

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Kompletné strechy,
rekonštrukcieOkoč✓
tel.: 0905 746 124

Opravy - Predaj

ROLETY - ŽALÚZIE
SIETKY
PLASTOVÉ OKNÁ a DVEREHELUX - Peter Helmeš
tel.: 035 6420 166PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.skCHCETE CHOVAŤ
HYDINU?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESENOSNICE - BROJLERY
MORKY - KAČKY
HUŠI - HUŠOKAČKY
www.matejovdvor.sk
0902 692 290
0902 606 436
0902 380 768MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)8-15-20 TÝŽDŇOVÉ
KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBYPREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŮRMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
RÔZVOJ ZABEZPEČÍME

TETÓKET
eladunk, szerelünk

Zľavy
na krytiny až do
- 50%

**OHÝBAME
PLECHY
na ohýbačke**

cserepek (pléh, klasszikus) | trapézlemezek
ereszcatornák | tetőszerkezetek
purlhab-panelek | szerelt csarnokok | házak

tel.: 0905 577 222 www.stresnekrytiny.sk

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

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

Pridaj sa k nám!

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

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

PRACOVNÁ PONUKA / ÁLLÁSLEHETŐSÉG - DUNAJSKÁ STREDA

Sme slovenská rodinná pekáreň, ktorá vlastní najmodernejšie závody v strednej Európe. Pridajte sa k nám!

 VEDÚCI VÝROBY TERMELEŠ-VEZETŐ mzda od 2100 € brutto	 VEDÚCI LINKY VONALVEZETŐ mzda od 1800-2000 € brutto	 MIEŠIČ DAGASZTÓ mzda 1500 € brutto	 MIEŠAČ A VARIČ PEKÁRENSKÝCH PLIEK TÖLTÉLKÉSZÍTŐ mzda od 1300 € brutto	 STROJNÍK GÉPKEZELŐ mzda 1500 € brutto
---	--	---	--	--

Možnosť bývať v ubytovni na vlastné náklady (cca 250 € / mes.), firma ubytovanie iba sprostredkuje.
Dopravu do závodu z ubytovne zabezpečí Minit.Viac informácií o pozíciách nájdete na www.profesia.sk
Viac info: 0905 474 570, 0918 118 857Životopisy posielať na: hr@minibakery.sk
f Minit kariéra www.minibakery.skO pracovných pozíciách sa môžete osobne informovať:
19.2.2024 od 09:00 - 16:00
Mestský úrad Rimavská Sobota, Svätoplukova ul.
20.2.2024 od 10:00 - 17:00
OC Galéria, Lučenec, nám. Republiky

KOMÁRŇANSKO

Redakcia: Coborih 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

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 jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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	Galanta+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+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	Martínsko+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	Žilínsko+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
PD	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Užime si Valentína

14.február je v kalendári medziná-
rodných dní a sviatkov zapísaný
ako Deň zalúbených. Na Slovensku
tento sviatok nemá síce ešte dlho-
ročnú tradíciu, ako je to v niekto-
rých iných krajinách sveta, ale aj
tak si už našiel svojich priaznivcov.

Myslím si, že je to práve počas
sviatku zalúbených, kedy si zvykneme
navzájom o čosi viac vyjadrovať vzá-
jomnú náklonnosť a lásku a už vopred
premýšľame nad tým, akým spôsobom
s partnerom či partnerkou tento deň
oslávim. Valentínsky pozdrav, nežný
kvietok, lahodná maškrta či romanti-
cký večer pri sviečkach, to je len zopár
spôsobov, ktorými môžeme potešiť mi-
lovanú osobu a dať jej najavo svoje city.
Možností sa však naskytá oveľa viac. Čo
tak zažiť romantiku na hrade či zámku?

Svoje brány pri príležitosti Sviatku
svätého Valentína otvorí napríklad
hrad Beckov. Po prechádzke hradom
sa budete môcť zahriať pri Čarovnom
nápoji lásky od bosorky Rózy, skladať
svojím drahým polovičkám básne v
poetickej tvorivej dielni, kochať sa vý-
hľadom zo strechy západného paláca či
zahrať si dobové hry a preskúmať novú

expozíciu v pivnici západného paláca.
A ako to už k správnej romantike patrí,
nebude chýbať ani fotokútik.

Pri príležitosti Sviatku svätého Val-
entína sa môžu všetci zalúbenci tešiť aj
na komentované prehliadky Bojnické-
ho zámku doplnené o romantické za-
stavenia i podmanivé melódie znejúce
jeho komnatami a nádvoriami. Získať
dokonca môžete aj Certifikát vernosti,
ktorým zámocké panstvo každoročne
potvrdzuje silu lásky párov prichádza-
júcich na toto podujatie. Valentínsku
romantiku môžete zažiť napríklad aj na
zámku v Hlohovci, kde pre návštevní-
kov chystajú romantickú prehliadku aj
premietanie.

Či už patríte k menej alebo viac
romanticky založeným
bytostiam, využite Deň
zalúbených ako príle-
žitost osláviť vzájom-
nú lásku so svojimi
najbližšími a užijť si
zopár príjemných
spoločných chvíľ.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decorem.sk

SADA ČIERNYCH
KONFERENČNÝCH
STOLÍKOV

-10%



Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA
do poľa pre zľavový kupón v nákupnom
košíku e-shopu.

decorem.sk

OTOČNÁ DETSKÁ
STOLIČKA JOY
- RUŽOVO-BIELA

-10%



16. februára 1959

Fidel Castro sa stal premiérom Kuby po zvrhnutí prezidenta Ful-
gencia Batistu 1. januára 1959

Výročia a udalosti

17. februára 1932

britský fyzik James Chadwick oznámil objav neutrónu, čím začala
éra modernej jadrovej fyziky

Výročia a udalosti

OBNOVA PLECHOVEJ
A ETERNITOVEJ STRECHY

BITUFLEX s.r.o.

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti



Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

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

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

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



Prvá pomoc
pre popraskané pery

www.cujte.sk

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

S

U

D

O

K

U

5					3	7		1
6	2							
			6	4				2
		8	1					3
	6		5				1	
	1				4		8	
							4	
		3						5
		4		1	8		7	6

S

U

D

O

K

U

7	9			1	2			6
			3		6			
	8		7					5
		2			1			
1			8	5	3			7
6				2	7		3	
								8
8		5					9	

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám jarný cesnak na konzum aj na sadenie. Veľký Kýr. 0910 670 477

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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. Upozomenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka. TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v kolkých týždňoch chcete inzerovať. TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, KM zameríte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Rodičovský dôchodok vyplatia jednorazovo

Sociálna poisťovňa informovala, že na základe novely zákona o sociálnom poistení bude tento rok rodičovský dôchodok vyplácať jednorazovo v júni 2024. Urobí tak automaticky v jednej úhrnnej splátke, teda nie mesačne ako to pre tento rok predpokladala pôvodná právna úprava.

Rodičovský dôchodok vyplácala Sociálna poisťovňa jednorazovo v jednej úhrnnej splátke aj za rok 2023 a v tomto roku sa pôvodne malo prejsť na mesačnú výplatu dávky. Od tohto roku sa však rodičovský dôchodok na základe novely zákona bude vyplácať takisto jednorazovo v jednej úhrnnej splátke, a to v nasledovných lehotách:

- v júni príslušného kalendárneho roka – vypláti sa všetkým poberateľom dôchodku, ktorí spĺnia podmienky nároku na rodičovský dôchodok do 30. júna príslušného kalendárneho roka alebo
- v mesiaci nasledujúcom po mesiaci jún príslušného kalendárneho roka, ak sa dôchodok, od ktorého výplaty je odvodený nárok na rodičovský dôchodok, ešte v júni príslušného kalendárneho roka nevyplácal, teda napríklad ešte nebol priznaný starobný dôchodok, nebol dovŕšený dôchodkový vek a podobne.

Nárok na rodičovský dôchodok má poberateľ:

- starobného dôchodku,
- invalidného dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku,
- výsluhového dôchodku vyplácaného po dovŕšení dôchodkového veku podľa zákona č. 328/2002 Z. z. o sociálnom zabezpečení policajtov a vojakov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a
- invalidného výsluhového dôchodku vyplácaného po dovŕšení dôchodkového veku podľa zákona č. 328/2002 Z. z. v znení neskorších predpisov

ktorý je:

- rodičom alebo osvojiteľom dieťaťa, a toto dieťa do 31. augusta kalendárneho roku predchádzajúceho príslušnému kalendárnemu roku nevyhlásilo, aby nárok na rodičovský dôchodok nevznikol,
- fyzickou osobou, ktorá vychovala dieťa zverené do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov na základe rozhodnutia príslušného orgánu, a toto dieťa do 31. augusta kalendárneho roku predchádzajúceho príslušnému kalendárnemu roku vyhlásilo, aby nárok na rodičovský dôchodok vznikol.

Informácie poskytla
Sociálna poisťovňa

» ren

Investície do škôl aj výhody pre študentov

Trnavský samosprávny kraj v snahe zlepšovať podmienky vzdelávania študentov na stredných školách, ktorých je zriaďovateľom, plánuje aj v roku 2024 viacero investičných akcií, ako napríklad debarierizáciu dvadsiatky škôl, modernizáciu odborného vzdelávania či výstavbu športovísk. Okrem toho, bude župa opäť pokračovať v rozvoji systému duálneho vzdelávania a podpory študentov v nedostatočne obsadených a perspektívnych odboroch, a to prostredníctvom župného balíka výhod.

Za účelom zefektívnenia a optimalizácie siete škôl a školských zariadení sa župa od 1. septembra 2024 stane zriaďovateľom Spojenej školy v Šamoríne, ktorá bude pozostávať z dvoch organizačných jednotiek – Gymnázia M. R. Štefánika a Základnej školy v Šamoríne. Zámerom kraja je zvýšenie kapacity, a to nadstavbou budovy, na ktorú chce získať financie z európskych zdrojov. Okrem toho, tu župa plánuje vďaka operačnému Programu Slovensko vybudovať aj vonkajšie športovisko pre plnohodnotný vyučovací proces žiakov a študentov. „Investície do vzdelávania sú investíciou do budúcnosti regiónu. Preto rekonštruujeme školské priestory, modernizujeme odborné vzdelávanie či rozvíjame športovú infraštruktúru pre našich študentov, ale i verejnosť. V minulom roku sme zabezpečili nové odborné učebne a obnovené priestory napri-

klad na Strednej odbornej škole technickej v Galante, tiež na Strednej zdravotníckej škole v Skalici alebo na Hotelovej akadémii Ľudovíta Wintera v Piešťanoch. Vo Veľkom Mederi sme pre študentov postavili úplne nový moderný internát. Spojená škola v Rakoviciach prechádza komplexnou modernizáciou, pričom v tomto roku bude prebiehať 2. etapa obnovy parku a tiež výstavba ďalšieho skleníka,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič s tým, že na projekty využije župa aj európske zdroje. V rámci rozvoja športovej infraštruktúry župa v roku 2023 zmodernizovala napríklad vonkajšie ihrisko pri Gymnáziu Ivana Kupca v Hlohovci, vybudovala nové multifunkčné ihrisko pri Spojenej škole v Holíči a začala s výstavbou novej telocvične pri Strednej odbornej škole podnikania v remeslách a službách v Senici. Kraj má tiež zámer vybudovať Hádzanársku halu pri Spojenej škole v Dunajskej Strede, kde má tento šport dlhoročnú tradíciu.

„K rozvoju stredoškolského vzdelávania patrí okrem investícií do modernizácie škôl a školských zariadení aj podpora a rozvoj poradenstva pri výbere školy. Preto sme vytvorili unikátne TalentCentrum, v ktorom žiakom končiacich ročníkov základných škôl pomáhame pri rozhodovaní sa o štúdiu smere na strednej škole a následnom uplatnení sa v pracovnom živote,“ doplnil riaditeľ Odboru školstva Úradu TTSK Stanislav Pravda.

» ren

REGION
PRESS

Prijem plošnej
inzercie
do ktoréhokoľvek okresu
tel.: 0910 851 307
e-mail: baumajsterova@regionpress.sk



SKLENÍKOVOPolykarbonátové skleníky

Montáž | Predmontáž

 DOPRAVA
ZADARMO!

Rôzne typy skleníkov
Rôzne dĺžky a šírky

0915 561 672

www.sklenikovo.sk

VYPESTUJTE
SI DOMÁCU ÚRODU!

Kyberšikana, sebapoškodzovanie aj nezdravý životný štýl Co hrozí deťom a mládeži v online priestore?

Nárast nenávistných správ, kyberšikanovania a témy sebapoškodzovania sú stále reálnejšie hrozby, s ktorými sa deti a mladiství v digitálnom prostredí stretávajú. Tieto závery vyplynuli z výskumu Národného koordináčneho strediska pre riešenie problematiky násilia na deťoch, realizovaného na vzorke 1932 respondentov vo veku 9 až 17 rokov. Viete čo robia vaše deti?

Výskum bol pritom zameraný na analýzu digitálnych obsahov, ktoré sú preberané deťmi a dospelými a realizovali ho výskumníci z Katolíckej univerzity v Ružomberku. Ich analýza obsahu v digitálnom priestore, vnímaného očami detí a dospelých, sa zameriavala na otázky týkajúce sa rizík v online prostredí. Deti a mladí ľudia čelia rozličným výzvam, ktoré so sebou prináša detstvo a dospelosť.

Nenávisť a škodlivý obsah

Deti poukazovali aj na to, ako ich ovplyvňujú situácie, ktoré nevedia samé vyhodnotiť. Zároveň nepociťujú dôveru od svojho okolia natoľko, aby sa zdôverili blízkej osobe. Odpovede na dané situácie preto hľadajú v digitálnom priestore, na internete. Ten sa stáva

miestom, ktoré takmer všetci označili ako zdroj nenávistných správ napádajúcich určité skupiny alebo jednotlivcov kvôli individuálnej odlišnosti. V porovnaní s minulým rokom sa priama interakcia s podobným obsahom medzi respondentmi zvýšila až na 8 %, čo je oproti minulému roku o 2 % viac. Druhou najviac diskutovanou témou spomedzi skúmaných nebezpečných obsahov sú stránky propagujúce anorexiu, bulímiu a návody, ako za krátky čas rapidne schudnúť. Takéto obsahy prijíma denne 5 % respondentov. Otázky týkajúce sa telesného poškodzovania a ubližovania si priniesli znepokojujúce fakty. Až 4 % detí a dospelých na dennej báze na internete vyhľadávajú obsahy s touto tematikou. Dokonca v témach týkajúcich sa spôsobov spáchania samovraždy vedú dievčatá.

Šikanovanie či kyberšikanovanie

9 % detí má minimálne raz týždenne osobnú skúsenosť so šikanovaním v priamom kontakte. V prípade kyberšikanovania - zasielanie nepríjemných správ, je to 6 %. Zo zistení vyplýva, že dievčatá boli obeť kyberšikanovania častejšie ako chlapci. Hlavné pri negatívnych skúsenostiach je viac ako žiaduce, aby o nich dieťa mohlo a hlav-



Ilustračné foto.

zdroj foto StartupStockPhotos pixabay

ne chcelo s niekým hovoriť. Viac ako tretina obetí online šikanovania sa s touto skúsenosťou nezdoveryje. Tí, ktorí prelomia túto bariéru, komunikujú so svojím rovesníkom (40 %) alebo priamo s jedným z rodičov (20 %).

Internet ako novodobá závislosť

Práve intenzívne používanie internetu môže viesť k budovaniu závislosti. Výskum ukázal, že až každý štvrtý mladý človek spĺňa aspoň jedno kritérium nadmerného používania internetu, ktoré smeruje k rozvoju závislosti.

Nezdravý životný štýl

Jeden z ďalších nepotešujúcich tren-

dov medzi mladými je konzumácia energetických nápojov. Až 56 % respondentov uviedlo, že má s nimi priamu skúsenosť, pričom 10 % ich konzumuje na dennej báze. Čerstvým rizikom, ktoré sa objavuje medzi dospelými vo veku 11 až 17 rokov, je aj žuvací tabak. Ten denne požíva 5 % z opýtaných.

Zistenia výskumu zohľadní stratégia Detstvo bez násilia pre všetky deti, ktorá bude aj v tomto roku doplnená o konkrétne úlohy inšpirované zisteniami zo zrealizovaného výskumu.

Informácie poskytl Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR

» ren

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

AKCIA

2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 V 1

38,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

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

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

text: Medika Expert

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Zdravé mokrade sú pre ľudstvo dôležité

Stav mokradí úzko súvisí s kvalitou života ľudí. Okrem toho, že mokrade poskytujú domov mnohým ohrozeným druhom, sú nenahraditeľné v oblasti poskytovania potravy, pitnej vody, ale aj ochrany pred extrémnymi poveternostnými vplyvmi.

Ľudstvo bolo stáročia závislé od mokradí, z ktorých čerpalo obživu. Rýchla urbanizácia ako aj neudržateľné poľnohospodárstvo sa však stali hlavnou príčinou devastácie mokradových lokalít vo svete. Ani Slovensko nie je výnimkou. V minulom storočí sa mokrade odvodňovali celoplošne najmä na nížinách pod zámienkou získavania ornej pôdy pre poľnohospodárstvo.

Mokrade medzinárodného významu - Na Slovensku máme niekoľko typov mokradí, pričom 14 lokalít bolo zaradených do Zoznamu mokradí medzinárodného významu Ramsarského dohovoru. Hovoríme im ramsarské lokality a patria sem Parížske močiare, Alúvium Rudavy, Domica, Jaskyne Demänovskej doliny, Dunajské luhy, Moravské luhy (Niva Moravy), Mokrade Oravskej kotliny, Rieka Orava a jej prítoky, Senné - rybníky, Šúr, Latorica, Poiplie, Tisa a Mokrade Turca.

Prebiehajú projekty - Ministerstvo životného prostredia SR (MŽP SR) ako aj Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR)

uviedli, že si uvedomujú, že mokrade ohrávajú nezastupiteľnú úlohu v zmiernení zmeny klímy a adaptácii na jej nepriaznivé dôsledky. „Mokrade slúžia ako ochrana pred búrkami a povodňami, sú schopné filtrovať vodu a vytvárať jej zásoby, dokážu ukladať uhlík a viažu na seba bohatú biodiverzitu. Navyše majú priaznivý účinok aj na mentálne a fyzické zdravie ľudí,“ objasňujú a zároveň dodávajú, že sa preto aktívne zapájajú do plnenia Akčného plánu pre mokrade a spolupráce krajín v rámci Stratégie EÚ pre dunajský región a Karpatskej iniciatívy pre mokrade. Pracujú tiež na akčnom pláne, ktorý zabezpečí ochranu a prinavrátenie jeseterov do Dunaja, s čím súvisí aj spriechodnenie Vodného diela Gabčíkovo. Medzi aktuálne realizované projekty patrí revitalizácia rieky Morava a manažmentom a obnovou mokradí sa na Slovensku zaoberá aj projekt LIFE – IP NATURA 2000 SVK „Príroda pre všetkých“. Medzi projektové aktivity spadá napríklad obnova takmer 10 ha mokradí na Záhorí prostredníctvom prehradenia existujúcich odvodňovacích kanálov. K zaujímavým projektom smerujúcim k záchrane týchto vzácných biotopov patria tiež projekty „Ekohydrologická obnova rašelinísk v Karpatoch“, a projekt „Zachráňme spolu mokrade“.

Informácie poskytl MŽP SR
v spolupráci so ŠOP SR
» ren

Bezpečná lyžovačka

Lyžiarska sezóna je na Slovensku v plnom prúde. Ak sa aj vy chystáte sa na zimnú lyžovačku, mali by ste poznať pravidlá správania sa na lyžiarskej trati a pravdaže sa nimi aj riadiť. Jedným z nich je podľa bieleho kódexu aj povinnosť poskytnutia prvej pomoci.

Pri úraze na lyžiarskej trati je každý lyžiar povinný podľa svojich schopností a možností poskytnúť pomoc a bezodkladne oznámiť úraz prevádzkovateľovi lyžiarskej trate a / alebo Horskej záchrannej službe a / alebo inej oprávnenej osobe - lyžiarska služba, orgán verejnej správy, zotrvať na mieste úrazu do poskytnutia pomoci povereným zamestnancom prevádzkovateľa a / alebo Horskou záchrannou službou.

Prvá pomoc

Častokrát sa môžete stať svedkom napríklad poranenia končatiny, a preto je dobré vedieť poskytnúť v takomto prípade prvú pomoc. „Pokiaľ nepoznáme presnú diagnózu poranenej končatiny, k postihnutému vždy pristupujeme ako by mal najzávažnejšie poranenie - teda zlomeninu. Nezabudnite pritom dodr-

žiavať protišokové opatrenia,“ radia odborníci zo Slovenského červeného kríža na sociálnej sieti a upresňujú:

- brániť stratám tepla,
- upokojiť zraneného,
- nedávať nič jesť ani piť,
- tíšiť bolesť – ošetriť rany a znehybniť,
- zabezpečiť transport – teda bezodkladne zavolať horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).

Tip pre bezpečnosť

„Označte miesto nehody tým, že v dostatočnej vzdialenosti nad pacientom zapichnete do snehu skrížené lyže,“ odporúčajú odborníci zo Slovenského červeného kríža.



» ren
zdroj foto mitjamikol pixabay

17. februára 1932

britský fyzik **James Chadwick** oznámil objav neutrónu, čím začala éra modernej jadrovej fyziky

Výročia a udalosti

čujte.sk

**Pripravte si
fašiangové fánky**

www.cujte.sk



zdroj foto Gaerlingen pixabay

Oplatí sa!



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov



UŽ OD
549 €
~~649 €~~

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

Š x V x D	
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 predĺžovať o 2m.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

46-0009

Oplatí sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Nekonečné ďakujem stoličkovým výťahom Stannah

PONUKA
MOBILITA
DOMA ZA CENU
2023!

Zavolajte zadarmo

0800 162 162
www.stannah.sk

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

Stannah

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

*Kampaň platí do 20/3/2024 na základe cenníka z roku
2023. Nekumuluje sa s inými ponukami alebo kampaňami.

46-0003

REGIONPRESS

KONTAKTY:

Veronika Baumajsterová
baumajsterova@regionpress.sk
0910 851 307

Alena Valašková
valasekova@regionpress.sk
0910 455 919

TLAČ
ZA NAJLEPŠIE CENY

INZERÁT,
KTORÝ PREDÁVA

DORUČOVANIE
LETÁKOV

ONLINE
GOOGLE, FACEBOOK
RETARGETING
REMARKETING

SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU

www.regionpress.sk