

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Necháte sa zlákať?

V kalendári medzinárodných dní a sviatkov je 29. január zapísaný ako Medzinárodný deň bez internetu. Myslíte si, že by ste to bez neho dokázali vydržať aspoň tých dvadsaťštyri hodín?

Surfovaním na internete trávime čoraz viac nášho času. Vyhľadávame si na ňom rozličné informácie, sledujeme, čo sa deje u nás i vo svete, komunikujeme na sociálnych sieťach, sledujeme videá, nakupujeme nielen spotrebný tovar, ale aj vstupenky na rozličné športové či kultúrne podujatia, cestovné lístky či letenky, objednáваме sa vďaka nemu na lekárske vyšetrenia, platíme účty či poplatky za parkovanie, kontrolujeme elektronickú ziačku knižku či domáce úlohy našich ratolestí a ešte veľa ďalších vecí. A tak je celkom pochopiteľné, že pre mnohých z nás je čoraz ťažšie predstaviť si svoj život bez neho, a v niektorých prípadoch priam nemožné, nakoľko nás k tomu núti okolnosť.

Na druhej strane však treba povedať, že sú činnosti, ktoré môžeme trochu obmedziť či oželiť a vymeniť čas strávený za počítačom za takpovediac reálny svet. Namiesto sledovania

videí môžeme zájsť napríklad do kina a komunikáciu na sociálnych sieťach vymeniť za tú so skutočnými ľuďmi.

Z vlastnej skúsenosti môžeme potvrdiť, že zrieť sa na istý čas internetu nie je až také ťažké, hoci to má svoje úskalia. Na sklonku roka som si totiž dala predsavzatie, že sa od neho počas vianočných sviatkov odstrihnem a nebudem tri dni zapínať počítač. Všetko by bolo dopadlo na výbornú, keby som raz večer nesiahla po mobilnom telefóne so zámerom preštudovať si program televíznych staníc. Záhľbená do ich ponuky som si až po krátkej chvíli uvedomila, že som vďaka tomu nechtiac porušila svoj záväzok. Je tomu tak aj preto, že mnohé činnosti súvisiace s používaním internetu máme už tak zafixované, že nám to v niektorých situáciách zvyčajne ani nedochádza. Za seba však môžem povedať, že vzdať sa ho aspoň na istý čas za pokus určite stojí. Tak čo, necháte sa zlákať a vyskúšate?

» Renáta Kopáčová, redaktorka



Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč ✓

tel.: 0905 746 124

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

16. január 1547
Ivan Hrozný sa stal cárom Ruska.

Výročia a udalosti

Volné pracovné miesta v spoločnosti
Edscha Velky Meder s.r.o.:

- » Logistika - customer servis (predaj) - od 1200 € / mesiac a viac
- » Programátor - od 1400 € / mesiac a viac
- » Plánovač výroby - od 1300 € / mesiac a viac
- » Zákaznícky servis - nákup - od 1200 € / mesiac a viac
- » Vedúci výroby - majster - od 1200 € / mesiac a viac
- » Shift leader - od 7,39 € / hodina
- » Elektrikár - od 7,14 € / hodina
- » Zmenový kontrolór - od 7,14 € / hodina
- » Nastavovač - od 6,84 € / hodina
- » Výrobný robotník - 6,76 € / hodina

Pridaj sa k nám!

Práca je na pravidelnom pracovisku: Mostová 41, 932 01 Velký Meder

Kontakt: tel: +421 31 59 04 223 / e-mail: mlaszloova@edscha.com



Benefity:

- 13. a 14. plat
- výkonnostný bonus 0,83 € / hod.
- prítomnostný bonus 0,60 € / hod.
- extra bonus za výkon 0,36 € / hod.
- príspevky na: dopravu, stravovanie, DDS
- vianočný bonus
- príspevok pri pracovnom a životnom jubileu
- kariérny rozvoj

Televízia od DIGI len za 1€

Výhodná ponuka už od 1 € na prvé tri mesiace môže byť aj vaša. Vychutnajte si viac ako 140 TV programov za skvelú cenu. Navyše, pri využití nášho bonusu za inštaláciu seplatie.

Platiť už len do 31. januára

DIGI SLOVAKIA digislovakia.sk 0850 211 112

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

REGION PRESS

PNEU DT pracovná ponuka

OBCHODNÝ/Á ZÁSTUPCA/KYŇA
(predaj nákladných pneumatík) pre Maďarsko

TPP. Auto, mobil, notebook, školenia.
Mzda 1.000€ bt + prémie.
Vzdelanie: VŠ + 3r. prax alebo SŠ + 5r. prax
Len vážny záujem.

0918 631 329 | pneudt@pneudt.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8-12-15 TÝŽDŇOVÉ KURČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

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**

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

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

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



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	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	60750	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martinskó+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	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=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

Digitálne vybavenie škôl

Ministerstvo školstva vďaka finančným prostriedkom z Plánu obnovy a odolnosti SR spúšťa historicky najväčšiu investíciu do digitalizácie školstva. Cieľom projektu DigiEDU je vybaviť školy zariadeniami, aby boli pripravené na nové výzvy v oblasti vzdelávania.

Vďaka projektu DigiEDU môže podľa rezortu školstva každá základná a stredná škola získať od štátu moderné digitálne vybavenie. „Aktuálne je iba 30 % škôl schopných poskytovať kvalitné digitálne vzdelávanie. Navyše, úroveň digitálnych zručností slovenských žiakov naďalej zaostáva za ostatnými krajinami OECD. Digitálne zručnosti pritom tvoria základ pre úspešné uplatnenie na trhu práce,“ informuje ministerstvo.

Zámerom ministerstva školstva je v druhej polovici roka 2024 a v roku 2025 poskytnúť všetkým základným a stredným školám potrebné vybavenie. Cieľom je dodať školám výbavu na to, aby ich informačné a komunikačné technológie spĺňali požiadavky základnej úrovne modelu „vysoko vybavenej a prepojenej učebne“ (highly equipped and connected classroom, HECC). HECC je medzinárodný model digitálnej a pedagogickej inovácie, ktorý sa zameriava na zlepšenie učebného procesu a podporu digitálneho

vzdelávania.

„Naším cieľom je zabezpečiť všetky školy tak, aby mohli poskytnúť každému jednému žiakovi a žiačke vzdelávanie s využitím najmodernejších technológií. Základné a stredné školy majú jedinečnú príležitosť zapojiť sa do projektu a vytvoriť moderné vzdelávacie prostredie pre žiakov aj učiteľov,“ hovorí minister školstva Tomáš Drucker.

V prvej fáze projektu išlo o zmapovanie stavu vybavenia škôl. Informácie zo zberu budú použité v druhej fáze projektu na určenie potrebného množstva dodatočného vybavenia. Rezort školstva následne centrálné obstará digitálne vybavenie a dodá ho priamo do škôl. Celková suma určená na projekt presahuje 200 miliónov eur.



» ren zdroj foto kaboompics pixabay

Pomaranče sú plné zdravia

Pomaranče sú výborným zdrojom vitamínu C a zvyšujú tak našu odolnosť voči infekciám. Vedeli ste, že stačí, ak denne skonzumujeme jeden väčší pomaranč, približne 200g a máme pokrytý odporúčanú dennú dávku tohto vitamínu?

Pomaranče sú jedným z najvýdatnejších zdrojov stopového prvku selénu, ktorý sa tiež účastní na zachovaní prirodzenej imunity. Obsiahnutý je v nich aj vitamín A, B1, B2, B6 a E a minerály – horčík, fosfor, mangán a draslík, ktorý prispieva k prevencii srdcových infarktov a vzniku krvných zrazenín.

Účinky na zdravie

Konzumáciou pomarančov môžeme predchádzať tvorbe obličkových kameňov, podporíme naše trávenie, vstrebávanie živín, najmä železa. „Chránia tiež naše cievy, udržiavajú ich pružné a priechodné, pôsobia ako prevencia rakoviny a mnohých chronických ochorení,“ hovorí odborníčka na zdravé stravovanie Mgr. Blažová z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Pomaranče pomôžu udržať našu pokožku sviežu a znižujú príznaky starnutia. Dostatok vitamínu C v tele tiež napomáha k hojeniu rán. Vďaka vysokému obsahu draslíka majú pomaranče odvodňujúce a lypolytické účinky – teda rozkladajú naše tukové „vankúšiky“. Nakoľko sú

pomaranče z veľkej časti tvorené vodou, doplnia nášmu telu aj tekutiny, keďže nedostatok tekutín môže viesť k problémom so zápchou. „Vôňa týchto šťavnatých plodov má vplyv aj na naše duševné zdravie, zmierňujú stres a podráždenosť, pôsobia antidepresívne,“ doplnia odborníčka.

Vedeli ste, že...

Pomarančovník je vždyzelený strom, ktorého domovinou je Ázia, predovšetkým juhovýchodné oblasti. Odtiaľ sa postupne rozšíril aj do ďalších kútov sveta, najmä však do subtropických oblastí. Ich významnými producentmi sú napríklad Čína, Brazília, Mexiko či Taliansko aj Španielsko.

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava



» ren zdroj foto Skica911 pixabay

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

			1	7		2			
S	8			5		4			
U	5	2				3	7		
D		7		3			2	4	
O							5		
						1			9
K						8	3	1	
U									5
		3			9			8	

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

Kúpim haki lešenie
.tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim cca 80-130 kg brava aj s dovozom.
0904022725

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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.

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 operátorov 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.



čujte.sk

Zákaz reťazí
pre psy

www.cujte.sk

**NEJDE VÁM
BIZNIS?
KONTAKTUJTE NÁS**

baumajsterova@regionpress.sk
0910 851 307

17. január 1377
pápež Gregor XI. sa presťahoval z Avignonu do Ríma.

Výročia a udalosti

18. januára 1903
prvý transatlantický rádiový prenos.

Výročia a udalosti

20. januára 1958
Elvis Presley prijal svoj povolávací rozkaz do americkej armády.

Výročia a udalosti

**Máš na to?
Skúsiš to?**

Team Leader
od 1400€

Shift Leader
od 1 850€

Operations Manager
od 3 300€

Senior Operations Manager



Ceva Contract Logistics Slovakia | Kostolné Kračany | praca.sk@cevalogistics.com | 0947 484 848

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



24,90€

Minnie Mouse Mikina pre psa Minnie S

KidsMall.sk



39,99€

FLORINA hranatá rajnica NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



16,58€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+ WIFI stmievateľná, RGB, GU10

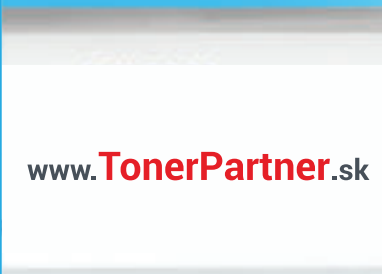
TopNaradie.sk



271,00€

Štiepačka na drevo Scheppach HL 460

trtechnic.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.

S trávením pomôžu bylinky

Najmä po sviatkoch, kedy to zvyčajne preženieme s jedlom a aj pohybu máme menej, sa zvyknú u mnohých z nás objaviť ťažkosti s trávením. V kuchyni pri tom máme bylinky, ktoré nám vedia od problémov uľaviť. Poznáte ich?

Bazalka pravá, pamajorán obyčajný, rozmarín lekársky, dúška tymianová či mäta pieporná sú bylinky, ktoré zvyčajne používame pri ochutení našich pokrmov a pritom ani netušíme, aké poklady sa v nich ukrývajú.

Bazalka pravá – čaj z tejto bylinky nám môže pomôcť pri nadúvaní a nadmernej tvorbe plynov. Pripravíme si ho tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 až 15 minút. Scedíme.

Pamajorán obyčajný – zlepšuje naše trávenie a odstraňuje kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 15 minút. Scedíme.

Rozmarín lekársky – pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme.

Dúška tymianová – má výborný

vplyv na náš tráviaci systém. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody, lúhujeme 10 až 15 minút, scedíme.

Mäta pieporná – pomáha pri nevoľnosti aj nadúvaní a mierni kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 minút. Scedíme.

Pozor – neprežeňte to

Aj v prípade týchto bylín platí, že hoci sú výborným pomocníkom pri rôznych ťažkostiach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou. Ak nie ste si istí, či sú pre vás vhodné, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom. Vhodnosť daného čaju konzultujte aj v prípade, že ho chcete podávať deťom. Opatrné by mali byť aj tehotné či dojčiacie ženy.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

Lieky a alkohol

Alkohol môže v niektorých prípadoch ovplyvniť účinok liekov. Najmä pri kombinácii alkoholu a liekov, ktoré obsahujú paracetamol, ibuprofen či kyselinu acetylsalicylovú je riziko vzniku nežiaducich účinkov vysoké.

„Lieky v kombinácii s alkoholom zaťažujú celý organizmus, najviac však trpí pečeň. Alkohol môže negatívne ovplyvniť aj vstrebávanie liekov do organizmu. Pri užívaní liekov, ktoré majú uvoľňovať liečivo v čreve dlhší čas, sa môže po požití alkoholu naraz uvoľniť väčšie množstvo liečiva a môže dôjsť k predávkovaniu. Pred použitím akéhokoľvek lieku si vždy prečítajte príbalový leták,“ upozorňujú odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) na sociálnej sieti.

Aké najčastejšie používané lieky nekombinovať s alkoholom?

- Lieky proti bolesti,
- lieky proti zvýšenej teplote,
- lieky na srdce,
- lieky na krvný tlak,
- lieky na cukrovku,
- obzvlášť nebezpečná je kombinácia alkoholu s liekmi, ktoré pôsobia na nervový systém, ako napríklad lieky na

neurologické a duševné ochorenia či poruchy spánku. Interakcia týchto liekov s alkoholom môže vyvolať závažné až život ohrožujúce nežiaduce účinky – napríklad spomalenie dýchania a srdcovej frekvencie či stratu vedomia.

Čo hrozí pri kombinácii niektorých liekov a alkoholu?

- Znasobujú sa nežiaduce účinky,
- zvýšené podráždenie žalúdka,
- nevoľnosť, hnačky, vracanie,
- vznik vredov, krvácanie do žalúdka,
- problémy s pečeňou.

Jednou z hlavných zásad zodpovedného užívania liekov je vyhýbanie sa alkoholu. V prípade, že sa vám nedarí s pitím alkoholu prestať, požiadajte o radu svojho lekára.



» ren

zdroj foto frolicsomepl pixabay

Nezabúdajme na ryby

Konzumácia rýb sa v mnohých domácnostiach obmedzuje len na obdobie vianočných sviatkov a to je škoda. Podľa odborníkov by mali byť ryby súčasťou nášho jedálnička počas celého roka, a to minimálne dvakrát do týždňa.

Na náš trh sa dostávajú ryby sladkovodné a v poslednom období je širšia paleta aj morských rýb. Zo sladkovodných sú najznámejšie kapor, lieň, ostriež, pstruh, štika, zubáč, úhor. Z morských špecialít makrela, losos, treska, sleď, tuniak, žralok, sardinky, šprotý.

Omega 3 a 6

Ryby by sme mali podávať najmä deťom, pretože sú mimoriadne dôležité pri ich vývoji. „Odporúčajú sa najmä pre ich vysoký obsah omega 3 a 6 mastných kyselín“, hovorí Mgr. Klínčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Dôležité minerály aj vitamíny

Ryby sú podľa odborníčky významným zdrojom aj minerálnych látok ako fosfor, selén, vápnik, draslík, horčík a železo, čím sa pokryje naša potrebná dávka, ktorú si potom nemusíme dopĺňať prostredníctvom umelých vitamínov. V morských rybách sa nachádza vyšší obsah minerálov ako v sladko-

vodných rybách. Najviac je zastúpený draslík, sodík, výnimočné postavenie má vápnik, ktorý sa v rybách nachádza 7 až 10krát viac ako v mäse jatočných zvierat. Mimoriadne vysoký obsah vápnika majú ryby konzervované, pretože sa väčšinou konzervujú ryby celé, teda mäso aj kosti. Ďalej obsahujú ryby fosfor, horčík, ktorý je potrebný pre nervovú a svalovú činnosť, železo, zinok a meď. Morské ryby sú dôležitým zdrojom jódu, vitamínov A a D.

Príprava rýb

Namiesto nezdravého vyprážania na prepálenom oleji si môžeme rybu pripraviť rôznymi inými a najmä podľa odborníčky zdravšími spôsobmi – môžeme ju grilovať, piecť, dusiť, variť a na dochutenie pridať bylinky.

Informácie poskytol
RÚVZ Bratislava



» ren

zdroj foto Shutterstock75 pixabay

Podpora v projekte Ľudia a hrady

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR bude pokračovať v podpore pracovných miest v rámci projektu obnovy kultúrneho dedičstva. Vyplýva to z podpisu Memoranda o spolupráci s Ministerstvom kultúry SR.

Národný projekt „Ľudia a hrady – krok k sociálnej ekonomike“ bude realizovať Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny SR prostredníctvom úradov práce, sociálnych vecí a rodiny. Ústredie práce preplatí celkové mzdové náklady pre 400 ľudí, ako aj náklady na stavebný materiál a stravné.

Zamestnávania znevýhodnených - Projekt má za cieľ podporovať trvalo udržateľné zamestnávania znevýhodnených a zraniteľných osôb v sociálnej ekonomike. Následne chce vytvárať dlhodobú spoluprácu medzi účastníkmi, ktorí sa zapájajú do obnovy národných kultúrnych pamiatok a prispievajú k ich zapojeniu na otvorenom trhu práce. Minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš zdôrazňuje význam projektu a poukazuje na jeho podporu, ktorú získal aj od verejnosti. „Projekt „Ľudia a hrady“ – krok k sociálnej ekonomike“ je zatiaľ nastavený na roky 2024 a 2025. Z Európskeho sociálneho fondu na neho využijeme 12,5 milióna eur, pričom spoluúčast štátu bude 15%,“ spresňuje minister práce.

národného projektu bude pokrývať celé územie SR. Ministerstvo kultúry vytipuje približne 30 hradov, národných kultúrnych pamiatok. Rezort kultúry taktiež vyberie samosprávy a občianske združenia, ktoré budú obnovu realizovať. Predpokladaná doba realizácie projektu je 20 mesiacov. V rámci projektu budú vytvorené štyri pracovné pozície: pomocný zamestnanec, samostatný zamestnanec, koordinátor a majster.

Práca pre štyristo ľudí - Ústredie práce sociálnych vecí a rodiny SR bude preplácať minimálnu mzdu ľuďom, ktorí budú na hradoch pracovať, respektíve celkovú cenu práce s povinnými odvodmi. Uplatnenie na trhu práce si nájde celkovo 400 ľudí. Zároveň ústredie práce zapojeným subjektom preplatí paušálne náklady, napríklad na nákup stavebného materiálu alebo úhradu stravného. „Všetky formálne procesy chceme stiahnuť tak, aby sa na jar už na hradoch mohlo pracovať,“ dodáva minister.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto DavidPogue pixabay

Na celom území SR - Implementácia

19. januára 1976

členovia štvorice **Beatles odmietli** ponuku **30 miliónov dolárov za obnovenie skupiny**.

Výročia a udalosti

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



113,00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



289,90€

BRAUN Series 6
61-B7500cc Blue

BodyLovers.sk



699,00€

Kuchynský robot
ETA GRATUS VITAL II

tibi.sk



1.614,00€

CTM KOYUK 3.0
matná tmavá olivová

Cykloshop.sk



14,40€

Káva NESCAFÉ CLASSIC CREMA
instantná 200g

MojePapiernictvo.sk



369,00€

Umývačka
Whirlpool WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



22,22€

Plachta na gril Valencia
105x58x95 cm

Profitent.sk



12,99€

Chladiaca kvapalina
DYNAMAX COOLANT G11

Demro.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 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 nechtov.

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

ZIMNÁ AKCIA



KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12
38,90-EUR

Hovädzí kolagén FORTE
41,30
45,90-EUR

užívání 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 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

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
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

KM24-02 strana

5

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

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

Čo majú spoločné čokoládová

torta a stoličkový výťah?

Obe robia život sladším

10%

ZĽAVA

Stannah

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Pre ŤŽP občanov možnosť

vybaviť na zakúpenie

stoličkového výťahu peňažný

príspevok od štátu.

UŽ OD

549 €

649 €

DARČEK

ZADARMO

4L HNOJIVA

GNOM

1,64 x 1,66 x 4 m

379 €

GRETA

2 x 2 x 4 m

479 €

GLORIA

2,58 x 2 x 4 m

579 €

GALA

3 x 2 x 4 m

449 €

GENIO

3 x 2 x 4 m

479 €

GARANT

3 x 2 x 4 m

579 €

GAMMA

3 x 2,15 x 4 m

AKCIA 549 €

GULLIVER

3 x 2 x 4 m

649 €

GOLIÁŠ

3 x 2 x 4 m

729 €

GOLEM

4 x 2,7 x 4 m

1 599 €

GIGANT

6 x 4 x 10 m

5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

DOPRAVA ZADARMO

JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

TLAČ

ZA NAJLEPŠIE CENY

INZERÁT,

KTORÝ PREDÁVA

DORUČOVANIE

LETÁKOV

ONLINE

GOOGLE, FACEBOOK

RETARGETING

REMARKETING

www.regionpress.sk

REGIONPRESS

KONTAKTY:

Veronika Baumajsterová

baumajsterova@regionpress.sk

0910 851 307

Alena Valašeková

valasekova@regionpress.sk

0910 455 919

SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU