

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nebojme sa byť sami

V uplynulých dňoch som pre celoslovenskú sieť našich regionálnych týždenníkov pripravovala článok o osamelosti a jej možnom negatívnom vplyve na naše zdravie. Hoci osamelosť a tiež samota v nás zvyčajne vyvolávajú negatívne emócie, v prípade tej druhej menovanej tomu nemusí byť vždy tak.

My ľudia sme spoločenské tvory, a tak k svojmu životu prirodzene potrebujeme prítomnosť iných ľudí. Mať s kým zdieľať naše pocity, viesť rozhovory o rozličných témach, diskutovať či smiať sa, je pre nás priam bytostne dôležité. Ak máme nedostatok kvalitných vzťahov a sociálnych kontaktov, tak sa skutočne môžu dostaviť nepríjemné pocity smútku, odlúčenia, prázdnoty a spolu s nimi aj osamelosti, čo môže mať na nás veľmi negatívny vplyv.

Na druhej strane však treba povedať, že v dnešnom uponáhľanom svete, v ktorom máme rozličnými aktivitami

vyplnenú takmer každú minútu dňa, nám nezostáva príliš veľa času a príležitosti na zamyslenie sa nad vecami okolo nás. A preto je celkom prirodzené, ba dokonca častokrát aj veľmi žiaduce, zotrvať nejaký čas osamote a mať tak príležitosť lepšie spoznávať samých seba, viac si načúvať a porozumieť.

Nájsť si každý deň chvíľku pre seba a odsunúť nabok všetky povinnosti môže pre nás predstavovať veľmi vzácne a dôležité chvíle, ktoré nám umožnia sa trošku stíšiť, upokojiť sa, oddýchnuť si, získať odstup aj novú energiu. Vďaka tomu si môžeme ľahšie utrieť myšlienky, zamyslieť sa nad svojimi činmi, premyslieť si ďalšie kroky, stanoviť si nové ciele, ale aj uvedomiť si, čo nám daný deň dal, za čo môžeme byť vďační a aké sú naše ďalšie očakávania.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



2. marca 2007

výbuch delaboračného skladu v Novákoch po ktorom zostal na mieste delaboračnej haly 20-metrový kráter

Výročia a udalosti

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

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | sme maďarská firma

Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124

**SKLENÍKOV**

Polykarbonátové skleníky

Montáž i Predmontáž

**DOPRAVA
ZADARMO!**

Rôzne typy skleníkov
Rôzne dĺžky a šírky

0915 516 672

www.sklenikovo.sk

VYPESTUJTE
SI DOMÁCU ÚRODU!

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia
100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
a nosnicové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

27. februára 1933

bol založený požiar v nemeckom parlamente Reichstagu, ktorý využili nacisti na zatýkanie komunistov

Výročia a udalosti

ZENIT

VÝRAZNÁ AKCIA

Exolon 7/16 BF
bronz
16,51 eur/m²

-30%

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

-40%

eshop.zenitsk.sk

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

* platí pre konkrétne rozmerové varianty



DOKTOR DVERE k Vaším službám

Kľúčová služba Nové Zámky

- Bezpečnostné dvere-servis, oprava, realizácia, generálny servis takmer všetkých druhov. Výmena zámku, kovania, tesnenia, kľučky a nastavenie
- Plastové dvere, balkónové dvere, okná, generálny servis, oprava
- Revitalizácia funkčnosti a výmena tesnenia
- Okenné žalúzie, sieťky, oprava, servis a výmena

NEVÁHAJTE NÁS KONTAKTOVAŤ

U Vás na mieste, na mieru, bez starostí a bez dlhého čakania na termín

OTVÁRANIE DVERÍ NONSTOP - VÝMENA ZÁMKU 24/7 - OKAMŽITÝ VÝJAZD

0940 920 100

technik.vitek@gmail.com

www.doktordvere.sk

KOMÁRŇANSKO

Redakcia: Cobarňo 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	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	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	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Ziarisko+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
PD	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

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

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8-15-20 TÝŽDŇOVÉ
KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY



PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

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

1. marca 1992

Výročia a udalosti

Moslimovia a Chorváti sa v referende vy-
jadrili za nezávislosť Bosny a Hercegoviny

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 Veľký Meder

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

Ošetrovné pri uzavretí školy

Sociálna poisťovňa pripomína rodičom, že v prípade, ak si želajú čerpať dávku ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, škôlky či detských jaslí, nie je potrebné kvôli žiadosti o dávku navštevovať ošetrojúceho lekára. Žiadosť vyplní rodič a následne ju potvrdzuje uzavreté zariadenie. Dostupná je na stiahnutie na webovej stránke a tiež na pracoviskách Sociálnej poisťovne.

„Nárok na ošetrovné má zamestnanec, povinne nemocensky poistená SZČO, dobrovoľne nemocensky poistená osoba a fyzická osoba, ktorej vznikla potreba osobnej a celodennej starostlivosti po zániku nemocenského poistenia v ochrannnej lehote,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Ako požiadať o ošetrovné?

O krátkodobé ošetrovné požiadať Žiadosťou o ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, predškolského zariadenia alebo zariadenia sociálnych služieb.

• V žiadosti vyplníte časť A. a vyplníte a podpíšete „Vyhlásenie poistenca“ na druhej strane tlačiva.

• Žiadosť dáte potvrdiť v časti B. škole, škôlke či detským jaslím, ktoré vaše dieťa navštevuje. Príslušné zariadenie potvrdí obdobie, v ktorom je uzavreté.

• Ak na žiadosti v časti B. nebol potvrdený údaj, dokedy je škola, škôlka či detské jasle uzavreté, nárok na výplatu

ošetrovného je podmienený zaslaním tlačiva Oznámenie o zmene skutočností ovplyvňujúcich nárok na ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, predškolského zariadenia, zariadenia sociálnych služieb, v ktorom vám príslušné zariadenie potvrdí dátum, dokedy bolo uzavreté. Vy vyplníte a podpíšete časť A oznámenia. Tlačivo je dostupné na webovej stránke Sociálnej poisťovne alebo vám ho poskytne Sociálna poisťovňa. „Týmto tlačivom môžete nahlásiť aj iné zmeny, ktoré nastali od podania žiadosti – či ste počas poskytovania starostlivosti poberali mzdu, náhradu mzdy, od zamestnávateľa, alebo môžete nahlásiť prerušenie, ukončenie starostlivosti o dieťa, prípadne iné zmeny ovplyvňujúce nárok na ošetrovné,“ približuje Sociálna poisťovňa.

• Ak ste zamestnanec, žiadosť dajte potvrdiť aj svojmu zamestnávateľovi.

• Žiadosť doručte pobočke Sociálnej poisťovne príslušnej podľa: sídla zamestnávateľa, ak ste zamestnancom, sídla posledného zamestnávateľa, ak ste zamestnancom v ochrannnej lehote, miesta vášho trvalého pobytu, ak ste SZČO alebo DNPO.

„Pripomínáme, že nárok na ošetrovné nevznikne, ak ošetrojúca osoba už poberať inú dávku nemocenského poistenia – teda napríklad nemocenské alebo materské,“ pripomína Sociálna poisťovňa.

» ren

Strecha S&A s.r.o.
NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ
0948 062 126
Oprava eternitových plechových a plochých striech
• Oprava komínov
• Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
• Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

Edscha
Gestamp

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

© REGIONPRESS

TLAČ SA NAJLEPŠIE CENÍ

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

DOPLŇOVANIE LETÁKOV

ONLINE

SPRÁVNÝ KROK PRE VAŠU REKLAMU

www.regionpress.sk

Občianska riadková inzercia
01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
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



Mokrade sú
pre ľudstvo dôležité



www.cujte.sk



**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 no-
vinách, **KM** zamerajte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Zmodernizovali stredné školy v kraji

Trnavský samosprávny kraj v rámci skvalitňovania podmienok pre odborné vzdelávanie na stredných školách, ktorých je zriaďovateľom, zmodernizoval priestory aj zabezpečil nové a moderné vybavenie učební, a to na Hotelovej akadémii Ľudovíta Wintera v Piešťanoch, Strednej priemyselnej škole elektrotechnickej v Piešťanoch a na Strednej odbornej škole technickej v Hlohovci.

„Na župných stredných školách dlhodobo vytvárame atraktívne a inovatívne prostredie. Naším cieľom je, aby v ňom študenti rozvíjali svoje teoretické vedomosti aj praktické zručnosti potrebné pre úspech v ich odbore,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič s tým, že všetky tri školy sú zapojené do systému duálneho vzdelávania, a aj preto je dôležité aby boli vysoko technicky vybavené.

Modernizácia vybavenia odborných učební na Strednej priemyselnej škole elektrotechnickej v Piešťanoch zahŕňala nákup materiálno-technického vybavenia a informačno-komunikačných technológií (IKT), ako aj zabezpečenie bezbariérovosti prostredníctvom plošiny pre imobilných. Do strojárenských dielní boli dodané frézy, sústruhy, brúsky, spájkovacia a odsávacia stanica. Na ďalšie odborné pracovis-

ká boli napríklad zakúpené zariadenia telekomunikačného charakteru, ako aj elektrické zariadenia vrátane meracích prístrojov a trenažérov. V rámci IKT vybavenia zakúpili notebooky, interaktívne monitory či laserové tlačiarne.

Na hotelovej akadémii boli v rámci projektu zrealizované stavebné úpravy kuchyne, učební aj sociálnych zariadení. Taktiež bol na škole nainštalovaný nový stoličkový výťah pre imobilných. Ako dodal riaditeľ Hotelovej akadémie Ľudovíta Wintera v Piešťanoch Ladislav Blaškovič, „popri stavebných prácach prebiehala aj modernizácia cvičných kuchýň a učebnií obsluhy. Okrem iného boli dodané pracovné a umývacie stoly, chladiace skrine, univerzálne roboty, mlynčeky na mäso, krájače zeleniny, sporáky, ohrievaci výdajný vozík, chladiaci stôl, váhy, kávovary, výrobník čokolády, umývačka na sklo, vinotéka, ohrevný aj chladiaci bufetový stolík.“

Na Strednej odbornej škole technickej v Hlohovci popri stavebných prácach prebiehalo aj obstarávanie na materiálno-technické zabezpečenie. Napríklad do dielní boli dodané zväračky, virtuálny zväračský simulátor, profesionálne ručné mechanické a elektrické náradie, dielenské pracovné stoly, CNC sústruh a rôzne elektro-technické trenažéry.

» [ren](#)

Nezabúdajme na jačmenné krúpy

Používate v kuchyni jačmenné krúpy? Ak nie, pouvažujte o ich zaradení do vášho jedálneho lístka. Nielenže majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie, ale aj veľmi dobre chutia.

Jačmenné krúpy môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a veľmi dobre chutia v slaných aj sladkých jedlách. Konzumovať ich môžeme vo forme kaše, ktorú si môžeme osladiť medom a doplniť ovocím a orieškami, pripraviť z nich môžeme tiež chutné rizoto, či pridávať ich do polievok a fašírok.

Náš tip:
V obchodoch kúpite jačmenné krúpy rôznych veľkostí. Zvyčajne to nájdete uvedené na obale. Čím sú krúpy menšie, tým skôr sa uvaria.

Zeleninová polievka s jačmennými krúpami
Budeme potrebovať: 1/2 hrnčeka krúpy stredné, 1 hrnček mrkva nakrájaná na kocky alebo strúhaná, 1/2 hrnčeka petržlen nakrájaný na kocky alebo strúhaný, 1/2 hrnčeka červená šošovica, 2 polievkové lyžice repkový olej, 1 cibuľa, soľ, mletá červená papri-

ka, drvená rasca

Postup: Krúpy preberieme, premyjeme, scedíme a varíme v hrnci s vodou 40 minút.

Zatiaľ si umyjeme zeleninu, očistíme ju a nakrájame na drobné kocky, prípadne postrúhame. Šošovicu preberieme, premyjeme a scedíme.

Na oleji opražíme nadrobno nakrájanú cibuľku do sklovita. Pridáme zeleninu a restujeme 5 minút. Polievku dochutíme soľou, mletou červenou paprikou a drvenou rascou, pridáme červenú šošovicu, predvarené krúpy aj s vodou, v ktorej sa varili, podľa potreby prilejeme ďalšiu vodu a varíme do mäkká – približne 15 až 20 minút.

Pri podávaní môžeme posypať nasekanou petržlenovou vňaťou.



» [ren](#)
zdroj foto ivabalk pixabay

3. marca 1915
Prezident Woodrow Wilson založil organizáciu National Advisory Committee for Aeronautics, predchodcu **NASA**

Výročia a udalosti

Vráťme knihy do škôl

Odštartovala súťaž Vráťme knihy do škôl, ktorá motivuje deti čítať aj písať.

Materské, základné a stredné školy na celom Slovensku majú príležitosť sa zapojiť do 12. ročníka obľúbenej čitateľskej súťaže Vráťme knihy do škôl. Jej hlavným cieľom je motivovať deti k čítaniu kníh. Novinkou aktuálneho ročníka je súťaž v písaní mikropovedok.

Ako sa zapojiť?

Do súťaže sa dá zapojiť jednoducho. Stačí si prečítať ľubovoľnú knihu a v prípade žiakov II. stupňa základných škôl a žiakov stredných škôl zaslať text v rozsahu 0,5 až 2 normostrany, v ktorom súťažiaci popíše, prečo si konkrétnu knihu zvolil a čo mu jej prečítanie prinieslo. Škôlkari nakreslia obrázok s pomocou učiteľa či rodiča. Žiaci I. stupňa základných škôl môžu poslať buď text, obrázok alebo oboje. V súťaži sa neposudzuje literárna kvalita príspevkov, dôležité je čítať. Z doručených príspevkov sa víťazi pre jednotlivé kategórie určujú žrebovaním.

Súťaž o ceny

Uzávierka súťaže je 1. apríla 2024. Súťažiaci môžu získať množstvo zaujímavých cien. Ocenená bude aj najaktívnejšia škola ako aj knižní anjeli, ktorí vedú mládež k literatúre. Na túto cenu navrhujú študenti knihovníka, učiteľa slovenského jazyka či vychovávateľa,

ktorý u žiakov podporuje záujem o čítanie. Slávnostné vyhlásenie víťazov a odovzdávanie cien sa uskutoční na konci apríla.

Súťaž Vráťme knihy do škôl organizuje Bratislavský samosprávny kraj v spolupráci s občianskym združením Učenie s úsmevom, Trnavskou župou ako aj s ďalšími samosprávnymi krajmi na Slovensku. „Pravidelné čítanie kníh je ako nikdy nekončiacia dobrodružná cesta objavovania. Vďaka čítaniu sa môžeme stretnúť so zaujímavými ľuďmi, ísť na zaujímavé miesta a ako bonus rozvíja kreativitu a porozumenie. Aj preto sa Trnavská župa pripojila k organizácii už 12. ročníka čitateľskej súťaže Vráťme knihy do škôl. Verím, že všetci zúčastnení niečo nové zažijú,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Viac informácií na: www.vratmeknihydyskol.sk.

Zdroj informácií TTSK



» ren
zdroj foto: Pezibear pixabay

Počet volaní na 112 stúpol

Na Slovensku funguje osem koordinovaných stredísk integrovaného záchranného systému (KS IZS), ktoré zabezpečujú príjem a odozvu na tiesňové volania 24 hodín denne. V roku 2023 na 112-ke zaznamenali spolu 994 182 volaní. V porovnaní s rokom 2022 sa obyvatelia Slovenska obracali na linku 112 častejšie, pričom počet volaní narástol o viac ako 90 000 prípadov.

Číslo 112 slúži pre stavy tiesne - „Pripomíname, že číslo 112 slúži pre stavy tiesne, keď je bezprostredne ohrozený život, zdravie, majetok alebo životné prostredie a postihnutý je odkázaný na poskytnutie pomoci. Aby sa pomoc dostala na miesto udalosti vždy včas ku každému, kto ju potrebuje, je dôležité číslo 112 si nielen pamätať, ale aj správne používať,“ uviedlo v tejto súvislosti Ministerstvo vnútra SR a doplnilo, že na Slovensku boli vlni bez reálnej udalosti takmer dve pätiny volaní, konkrétne 388 947. „Najväčší počet neoprávnených volaní evidujeme v Prešovskom kraji, najmenej v Žilinskom kraji. Išlo najmä o prípady, keď občania zavolali omylom prípadne po vytočení čísla 112 ostali ticho. Ďalej volali, aj keď neboli v tiesňovej situácii, ale sa chceli napríklad len porozprávať či hľadali informácie. Zaznamenali sme aj volania detí, ktoré si vytočením tiesňovej linky krátili čas, ale aj úmy-

selné zneužitia čísla 112,“ ozrejmil rezort vnútra.

Najvyťaženejšie boli Košice - Najviac vyťažené bolo vlni KS IZS Košice (181 478 volaní). Nasleduje Prešov (160 480), Bratislava (144 960), Banská Bystrica (122 979). Za nimi sú KS IZS Nitra (108 059), Žilina (97 496), Trnava (93 238). Najmenej volaní eviduje KS IZS Trenčín (85 492). Najviac hovorov prichádzalo na číslo 112 v sobotu, najmenej v stredu.

Služba SMS 112 a e-Call - Jedine číslo 112 je možné kontaktovať okrem volania aj prostredníctvom SMS a cez systém eCall vo vozidlách. V roku 2023 bolo na linke 112 prijatých 15 322 textových správ SMS, služba je určená najmä na privolanie pomoci pre sluchovo znevýhodnených alebo osoby, ktoré nemôžu volať. Operátori tiež prijali 5 543 manuálnych volaní e-Call z automobilov vybavených touto palubnou jednotkou a 1 055 automatických volaní e-Call pri nárazoch, keď automobil sám odošle dátový vetu s údajmi o polohe, type vozidla, smere jazdy a počte pasažierov na koordináčne stredisko integrovaného záchranného systému.

Tento rok 1. júla oslávime 21 rokov od zavedenia čísla 112 na Slovensku.

» ren

Prinášame odporúčania, ako zvládnuť osamelosť

Osamelosť môže ovplyvniť naše zdravie

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR upozorňujú na potrebu budovania si kvalitných medziľudských vzťahov, pretože tie vplývajú na naše duševné aj fyzické zdravie. Sociálne odlúčenie a osamelosť postihuje ľudí všetkých vekových kategórií a na celom svete. Podľa odhadov WHO čelí sociálnemu odlúčeniu jeden zo štyroch starších ľudí. V prípade adolescentov sa odhaduje, že osamelosť zažíva päť až pätnásť percent.

„Ľudia, ktorí majú silné a kvalitné vzťahy, bývajú menej náchylní k úzkosti či k riziku rozvoja depresie a lepšie sa vyrovnávajú so stresom. Okrem toho, dobré vzťahy môžu pomôcť pri zvládaní zdravotných problémov a zlepšiť celkovú kvalitu života,“ hovoria Odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že pociť osamelosti sa u človeka rozvíja, pokiaľ nie je dlhodobá naplnená potreba socializácie, pričom sa môže vyskytnúť v akejkoľvek etape ľudského života. Ovplyvniť to môže viacero faktorov, ako napríklad strata blízkej osoby, nedostatok sociálnych kontaktov, životné zmeny, ako sú napríklad odsťahovanie sa do iného mesta či krajiny, zmena zamestnania, prípadne chronické ochorenie.

Osamelosť môže vplývať na zdravie

Osamelosť a sociálne odlúčenie sa spája s viacerými rizikami, ako sú napríklad:

zvýšenie hladiny stresových hormónov, zníženie kvality spánku, zvýšené riziko rozvoja depresie, zvýšené riziko vzniku kognitívnych porúch - napríklad poruchy pamäte, zvýšené riziko rozvoja niektorých chronických ochorení - príčinou môže byť chronický stres, ktorý môže mať negatívny vplyv na zdravie srdca a ciev, prípadne môže osamelosť viesť k zhoršeniu zdravých návykov, ako je napríklad nezdravá strava, fajčenie, nedostatok pohybu, ktoré sú rizikovými faktormi pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Odporúčania odborníkov pri zvládaní osamelosti

• **Komunikujte s rodinou a priateľmi** - Niekedy pomôže prítomnosť niekoho, o koho sa môžete „oprieť“. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete o tom, ako sa cítite. Hovoriť o svojich pocitoch sa môže zdať sklúčujúce, ale môže vám pomôcť uvedomiť si, že nie ste sami.

• **Zapojte sa do komunitných aktivít vo svojom okolí** - Môžete sa venovať činnostiam, ktoré máte radi a zároveň spoznať nových ľudí, pomôže vám to prekonať pocity osamelosti. Vyhľadajte vo svojom okolí komunity a skupiny, ktoré sa venujú rovnakým záľubám, alebo sa naopak odhodlajte vyskúšať úplne novú aktivitu.

• **Staňte sa dobrovoľníkom** - Zapojte sa

do dobrovoľníckej aktivity vo svojej komunite, dobročinné aktivity vám môžu prinášať pocity uspokojenia a naplnenia. Zároveň môžete spoznať nových ľudí, získať nové kontakty, nových priateľov a zároveň aj nové skúsenosti.

• **Naplánujte si na každý deň aktivitu, na ktorú sa budete tešiť** - Nemusí ísť o nič zložité či náročné, postačia aj drobné zdroje radosti ako sú prechádzka, športové aktivity, čítanie kníh, maľovanie, písanie deníka, prípadne kurzy cvičenia, tanca alebo kreatívne kurzy.

• **Trávte viac času v prírode** - Pobyt v prírode upokojuje a prechádzky v prírode aj v mestskom parku dokážu zvýšiť pocit pohody a zlepšiť náladu. Môžete stretnúť nových ľudí, prehodiť pár slov, usmiať sa. Prínosný je aj samotný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu a slnku.

• **Zostaňte v kontakte s inými ľuďmi** - Zostaňte v kontakte s ľuďmi, na ktorých sa dokážete spoľahnúť, ktorým môžete dôverovať, a ktorých viete v prípade potreby požiadať o pomoc. Nezabudnite, že psychická pohoda a duševné zdravie nesúvisí s počtom priateľov, ale s kvalitou vzájomných vzťahov.

• **Starajte sa o svoje zdravie** - Nezabudnite sa starať o seba, o svoje zdravie. Jedzte potraviny bohaté na živiny, snažte sa jesť čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny, ce-



Ilustračné foto.

» zdroj foto ua_Bob_Dmyt_ua pixabay

lozrnných výrobkov a bielkovín. Vyhnite sa potravinám s vysokým obsahom tuku a cukru. Nezabudnite na pravidelnú pohybovú aktivitu a tiež na dostatok kvalitného spánku.

• **Hľadajte pomoc** - Nebojte sa vyhľadať pomoc psychológa alebo psychoterapeuta, ktorý vám pomôže zvládnuť vaše pocity osamelosti. Ak potrebujete okamžitú pomoc, obráťte sa na linky pomoci.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu

» ren



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€
329,00€

SMEG Espresso kávovar 50 s
Retro Style White, Čierny

Domkavy.sk



14,55€

Ceresit Stop Vlhkosti
Aero 360°

Demro.sk



26,00€

Musetti zrnková káva Intenso
1kg

Domkavy.sk



255,00€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFI 629/NB

ZlavneneSpotrebice.sk



22,22€

Plachta na gril Valencia
105x58x95 cm

Profitent.sk



545,70€

Rotavátor, kultivátor Worcraft
WPLM112, 7HP, 100 cm

ZEPA.sk



38,00€

Nylonový pelech pre psov
Čierny 70x80 cm

Profitent.sk



29,89€

ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk



1,66€

Žiarovka OSRAM® LED GU10
36° 5W/2700K

Profitent.sk



399,00€

Štiepačka na drevo
VARI 5T

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.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP

PONUKY

TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE

FASÁD

rodinné domy

ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA

PRIMO U VÁS DOMA



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

0904 474 597

vykupparožiaeu@gmail.com

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



Ostaňte sami sebou

vdaka 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.

TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM