

KOMÁRŇANSKO

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností



Vakujeme Vám
PRAJEME VÁM VESELÉ VIANOCE
A ŠTASTNÝ NOVÝ ROK

Okoč
tesárstvo - klampiarstvo - pokrývačstvo
TOVAR, SERVIS - DODÁME DO 2 HODÍN
TERRAN BRAMAC Tondach BLACHOTRAPEZ
Rezivo, OSB dosky, škridla, odkvap, strešné okná
ceny DOHODOU
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

Opravy - Predaj

ROLETY - ŽALÚZIE
SIETKY
PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE
HELUX - Peter Helmeš
tel.: 035 6420 166

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

12. decembra 1941

Slovenská republika vyhlásila vojnu Spojenému kráľovstvu a Spojeným štátom

Výročia a udalosti

16. decembra 1911

bola otvorená trať Tatranskej elektrickej železnice zo Starého Smokovca do Tatranskej Lomnice

Výročia a udalosti

1. FIRST DAY
NOVÝ OBCHOD
NA JEDNOTKU!



ZNAČKOVÝ ALKOHOL



ORIGINALNE DARČEKY



EXKLUZÍVNE POTRAVINY



POCHUTINY A NEALKO

- ŠIROKÁ PONUKA ZNAČKOVÉHO ALKOHOLU
- DARČEKY A DARČEKOVÉ KOŠE PODLA VAŠICH PREDSTÁV
- EXKLUZÍVNE POTRAVINY
- DOPLNKOVÝ SORTIMENT POCHUTÍN A NEALKO
- VERNOSTNÝ PROGRAM S MNOŽSTVOM BENEFITOV

OTVÁRACIE HODINY

PONDELOK - NEDELA 9:00 - 20:00

KOMÁRNO, EÖTVÖSA 5911 (PRI OC LODIAR)

KOMÁRŇANSKO

Redakcia: Coborihó 9, NITRA
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
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 jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko		
BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	60.750	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Vianoce každý deň

„Želám si mať Vianoce každý deň,“ prečítala som si nedávno na titulke jednej knihy. Priviedlo ma to k zamysleniu sa nad tým, prečo by sme mali chcieť mať Vianoce každý deň, a či je to vôbec možné.

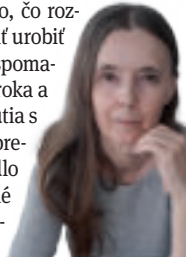
Vianociam dávame veľa rozličných prívlastkov. Zvykneme ich volať magicke, čarovné či rozprávkové. Deťuence sa na ne tešia už niekoľko týždňov dopredu, nevedia sa dočkať zdobenia vianočného stromčeka a chvíle, kedy sa pod ním objaví množstvo všakových darčiek. A priznajme si, že aj nás dospelých si tieto sviatky dokážu získať rovnako ako tých najmenších. V čom spočíva to ich kúzlo?

Vianoce vnímame predovšetkým ako sviatky pokoja, lásky a radosti. Konečne na chvíľu vystúpime z kolotoča každodenných povinností, trošku spomalíme a máme viac času na seba, ale aj na svojich blízkych a priateľov. Užívame si večerné prechádzky ulicami rozžiarenými množstvom trblietajúcich sa svetielok, sviatočnú výzdobu našich príbytkov, počúvanie

vianočných piesní a kolied, ochutnávanie typických vianočných pokrmov, vôňu medovníkov, punčú, pečených gaštanov či koláčikov, vianočné tradície, krásne vyzdobený stromček, rozžiarené detské očka a ich radosť z rozbaľovania darčiek, rodinnú pohodu a to, že sme všetci spolu. V kruhu najbližších spokojne sledujeme vianočné rozprávky plné romantiky a šťastných koncov a popri tom neraz oprášime staré fotografie a spomíname na všetko pekné, čo sme spolu zažili.

Niet divu, že by sme si chceli tieto krásne chvíle užívať čo najdlhšie, prípadne sa z nich tešiť každý deň. A hoc to asi nie je celkom možné, tak to, čo rozhodne môžeme skúsiť urobiť je, naučiť sa trošku spomaliť aj počas bežného roka a nájsť si čas na stretnutia s blízkymi, na pekné prechádzky, chutné jedlo a možno aj na drobné milé darčeky darované len tak pre radosť.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



SBS GUARDING s. r. o.

príjme 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

voláť v pracovné dni od 8:00h do 16:00h

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

(PRI GALANTE)

OZNAM

2-10.1.2024

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

ŽP EKO DELET

VIANOČNÁ AKCIA

BEZKONKURENČNÉ CENY ŠROTU

KOMÁRNO

0911 611 920

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedošledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

Občianska riadková inzercia

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 realít 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 novin, ktorú nájdete v tíraži. 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

38-0003

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0910 851 307

Ako postupovať pri výdaji liekov?

V súvislosti s nárastom subjektov, ktoré ponúkajú pacientom obstaranie liekov na lekársky predpis, upozorňuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) pacientov, že takéto lieky sa môžu vydávať výlučne v lekárňach alebo zákonom stanovených zdravotníckych zariadeniach a môže tak urobiť len osoba, ktorá získala príslušné vysokoškolské vzdelanie.

Zjednodušene povedané, výdaj lieku na lekársky predpis prebieha medzi farmaceutom a pacientom a farmaceut zodpovedá za správnosť výdaja lieku. „Lekárenskú starostlivosť“ môže poskytovať výlučne osoba, ktorá má na túto činnosť povolenie. Činnosť subjektov bez povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti, ktoré obstarávajú lieky pre pacientov nemá oporu v zákone o liekoch,“ upozorňuje riaditeľ štátneho ústavu Peter Potúček.

Výdaj lieku na lekársky predpis je súborom úkonov farmaceuta, ktorý zahŕňa najmä:

- kontrolu správnosti údajov uvedených na lekárskom predpise s údajmi pacienta uvedenými v preskripčnom zázname,
- kontrolu správnosti dávkovania,
- upozornenie na osobitné varovania či nežiaduce účinky lieku,
- informovanie pacienta o možnosti výberu náhradného humánneho lieku, prípadne o výške doplatku pacienta.

Pozor na riziká

ŠÚKL zároveň upozorňuje pacientov na riziká spojené s takým obstarávaním liekov, kedy nemusia byť dodržané požiadavky správnej lekárenskej praxe. V mnohých prípadoch môže ísť o nedovolené zaobchádzanie s liekmi a pacient nemá garanciu, že boli lieky správne skladované, že sú účinné a bezpečné, alebo že nejde o falzifikát daného lieku. „Výdaj liekov v lekárni je druh zdravotnej starostlivosti, ktorý poskytuje lekárnik pacientovi. Podobne ako odborné vyšetrenie u lekára, ani výdaj lieku na lekársky predpis nemožno uskutočniť prostredníctvom inej osoby namiesto farmaceuta alebo pacienta. Takýto postup je nezákonný a navyše predstavuje pre pacienta značné riziká, ako napríklad výdaj chybného alebo dokonca falšovaného lieku, nesprávne poučenie o užívaní lieku, zneužitie osobných údajov a mnohé ďalšie,“ dodáva Peter Potúček.



» ren

zdroj foto jhenning pixabay

ZENIT

VÝRAZNÁ AKCIA

**Exolon 7/16 BF
bronz
16,51 eur/m²**

**Exolon 2/10 Ultralight
číra
od 8,15* eur/m²**

eshop.zenitsk.sk

**Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk**

* platí pre konkrétne rozmerové varianty

38-0003

13-019034

**www.lidl.sk
SEKCIA KARIÉRA**

**ASISTENT
MANAŽÉRA
PREDAJNE (M/Ž)**

1 360 €
38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

**ŠIROKÝ VÝBER
BENEFITOV
V HODNOTE
370 €
ROČNE**

FAJČIARI

PO TÝCHTO INFORMÁCIÁCH

Najlepšie je nefajčiť a ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje snád každý fajčiar. Ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí s týmto zlovykom nedokážu skoncovať, sú určite lepšou voľbou menej rizikové bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nepatria k vysnívaným spoločníkom do života, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tohto zlovyku. Dokonca väčšina z nich skúsila skoncovať s fajčením opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, túžbe žiť

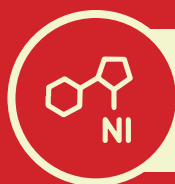
dlhšie, zlepšiť kvalitu života pre seba a svoje okolie alebo ušetriť peniaze.

Poznáte to?

Chcem skončiť s fajčením, ale ...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa vám vydrží týždeň či pár mesiacov a neresť je späť. „Na pomoc“ príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie si preto klamlivo ospravedlňujeme tým, že pomáha zvládať každodenné situácie, udržať hmotnosť, či zľahčujeme jeho dopad na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez

KLASICKÁ CIGARETA



OBSAHUJE
NIKOTÍN



PRODUKUJE
6 000 CHEMIKÁLIÍ /
100 Z NICH
SPÔSOBUJE RAKOVINU



TABAK
SA SPALUJE



VYTVÁRA ŠKODLIVÝ
CIGARETOVÝ DYM,
DECHT A POPOL



ZANECHÁVA ZÁPACH
NA OBLEČENÍ,
VLASOCH A POKOŽKE

MÝTUS O NIKOTÍNE, PRAVDA O DECHTE

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

POZOR!

ZAHASÍTE CIGARETU UŽ NAVŽDY

cigariet sa cítite divne medzi priateľmi, veď len jedna cigaretka ku kávičke alebo že fajčenie je súčasťou môjho imidžu. A celé to zvyčajne uzavrie argument, že človek jednoducho nemá dostatočne pevnú vôľu skončiť.

Problémy spôsobuje horenie cigarety

Isto sa zhodneme na tom, že najlepším riešením je s týmto zlovykom skoncovať úplne. No mnohí fajčiari potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné a to

práve kvôli závislosti na nikotíne, ktorá je taká silná, že ju odborníci prirovnávajú k závislosti na heroíne. Čo robiť v takomto prípade? Ako sme si povedali, najlepšie je s fajčením nikdy nezačať, ale keď už sme sa stali otrokom tohto zlovyku a nedokážeme s ním skoncovať, najlepšou voľbou môžu byť menej rizikové alternatívy. Patria medzi ne aj zariadenia, ktoré tabak nespália, ale nahrievajú. Vďaka tomu vzniká aerosól, ktorý obsahuje až o 95 % menej škodlivých látok ako cigaretový dym.



ZARIADENIE NA NAHRIEVANIE TABAKU



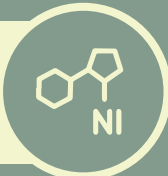
TABAK
SA NAHRIEVA



PRODUKUJE O 95 % MENEJ
ŠKODLIVÍN V POROVNANÍ
S CIGARETAMI *



OBSAHUJE
NIKOTÍN



ZANECHÁVA MENEJ
ZÁPACHU NA RUKÁCH,
VO VLASOCH A NA
OBLEČENÍ AKO CIGARETY



VYTVÁRA
AEROSÓL



* O 95 % menej znamená priemerné zníženie hladiny širokej škály škodlivých chemických látok (okrem nikotínu) v porovnaní s dymom z referenčnej cigarety (3R4F). Platí pre zariadenia na nahrievanie tabaku značky IQOS.

Bezdimové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdimové zariadenia nepredstavujú alternatívu k odvykaniu a ani neslúžia ako pomôcky na odvykanie. Najlepším spôsobom ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu je prestať ich úplne užívať.

www.svetbezdymu.sk

Mimoriadna výzva Obnov dom je spustená

Majitelia rodinných domov zasiahnutých zemetrasením a krupobitím môžu požiadať o finančný príspevok na obnovu domu. Žiadatelia sa nemusia obávať, že nestihnú vyplniť a odoslať potrebnú projektovú dokumentáciu. Mimoriadna výzva bude otvorená do konca júla 2024.

Finančná pomoc bude tiež masívnejšia ako sa pôvodne očakávalo. Vďaka dohode podpredsedu vlády a ministra životného prostredia SR Tomáša Tarabu a podpredsedu vlády pre Plán obnovy a odolnosti SR Petra Kmeca sa zvýšila alokácia výzvy z pôvodných 15 mil. eur na výše 27 mil. eur. Mimoriadna výzva tak môže podporiť 1 200 majiteľov rodinných domov a počíta s intenzitou pomoci až 95 % z celkových oprávnených nákladov projektu. Finančný príspevok na jednu žiadosť môže dosiahnuť až 22 800 eur. Novinkou, ktorá uľahčí majiteľom obnovu ich domov, je vyplatenie zálohy do výšky 7 000 eur.

Zverejnili zoznam obcí - Slovenská agentúra životného prostredia (SAŽP), ktorá program Obnov dom spravuje, zverejnila na www.obnovdom.sk zoznam obcí, ktorých sa mimoriadna výzva týka. Zoznam sa priebežne aktualizuje a dopĺňa podľa požiadaviek dotknutých samospráv. To však neznamená, že všetky domy, ktoré sú na zozname, majú automatický nárok na príspevok. SAŽP overuje vek domu, ktorý musí byť postavený pred rokom 2013, nárok

na finančný príspevok nemajú ani majitelia chat a iných stavieb. „Ak na zozname nie ste a dom ste mali poškodený, žiadosť viete podať a SAŽP vás následne vyzve, aby ste zabezpečili zaradenie do zoznamu cez starostu vašej obce. Alebo môžete najprv o zaradenie požiadať starostu, a následne žiadosť podať,“ vysvetľuje Kristína Korčeková, zástupkyňa riaditeľa SAŽP.

Pomôžu odborníci - Majitelia rodinných domov, ktorí majú sťažený prístup k internetu, sa môžu obrátiť nielen na regionálne kancelárie v Prešove a v Košiciach, ale aj na zaškolených pracovníkov obecných a mestských úradov. K žiadosti je potrebné priložiť plnomocnenstvo pre žiadateľa v prípade viacerých spoluvlastníkov domu, farebnú dokumentáciu domu pred obnovou a potvrdenie o vlastníctve bankového účtu. Energetický certifikát budovy (ECB) alebo projektové energetické hodnotenie domu (PEH) stačí predložiť spolu s ECB po obnove až pri koncovej žiadosťou o platbu, teda do 12 mesiacov po nadobudnutí účinnosti zmluvy. „Zaujímcom však dôrazne odporúčame zaobstarať si energetický certifikát alebo projektové energetické hodnotenie pred obnovou čo najskôr, keďže aj vďaka nim bude žiadateľ vedieť, akými úpravami svojho domu dosiahne minimálnu potrebnú úsporu 25 %,“ dodáva Kristína Korčeková.

Informácie poskytl SAŽP
» **ren**

Čujte.sk

Vyrobte si vianočný veniec



www.cujte.sk



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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12
38,90-EUR

+ DARČEK
ku každému kolagénu
vianočné ponožky zadarmo

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
41,30
48,90-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 hydrolyzácie 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 známok 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**

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
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

Aj suchý vzduch nás vie potrápiť

Pozor na vlhkosť vzduchu v domácnosti

Mnoho domácností sa v zimných mesiacoch stretáva s problémom zarosených okien či tvoriacich sa plesní. Na otázky, akú vlhkosť by mal mať vzduch v interiéri, aby sa nerozšírili okná a nevznikali plesne, odpovedajú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR:

V interiéri by sme sa mali podľa odborníkov vyvarovať kombinácii nízkej teploty a vysokej vlhkosti vzduchu a tiež odporúčajú: „Obmedzte činnosti, ktoré nadmerne zvyšujú vlhkosť v byte a prispievajú k vzniku plesní. Ak chcete v miestnosti vytvoriť optimálnu klímu, je potrebné okrem teploty sledovať aj vlhkosť vzduchu – a to tak, aby nebol počas chladného obdobia rozdiel teplôt vo vnútorných priestoroch cez deň a v noci príliš veľký - malo by to byť maximálne 5 stupňov. Týmto sa zabráni kondenzácii pary na vychladených miestach. Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60 %.“

Činnosti zvyšujúce vlhkosť

Rizikovejšie časti domácností sú kúpeľňa a kuchyňa, pretože je tam vyššia vlhkosť. Ak sa vlhký vzduch nevymení za čerstvý, suchší, stúpa riziko, že sa vytvorí plesne. „Kondenzácia pary

a vlhkosť na povrchoch sú oveľa významnejšie pre rozvoj plesní ako relatívna vlhkosť vzduchu. Treba mať na pamäti, že varenie, sušenie bielizne, sprchovanie či intenzívne cvičenie zvyšujú vlhkosť vzduchu, čomu treba prispôbiť aj režim vetrania,“ popisujú odborníci a objasňujú, že plesne sú mikroskopické organizmy, ktoré sú súčasťou nášho životného prostredia. Bežne nie sú okom viditeľné, zbadáme ich až pri premnožení. Prejavujú sa povlakmi pripomínajúcimi zamät alebo vatú. Na postihnutých miestach sa vytvoria zliate škvrny tmavého, sivého až čierneho, prípadne zelenkastého, niekedy hnedastého sfarbenia. „Plesne v byte sú závažný problém pre zdravie ľudí, pretože môžu byť zdrojom toxických látok - mykotoxínov. Existencia plesní ako takých nepredstavuje pre človeka priame ohrozenie zdravia, za negatívne účinky na zdravie sú zodpovedné emisie z plesní. Spóry plesní podporujú vznik a zhoršujú priebeh astmy a alergických ochorení. Niektoré druhy okrem alergizujúceho pôsobenia vyvolávajú aj zápalové procesy, najmä časté zápaly dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky - plesňový zápach, ktoré poškodzujú sliznice dýchacích ciest,

spôsobujú dráždenie očí, nosa, dráždia v krku. Priamym kontaktom s plesňami môže dôjsť k ochoreniam kože - ekzémy, plesne. Dlhodobá prítomnosť plesní v priestoroch bytu môže spôsobiť chronickú precitlivenosť organizmu,“ prízvukujú odborníci, podľa ktorých je vždy lepšie predchádzať vzniku plesní - a to najmä krátkym a intenzívnym vetraním - ako ich likvidovať. Keďže plesne sa objavujú v súvislosti s vlhkým bytom, musí sa v prvom rade odstrániť táto príčina. Potrebne je, aby sme okno otvorili pri všetkých činnostiach, pri ktorých sa tvorí vlhký vzduch.

Ako vplýva na zdravie suchý vzduch

Aj suchý vzduch môže mať podľa odborníkov významný vplyv na naše zdravie. Minimálna prípustná hodnota relatívnej vlhkosti je stanovená na 30 %. Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60 %. „Suchý vzduch vysušuje sliznice očí, čo môže spôsobiť rezanie, štipanie očí a pocit suchého oka. Dochádza k vysušovaniu dýchacích ciest a narušeniu ich prirodzenej vlhkosti. To môže spôsobiť opuch slizníc so zvýšenou produkciou hlienov. Dôsledkom je zvýšená chorobnosť, opakované zápaly očných spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý



Ilustračné foto.

zdroj foto midascode pixabay

kašeľ, dokonca aj zhoršenie symptómov astmy a alergií. K celkovým prejavom patria únava, bolesti hlavy, hrdla. Suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, čím môže prispievať aj k predčasnému starnutiu pokožky a vzniku vrások,“ vysvetľujú odborníci a dodávajú, že suchý vzduch je problémom najmä vo vykurovacom období, kedy sa najmä panelové a podkrovné byty nadmieru prehrievajú.

Informácie poskytol Odbor hygieny životného prostredia a zdravia ÚVZ SR

» ren

REGION
PRESS

TLAČ ZA NAJLEPŠIE CENY

DORUČOVANIE LETÁKOV

ONLINE GOOGLE FACEBOOK
RETARGETING REMARKETING

SPRÁVNÝ
KROK PRE
VAŠU
REKLAMU



www.regionpress.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**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

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

**Ostaňte sami sebou vďaka
stoličkovým výťahom Stannah**

Zavolajte zadarmo

☎ **0800 162 162**

🌐 www.stannah.sk

Váš partner pre
stoličkové výťahy na
Slovensku. Pretože
Stannah mení váš život.

Stannah

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

**MODERNÉ ZATEPLENIE
OD PROFESIONÁLOV**

**ZIMNÁ
AKCIA**

**VYUŽITE
ŠTÁTNU
DOTÁCIU**

STRIEKAME CELOROČNE PO CELEJ SR



**0910 174 217
0915 754 539**

www.striekanaizolacia.sk
obchod@striekanaizolacia.sk

Oplatí sa!.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



Plachtové haly

s multifunkčným využitím

www.hagro.sk 0904 834 021

• Jedna najväčšia výrobná
podnikateľská firma na Slovensku

• Máme 10 rokov v oblasti
450 úspešných realizácií

• Súprava odborných
všeobecných
všeobecných

• Možnosť prenajímať
na dlhodobé aj krátkodobé

• Všetky naše haly majú
TUV certifikáciu

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA A KVALITA

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

**V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM**



**Zelená
domácnosti**

**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

