaných bez stresu a zbytočného zhoršenia.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

Okoč
ceny DOHODOU

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0910 851 307

Opravy - Predaj

ROLETY - ŽALÚZIE
SIETKY
PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

HELUX - Peter Helmeš
tel.: 035 6420 166

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)

OZNAM

8-15.1.2024

BUDE PREDÁVAŤ ROČNÉ SLIEPKY V PLNEJ ZNÁŠKE

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design

BITUFLEX s.r.o.

ZĽAVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

HEINEKEN Slovensko



HĽADÁME ŠIKOVNÝCH KOLEGOV DO NÁŠHO TÍMU V PIVOVARĚ V HURBANOVE. PRIHLÁSAJTE SA NA JEDNU Z PRACOVNÝCH POZÍCIÍ:

TECHNIK STÁČIARNÍ

Obsluha strojov a ich základná údržba – čistenie, mazanie, kontrola, zaznamenávanie údajov o stratách, dodržiavanie štandardov a iné.

ÚDRŽBÁR

Vykonávanie údržby, generálnych opráv, nastavenie technologických zariadení, analýza a odstraňovanie porúch, vytváranie plánov údržby, štandardov a inovácií.

ZMENOVÝ ELEKTROMECHANIK

Samostatne vykonávať elektro-údržbu (preventívnu, korektívnu), generálne opravy a nastavenia technologických zariadení.

ŠPECIALISTA PRE ÚDRŽBU

Špecialista pre údržbu, ktorý bude riadiť a plánovať preventívnu a korektívnu údržbu na oddelení výroby piva a energetiky v pivovare v Hurbanove.

✉ Pošli nám svoj životopis na adresu: ivan.klucka@heineken.com

📞 Ivan Klucka: +421 917 901 427

📍 Novozámocká 2, 947 01 Hurbanovo

🌐 Viac informácií o pozíciách a platových podmienkach nájdete na stránke: heinekenslovensko.sk/kariera/ alebo na Profesia.sk

KOMÁRŇANSKO

Redakcia: Coborího 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 jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko		
BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalitéo
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	60750	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Trnávsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martínsko+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Zharsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko		
BJ	37210	Bardajevsko+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

Vianočný zázrak v Sýrii

„Viete si predstaviť, že nové oblečenie je pre bežných ľudí nedosiahnuteľným luxusom? Rodičia v Sýrii márne snívajú o tom, že svojim deťom zadovážia potrebný odev. Pracujú v dvoch – troch zamestnaniach, no ani tak nemajú na najnutnejšie potreby. Z čoho majú potom kúpiť oblečenie pre deti, ktoré vyrastajú z nohavíc a vetroviiek?“ pýta sa sestra Annie zo Sýrie.

Sestra Annie Demerjian z Kongregácie sestier Ježiša a Márie je drobná, energická a akčná žena. Koordinuje ďalších spolupracovníkov, ktorí v krajine zničenej dlhou vojnou vyhľadávajú najzraniteľnejších, izolovaných alebo hendikepovaných kresťanov. Neúnnavne im pomáhajú dostať sa k základným potrebám, ako sú potraviny, oblečenie a lekárska starostlivosť. Zďaleka najviac ohrozené sú práve deti.

Dva celé pracovné mesiace. Toľko musí priemerný Sýrčan pracovať, aby svojmu dieťaťu mohol kúpiť jedny nohavice, jednu košeľu a jedny topánky. A to by za svoju mzdu nemohol kúpiť nič ďalšie. Na zimný kabát môže rovno zabudnúť. Aj ceny v second-handoch s oblečením neúmerne vzrástli. Rodiny si pomáhajú, ako najlepšie vedia. Oblečenie koluje a deti ho nosia až do úplného zotratia.

Sestra Annie neváha a prosí dobro-

dincov o príspevok na vianočnú radosť pre takmer 27 600 najchudobnejších detí z celej Sýrie: „Tento rok pomôžete nielen deťom, ale aj drobným remeselníkom. Oblečenie dávame šiť v lokálnych krajčírskych dielňach, aby sme dali prácu živiteľom rodín.“ Majiteľ jednej z dielní, Fadi Ibrahim, hovorí so slzami v očiach: „Pamätám si ako keby to bolo dnes. Volali mi zo školy, kam chodí moja vnučka. Pohrozili mi, že ak nezaplatím dlžobu na školnom, vylúčia ju zo školy. V zúfalstve som sa modlil k Bohu a prosil o jeho zmilovanie. V ten istý deň ma kontaktoval spolupracovník ACN a požiadal ma, aby som prevzal časť výroby oblečenia v rámci niekoľkomesačného projektu sestry Annie. Ja aj moji kolegovia máme opäť z čoho žiť a užiť si naše rodiny. Je to pre nás skutočný zázrak Vianoc!“

Pripojte sa aj vy k vianočnému zárazku v Sýrii. Viac sa dozviete na stránke www.acnslovensko.sk.



» acn zdroj foto ACN

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kupím motocykle Jawa/CZ/Babetta/Stadion/Pionier/Simson aj iné..Služne zaplatim. 0949 371 361
» Kúpim tovarenský traktor alebo malotraktor, aj starý nefunkčný. Tel. 0949 350 195

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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.

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

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 v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodné prevádzky v Komárne

Lidl - 5,50€/h brutto
Billa, Kaufland - 5€/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

čujte.sk

Zdravé kosti bez osteoporózy

www.cujte.sk

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



čujte.sk

**Pripravte si
krémové polievky**

www.cujte.sk



Správna voľba



**ZAROB SI PRED
VIANOCAMI**



**Predavač –
pokladník
(m/ž)**



NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA
1050 €
(38,75 HOD./TÝŽ.)

Pracovný
pomer na
dobu určitú
s možnosťou
predĺženia.



Pridaj sa k nám!

S diabetom žije celosvetovo jeden z desiatich dospelých

Riziká a možnosti prevencie cukrovky

Nezdravé stravovacie návyky a sedavý životný štýl sú častými faktormi, ktoré prispievajú k rozvoju cukrovky 2. typu. „Riziko ochorenia možno znižovať prostredníctvom vyváženej stravy, pravidelnej fyzickej aktivity a kľúčové je aj udržiavanie primeranej hmotnosti,“ pripomínajú odborníci.

Medzinárodná diabetologická federácia odhaduje, že s diabetom žije celosvetovo 1 z 10 dospelých, pričom medzi chorými jednoznačne prevláda diabetes 2. typu. Predpokladá tiež, že až polovica chorých netuší, že má cukrovku a svoje ochorenie nijako nerieši.

Rizikové faktory pre diabetes 2. typu

- Rodinná anamnéza diabetu.
- Nadváha.
- Nesprávne stravovacie návyky (nevhodné zloženie stravy a jej nadmerné množstvo).
- Fyzická nečinnosť a sedavý životný štýl.
- Zvyšujúci sa vek.
- Vysoký krvný tlak.
- Porucha glukózovej tolerancie (IGT) - je kategória vyššie ako normálnej hladiny glukózy v krvi, ale pod prahom pre diagnostiku cukrovky.
- História gestačného diabetu (tehotenskej cukrovky)

- Nevhodná výživa počas tehotenstva.

Všeobecné odporúčania Medzinárodnej diabetologickej federácie pre zdravú výživu:

- Vyberať si vodu alebo nesladený čaj namiesto ovocnej šťavy, malinovsky alebo iných nápojov sladených cukrom.
- Jeť najmenej tri porcie zeleniny každý deň, vrátane zelenej listovej zeleniny a doplniť ju aj surovým čerstvým ovocím.
- Na desiati jeť výber orechov, kúska čerstvého ovocia alebo nesladeného jogurtu.
- Obmedzenie príjmu alkoholu.
- Uprednostniť chudé mäso, hydiny alebo morských plodov namiesto červeného alebo spracovaného mäsa.
- Uprednostniť celozrnné pečivo, celozrnnú ryžu, alebo celozrnné cestoviny namiesto bieleho pečiva, lúpanej ryže alebo klasických "bielych" cestovín.
- Výber nenasýtených tukov by mal byť olivový olej, repkový olej, kukuričný olej alebo slnečnicový olej namiesto nasýtených tukov ako sú živočíšny tuk, kokosový olej alebo palmový olej.

Odporúčané množstvo fyzickej aktivity

Akýkoľvek pohyb napomáha zníženiu rizika vzniku a rozvoja cukrovky 2. typu. Mali by ste sa zamerať na naj-

menej 150 minút aeróbného cvičenia strednej intenzity, napríklad chôdza, jogging, plávanie alebo jazda na bicykli týždenne, rozložené na niekoľko dní, prípadne v kratších intervaloch 10-15 minút. Silový tréning má tiež svoje výhody. Pomocou závaží alebo odporových pásov na posilnenie svalov môžete zvýšiť svalovú hmotu a zároveň zlepšiť citlivosť na inzulín a kontrolu glukózy.

S prevenciou pomôžu aj poradne zdravia

Na každom regionálnom úrade verejného zdravotníctva (RÚVZ) sa nachádzajú poradne zdravia. Aktivity poradní zdravia sa zameriavajú na zvyšovanie záujmu obyvateľov o vlastné zdravie, poznávanie zdravotných rizík a prevenciu chronických neinfekčných chorôb, a to najmä srdcovo-cievnych - vysoký krvný tlak, srdcová či mozgová príhoda či chorôb látkovej premeny - obezita, cukrovka, poruchy metabolismu tukov. V rámci prevencie môžete bezplatne navštíviť niektorú poradňu zdravia RÚVZ. „Poradenstvo pozostáva z vyšetrenia hlavných rizikových faktorov. Ide o meranie krvného tlaku, tepovej frekvencie, biochemické vyšetrenie krvi - odber z prsta, výsledky sú hotové do 10-tich minút, vyšetrenie choleste-



Ilustráčn é foto.

zdroj foto silviarita pixabay

rolu, glukózy, meranie telesnej výšky a hmotnosti,“ informuje Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). V poradni u návštevníkov zisťujú aj rodinnú anamnézu - srdcovo-cievne ochorenia často postihujú pokrvných príbuzných, tiež osobnú anamnézu - pri ochoreniach tepien je riziko cievnych príhod zvýšené, či stravovacie zvyklosti a sklon k pravidelnému pohybu.

Informácie ako sa objednať do poradne zdravia nájdete na každej stránke príslušného Regionálneho úradu verejného zdravotníctva.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» ren

Vianoce v štýle

Lovely Day

SOBÍK
6,90 EUR

PERNÍKY
6,90 EUR

PERNÍKY
6,90 EUR

SANTA
6,90 EUR

SNEHULIAK
6,90 EUR

VIAC DRUHOV PONOŽIEK NA

mylovelyday.sk

Objednávajte na tel. čísle: **0904 552 345**
alebo píšte na email: **objednavky@mylovelyday.sk**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

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

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

ZĽAVY AŽ
DO 50%



549 €
~~649 €~~

Galerica
Gamma 3x4 m



galerica

ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY

ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT
PREMIOVEJ KVALITY

DARČEK
ZADARMO

4 L



Bez budovania
základov



Odolnosť voči
snehu a vetru



5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

BIO HNOJIVO
chrániace rastliny
pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

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 € 649 €	cena predĺženia o 2m	160 €
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	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €



0948 88 88 55

info@galerica.sk

www.galerica.sk

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

Kúpim parožíe

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

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

JE K DISPOZÍCII VYŠE 151,6 MILIÓNOV EUR AJ PRE BYTOVÉ DOMY

V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM



Zelená
domácnostiam

FOTOVOLTIKA
NA KLÚČ
O VÝKONE:

MÁME NOVÉ
NIŽŠIE CENY
OPROTÍ ROKU 2022

NEVÁHAJTE
A PREDREGISTRUJTE SA
EŠTE DNES!

Získame Vám dotáciu pre fotovoltiku
až do výšky 4 025 €

V cene fotovoltiky je montáž
vrátane administratívy na kľúč

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU

- ✓ 3 kW za 3 240 €
- ✓ 5 kW za 5 059 €
- ✓ 7 kW za 6 509 €
- ✓ 10 kW za 9 099 €

infolinka:

0800 909 909, 0951 909 909

www.envirotherm.sk

kontakt@envirotherm.sk

fb.com/envirotherm.sk