

# KOMÁRŇANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

## Oslávme prvý máj

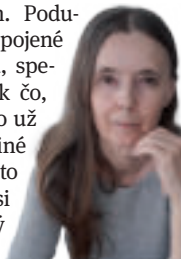
Preto dvermi je 1. máj. Pre väčšinu z nás je voľným dňom, pretože si pripomíname Sviatok práce. Keďže povinným prvomájovým sprievodom spred Novembra 89, ktoré sa konali v uliciach miest a obcí po celom Československu, už dávno odzvonilo, môžeme si tento sviatočný deň užít podľa vlastných predstáv.

Máj sa zvykne nazývať mesiacom lásky a typický je najmä bozkami pod čerešňou. Naše staré mamy pripisovali prvomájovému bozku pod rozkvitnutou čerešňou priam magické účinky. Tradovalo sa, že dievka, ktorá dostane bozk pod kvetmi čerešne, bude mať dostatok lásky po celý rok. Čo tak podniknúť romantickú vychádzku do prírody? Možno na nejakú tú rozkvitnutú čerešňu nadabíme.

Ďalším veľmi pekným zvykom, ktorý sa nám s 1. májom spája, je stávanie Májov. V predvečer prvého mája zvykli mládenci svojim vyvoleným

dievkam postaviť pred rodičovským domom vysoký Máj. Zvyčajne išlo o brezový, prípadne ihličnatý stromček, ktorý bol ešte vyzdobený papierovými stužkami a ďalšími ozdobami. Hoci korene tejto tradície siahajú do dávnej minulosti, zachovala sa nám, i keď v trošku pozmenenej podobe, až dodnes. V mnohých slovenských mestách a obciach ešte stále stavajú mladí muži Máje napríklad pred tie domy, kde býva dievča súce na vydaj. Inde sa zasa stavia len jeden ústredný Máj pre celé mesto či dedinu a šikovní mládenci ho vztýčia na námestí, pred miestnym úradom či kultúrnym domom. Podujatie je väčšinou spojené s ľudovou zábavou, spevom a tancom. Tak čo, dáte sa zlákať alebo už máte na tento deň iné plány? Nech už je to akokoľvek, užite si pekný prvý májový deň.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



ZENIT

## JARNÁ AKCIA

30%

NOVINKA

10%

StartLine 2/10  
Frost číra

10,73 €/m<sup>2</sup>

Exolon® 5X/16  
šedá

21,22 €/m<sup>2</sup>

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

WWW.ZENITSK.SK

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 €/m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | sme maďarská firma

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

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

**Okoč**  
tel.: 0905 746 124

**DOVOZ NA ADRESU**  
18 týž. mládky,  
brojlerové  
a nosnicové kuriatka  
husí, kačky,  
husokačky, morky  
www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie -20%  
- chemická injektáž  
100% odstránenie vlhkosti  
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

## Hľadáme skladníkov a skladníčky

logistický sklad v Kostolných Kračanoch

Partner pre: **ABOUT YOU**



Nástupný plat až do výšky  
1 446 €



Práca v dvojzmennej prevádzke  
Pondelok - Sobota  
5:45 - 14:00 | 14:00 - 22:15



Pracovná zmluva na dobu  
neurčitú

Kontakt:  
+421 947 48 48 48

Nie sme personálna agentúra

CEVA



Rekreačný príspevok



Edenred karta  
(stravovací + darčeková karta)



Loyalty bonus 200€ každý rok



10€ kredit na občerstvenie  
v nápojových a stravovacích automatoch



Pravidelné firemné eventy



Darčekové, zľavové poukážky  
aj na nákup About you

Bezplatná  
autobusová  
doprava



## KOMÁRŇANSKO

Redakcia: Cobořih 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	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
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+VJK+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	Žiarosko+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

## Senianske rybníky – spojenie prírody a turizmu

V jednej z najvýznamnejších ornitologických lokalít v strednej Európe, na Senianskych rybníkoch, bol otvorený medzinárodný projekt, ktorý prináša na východné Slovensko spojenie prírody a turizmu s myšlienkou oživiť a zatraktívniť prihraničný región okolo Senianskych rybníkov.

Projekt výrazne prispieva k cezhraničnému rozvoju ekoturizmu prostredníctvom fascinujúcej činnosti, a to pozorovania vtáctva v osobitne chránených územiach. Návštevníkom sa núka možnosť vypozičať si ďalekohľad v zrekonštruovanom Avescentre v obci Senné a pustíť sa do bádaní v ornitologickej oblasti Senianskych rybníkov, vykročiť po náučnom chodníku Vtáčím rajom a vyskúšať si moderné interaktívne prvky, ktoré na ňom vznikli. „Senianske rybníky svojím vedeckým a ochranným významom nadobudli medzinárodný charakter. BirdTour predstavuje viac ako len ďalší projekt, ktorý smeruje k ochrane vtáctva. Poskytne turistom skutočný zážitok spojený s hmatateľnými príkladmi komplexného prístupu k ochrane a zodpovednému využívaniu prírodných krás. Rekonštrukciou objektu Avescentra vzniklo nielen nové zázemie pre ochrárov, ale aj významné infocentrum v srdci Chráneného vtáčieho územia Senianske rybníky, ktoré je, bez preháňania, európskym Vtáčím rajom,“ povedal Rastislav

Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja. Ako bližšie upresnil Matej Repel, SOS/BirdLife Slovensko: „Vytvorili sa tu dobré podmienky pre organizáciu eko-výchovných aktivít, ako je premietanie filmov, prezentácie, tvorivé dielne, či školské exkurzie. Objekt zároveň slúži ako terénna stanica a zázemie s možnosťou ubytovania pre ornitológov a dobrovoľníkov, ktorí sem prichádzajú vtáctvo monitorovať, ale najmä pomáhať pri jeho praktickej ochrane, či pri starostlivosti o prilahlé lúky a mokrade počas dobrovoľníckych táborov a brigád. Priamo v Avescentre vznikla aj požičovňa bicyklov s nabíjacou stanicou, ktorá podporuje elektrobicykle s rôznymi typmi batérií, čo umožní návštevníkom objavovať krásu Senianskych rybníkov novým a ekologickým spôsobom. Podarilo sa nám vybudovať aj prírodnú záhradu v areáli Avescentra, ktorá efektívne a hospodárne využíva dažďovú vodu zo strechy na závlahu a pre prírodné jazierko.“ „Okrem zážitkov a relaxu bude ponúkať oblasť Senianskych rybníkov vďaka novému, nedávno schválenému projektu Vtáčí raj – turistický kraj už onedlho aj tri nové prvky - amplión, bránu do Vtáčieho raja a multifunkčný plot, ktoré vytvoria jedinečné zážitky, čím doplnia chýbajúce služby a tradičnú vidiecku architektúru v tomto území,“ priblížila Lenka Vargová Jurková, výkonná riaditeľka Košicej Región Turizmu.

» ren

## Pútnická cesta Via Mariae

Univerzita Komenského sa zapojila do medzinárodného projektu rurAllure, vďaka ktorému predstaví zaujímavé slovenské miesta nielen turistom zo Slovenska, ale aj zo zahraničia.

Výsledkom projektu je aplikácia, ktorá mapuje lokality kultúrneho dedičstva v blízkosti európskych pútnických trás veľmi inovatívnym spôsobom, podporujúcim kultúru spoluprácu a udržateľný cestovný ruch v blízkosti európskych historických pútnických trás. K najznámejším európskym trasám sa vďaka riešiteľom zo Slovenska dostanú aj slovenské miesta, ktoré sa stanú súčasťou pútnickej cesty Via Mariae. Nejde však len o samotné zmapovanie zaujímavých miest, ale aplikácia prináša aj hodnotný obsah, informácie o dostupnosti daného miesta či zaujímavé fakty, historické zaujímavosti či povesti.

Zapojilo sa viacero krajín - Do medzinárodného projektu rurAllure sa zapojili okrem Slovenska aj Španielsko, Taliansko, Nórsko, Maďarsko, Rumunsko a Portugalsko. Slovensko sa do projektu pripája cez pútnickú cestu Via Mariae, ktorá sa na rozdiel od zahraničných ciest buduje ako nová cesta. Za Slovensko na projekte spolupracuje okrem Univerzity Komenského aj Slovenská technická univerzita, Klub slovenských turistov, OZ Via Mariae, AiCES, OZ Priatelia Svätajakubskej cesty a Oblastná organizácia cestovného ruchu Tekov.

Pútnická cesta Via Mariae - Medzi svetoznáme pútnické cesty, ako Svätajakubská cesta vedúca do Santiaga de Compostela, Via Francigena, pútnické cesty do Ríma, Cesta sv. Olafa, sa do aplikácie dostáva aj slovenská pútnická cesta Via Mariae. Je duchovnou cestou, ktorá prechádza slovenským územím z juhu na sever zo Šiah do Trstenej so zástavkami na viacerých významných miestach, napríklad Plášťovce, Staré Hory, Ludrová a Trstená. „Pútnická cesta Via Mariae nebola doposiaľ označená v teréne. Sme veľmi radi, že vďaka našej participácii na projekte sme dokázali túto krásnu trasu predstaviť širokej verejnosti a stáva sa súčasťou aplikácie,“ hovorí Tatiana Deptová z Katedry marketingovej komunikácie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ktorá je v tíme riešiteľov od začiatku projektu v roku 2021.

Pútnická cesta Via Mariae prechádza viacerými regiónmi a geograficky rozmanitými územiami Slovenska, ktoré ponúkajú pútnikovi možnosť plnohodnotného duchovného vyžitia a zároveň mu umožňujú spoznať historické, prírodné a kultúrne zaujímavosti priamo na trase a v jej blízkosti. Odhaľuje lokálne, nové aj tradičné remeslá, pričom celá trasa má 10 úsekov a je dlhá 192,6 km. Značenie trasy Via Mariae zabezpečuje Klub slovenských turistov a k dnešnému dňu je označená takmer celá trasa.

» ren

### 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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

### Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo  
8866 v tvare:RPmedzera KM medzera  
číslo rubrikymedzera Text  
inzerátu

Príklad:

RP KM 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätou SMS vám potvrdíme  
prijatie inzerátu a jeho cenu,  
ktorú vám vylučuje 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  
tolkokrát, v koľkých týždňoch  
chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť  
v ľubovoľných iných našich no-  
vinách, **KM** zameňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tlači.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Dopestujte si na balkóne jahody


[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)




**HYDINÁRSKA FARMA  
TOPOLNICA****NEPREHLIADNITE  
AKCIA**21-týž. Mládky červené  
LOHMAN BROWN  
za bezkonkurenčú cenu**ROZVOZ ZABEZPEČÍME**0905 551 499 • 031/781 15 63  
www.hydinarskafarma.sk

96-0005

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA****PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)****KURIČKY NOSIVÉ  
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ  
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ  
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ  
HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ  
MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽŇOVÉ****PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK**f **HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
**ROZVOZ ZABEZPEČÍME**

96-0005

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA****REGION  
PRESS**

	2	4			9	3	7	
S		5	2	3		4		
U					5			2
D	9	7			6			
O	4	6			9			3
K								8
U	8			2				
	6			4				

**VÝROBA A MONTÁŽ****PLASTOVÝCH OKIEN A DVERÍ**20-ročné  
skúsenosti**SERVIS • PORADENSTVO**f **Ekoplast okná, s.r.o.**Kračanská 40  
929 01 Dunajská Streda  
tel.: +421 905 794 801  
e-mail: ekoplast@ekoplast-ds.sk**EKO  
PLAST**  
okná s.r.o.**GEALAN**

91-0050

**HĽADÁME NOVÝCH PARTNEROV - PREDAJCOV****25. apríla 1792**Claude Joseph Rouget de Lisle skomponoval skladbu „La Marseil-  
laise“, ktorá sa stala francúzskou národnou hymnou**Výročia a udalosti****LETÁKY**

0910 851 307

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

**SPRÁVNY  
KROK PRE  
VAŠU REKLAMU**TLAČ ZA NAJLEPŠIE CENY  
DORUČOVANIE LETÁKOV  
TVORBA WEBSTRÁNKY  
ONLINE GOOGLE FACEBOOK  
RETARGETING REMARKETING

regionpress.sk



baumajsterova@regionpress.sk

## Posilňujú bezpečnosť na školách

**Ministerstvo školstva a ministerstvo vnútra zdôrazňujú dôležitosť bezpečnosti na školách a predstavujú komplexné opatrenia na zvýšenie ochrany žiakov, študentov a zamestnancov. Cieľom je vytvoriť bezpečnejšie prostredie na všetkých stupňoch školstva.**

### Vysoké školy

V rámci vysokého školstva sa ministerstvo školstva a vnútra zameriavajú na posilnenie bezpečnostných opatrení prostredníctvom realizácie bezpečnostných auditov. Pre verejné vysoké školy vyhradí rezort školstva balík finančných prostriedkov vo výške 1 milión eur. Z týchto peňazí budú môcť vysoké školy financovať aj iné bezpečnostné opatrenia a aktivity, napríklad školenia. Finančnú podporu dostane aj desať súkromných a jedna štátna vysoká škola. Akadémia policajného zboru v Bratislave a Akadémia ozbrojených síl generála Milana Rastislava Štefánika v Liptovskom Mikuláši majú svoj vlastný bezpečnostný štandard. „Finančné prostriedky vieme z rozpočtu ministerstva školstva uvoľniť v krátkom čase, konkrétne do niekoľkých týždňov. Hneď ako informujeme rektorky a rektorov o konkrétnych sumách pre jednotlivé vysoké školy a vyriešia sa zákonné povinnosti, peniaze budú poslané na účty vysokých škôl,“ uviedol štátny tajomník Róbert Zsembera.

### Základné a stredné školy

Jedným z kľúčových opatrení, v rámci bezpečnosti na školách, je aj spustenie a realizácia „Dotazníka k ochrane mäkkých cieľov“ pre základné a stredné školy. Dotazník vypracovali odborníci z ministerstva vnútra v spolupráci s Policajným zborom a jeho účelom je získať komplexný prehľad o stave bezpečnosti na školách. Ku koncu marca 2024 dosiahla účasť škôl na vyplnení dotazníka 54%, čo svedčí o významnom záujme a zapojení školských zariadení do problematiky bezpečnosti. Vyplňať sa bude do 31. mája 2024. „Procesy, ktoré sme na ministerstve vnútra rozbehli kvôli bezpečnosti škôl, nabrali rýchly spád. Vyčlenili sme 2050 policajtov každej základnej a strednej škole, ktorí im aktuálne pomáhajú s vyplnením dotazníka, aby sme vedeli identifikovať konkrétne možné incidenty a problémy či už ide o šikanu, prvky extrémizmu, radikalizmus,“ povedala I. štátna tajomníčka MV SR Lucia Kurilovská.

**Okrem toho rezort školstva realizuje od septembra 2023 do októbra 2026 národný projekt Duševné zdravie a prevencia, ktorý kladie dôraz na podporu duševného zdravia mládeže a implementáciu preventívnych opatrení.**

» ren

## Mäta pieporná

**Mäta pieporná (Mentha piperita) je jednou z našich najpoužívanejších a najznámejších bylín. Ide o trvalku s drevnatým podzemkom a drobnými červenofialovými kvietkami, dorastajúcou do výšky 30 až 80 cm. Má svoje nezastupiteľné miesto v každej domácej prírodnej lekárničke a hojne ju využívame aj v kuchyni, najmä pri príprave marinád, šalátov či osviežujúcich drinkov.**

**Mäta môžete pestovať** aj vo svojej bylinkovej záhrade. Nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete polotieň. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase. Listy zbierame od júna do augusta, tesne pred rozkvitnutím.

**Účinky na zdravie** - Mäta zvyšuje chuť do jedla, je pomocníkom pri zvracaní či pri nevoľnosti, odstraňuje kŕče tráviacej sústavy, podporuje funkciu pečene, pankreasu a žlčníka. Účinkuje protizápalovo, antisepticky a utišujúco. Je účinným liekom proti kašľu a tiež znižuje horúčku.

**Mätový čaj** - Jednu lyžičku sušenej mäty zalejte šálkou vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Pijeme vždy čerstvý, 1 až 2 šálky za deň do zmiernenia ťažkostí.

**Mojito bez alkoholu** - Mojito (vý-

slovnosť - mochito) je tradičný kubánsky koktail, ktorý nás príjemne osvieži a pripravíme si ho za pár minút. Na dno vysokého pohára dáme trstinový cukor a vytlačíme šťavu z pol limetky. Dobré premiešame, pridáme mäťové lístky a opäť dobre premiešame. Zasypeme kockami ľadu, zalejeme do plna sódom a dozobíme limetkou a mäťou.

**Pozor, neprežeňte to** - Mäta nie je vhodná u najmenších detí, ale ani v tehotenstve a pri kojení. U ľudí, ktorí majú ťažkosti s pálením záhy môže vyvolať zhoršenie stavu. Aj v prípade mäty platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.



» ren  
zdroj foto Iffany pixabay

## Rozpoznajte symptómy chronického stresu

# Dlhotrvajúci stres môže byť pre nás rizikom

**So stresujúcimi situáciami sa stretáva každý z nás takmer denne. Podľa štatistik je stres významným faktorom vzniku mnohých, najmä takzvaných civilizačných ochorení, kde najvýznamnejší podiel tvoria kardiovaskulárne a onkologické ochorenia.**

Stres však podľa odborníčky nemusí me vnímať len ako nevyhnutné zlo. „Je prirodzenou reakciou nášho tela v krízových situáciách a pomáha nám čeliť nebezpečenstvu, alebo sa mu vyhnúť,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Bratislave a objasňuje, že pri stresovej reakcii dochádza v našom organizme k vyplavovaniu viacerých hormónov: adrenalínu, noradrenalínu, kortizolu, dopamínu, ktoré nám pomáhajú zvládať rôzne príjemné aj menej príjemné situácie, pričom medzi fyzické prejavy pri vyplavení „stresových“ hormónov patrí: zvýšený krvný tlak, zrýchlený srdcový tep, zvýšená svalové napätie, potenie, príval energie. „Stres sa stáva rizikom pre naše duševné aj fyzické zdravie v prípade, ak trvá dlho, opakuje sa, teda stáva sa chronickým a dochádza k možnosti vzniku psychosomatických ochorení,“ približuje odborníčka.

### Príčiny stresu:

- nadmerná pracovná záťaž,
- zdravotné problémy,
- problémy v osobnom živote,
- nepriaznivá ekonomická situácia,
- ťažké životné udalosti – napríklad strata blízkej osoby,
- sociálny a spoločenský tlak,
- štúdium, skúšky v škole.

### Symptómy chronického stresu

Symptómy chronického stresu sa prejavujú v oblasti fyzickej, emocionálnej a behaviorálnej, teda v oblasti správania. Najčastejšie sú to: bolesti hlavy, nevoľnosť, hnačky, bolesť na hrudi, stuhnuté svalstvo, tiky, brnenie v končatinách, sťažené plytké dýchanie, podráždenosť, hnev, frustrácia, problémy s koncentráciou, zabúdanie, pocit neistoty, bezmocnosti, ohrozenia, panika, prejedanie sa alebo nechúť do jedla, vyhýbanie sa zodpovednosti, problémy so spánkom, agresivita, výbuchy hnevu, častý plač, vyhýbanie sa spoločnosti.

### Takto môžeme predchádzať stresu

• Pohybová aktivita prospieva nášmu srdcu a cievam, tiež zlepši krvný obeh a podporí uvoľňovanie endorfínov, čo spôsobuje zlepšenie nálady. Samotná pohybová aktivita slúži aj ako rozptýle-

nie a pomáha nám vymaniť sa z cyklu negatívnych myšlienok. Vyberajme si taký druh pohybu, ktorý nám spôsobuje radosť.

• Dostatok spánku je veľmi dôležitý pre naše telesné a rovnako aj pre naše duševné zdravie. Mali by sme si dopriať 7 až 8 hodín spánku.

• Pravidelný a vyvážený stravovací režim zahŕňajúci pestrú stravu bohatú na dôležité živiny je dobrým základom a predpokladom, že naše telo aj psychika zvládnu záťaž, ktorá je na nás kladená v pracovných povinnostiach aj v osobnom živote.

• Sociálna podpora v zmysle zdieľania svojich pocitov s blízkym človekom, prípadne v spoločenstve ľudí s podobnými životnými situáciami nám pomôže odbúrať stres a ľahšie sa vyrovnáť s ťažkosťami, ktoré prežívame.

• Plánovanie a organizácia času sú potrebné pre lepšie zvládanie našich povinností v práci, v škole, či v domácnosti. Vhodnejšie je ak si stanovíme menšie, čiastkové a reálne ciele, aby sme sa vyhli zbytočnému stresu z veľkého objemu práce, ktorý ani nie sme schopní vykonať.

### Ak stres už nezvládame

Nie vždy je podľa odborníkov možné



Ilustračné foto.

zdroj foto keilasmile24 pixabay

zvládnuť stresujúce životné udalosti pomocou zlepšenia životného štýlu a s podporou našich blízkych. V takomto prípade odporúčajú vyhľadať odbornú pomoc psychológa, alebo psychiatra.

Zdroj informácií (RÚVZ)  
v Bratislave / Fb

» ren



## Jedlom proti jarnej únave

V jarnom období by sme mali potlačiť do úzadia ťažké jedlá, ktoré prevládali v našom jedálničku počas zimy a odľahčiť tak náš tráviaci systém. Veľmi dobrú službu nám v tomto prípade môžu urobiť rozličné zeleninové či ovocné šaláty a nátierky, pretože dodajú nášmu telu množstvo tak potrebných vitamínov. Nechajte sa inšpirovať.

### Nátierka s jarnou cibuľkou

**Suroviny:** 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibuľky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

**Postup:** Zeler a mrkvu najemno nestrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou. Podávame s celozrnným chlebom, prípadne bagetou.

### Šalát s pomarančom

**Suroviny:** 4 druhy rozličných druhov šalátov, 2 pomaranče, 3PL olivového oleja, šťavu z polovice citróna, 50 g vlašských orechov, nasekanú pažitku, soľ, mleté čierne korenie

**Postup:** V šalátovej miske pripravíme marinádu vymiešaním olivového oleja s citrónovou šťavou, soľou a korením. Pomaranče olúpeme, odstránime aj bielu šupku, rozoberieme ich na me-

siačky, prekrájame na menšie kúsky a vložíme do pripravenej marinády. Šaláty umyjeme, rozdelíme na lístky a pridáme do šalátovej misky k pomarančom a marináde. Všetko spolu premiešame. Pred podávaním posypeme orechmi a pažitkou. Šalát podávame s celozrnným pečivom.

### Šalát s kuracím mäsom

**Suroviny:** 1 ľadový šalát, 1 šalátová uhorka, 2 papriky, 5 paradajok, 250 g kuracích prs, soľ, oregano, olivový olej

**Postup:** Zeleninu umyjeme, očistíme, nakrájame na malé kúsky a dáme do misky, kde všetky druhy premiešame. Kuracie prsia nakrájame na kocky. Dáme na panvicu, posypeme soľou a necháme na oleji restovať. Opečené mäso dáme odkvapkať na obrúsok, potom ho nasypeme do šalátu a zamiešame. Podľa potreby ešte pokvapkáme olivovým olejom. Šalát podávame samotný alebo s celozrnným pečivom.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

# čujte.sk

## Žihľava prečistí organizmus

www.cujte.sk 

## Oplatisa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive  
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillette 4 v 1 Precízny  
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

SMEG Espresso kávovar 50´ s  
Retro Style Farba: Čierna

Domkavy.sk



49,99€

Topmove® Príručný kufor  
35 l

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva  
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



255,00€

Varná doska plynová  
Whirlpool G0FL 629/NB

ZlavneneSpotrebice.sk



399,00€

Parkside® Robotická kosačka  
20 V Pmrda 20-Li B2

Lidl.sk



485,50€

Rotavátor, kultivátor  
Worcraft WPLM112, 7HP, 100 cm

ZEPA.sk

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**



**479 €** Galerica Genio 3x4 m

**galerica**  
**ODOLNÉ  
POLYKARBONÁTOVÉ  
SKLENÍKY**

**DARČEK  
ZADARMO**

**4 L**

**+ ŠVAJCIARSKY POLYKARBONÁT  
PRÉMIOVEJ KVALITY**

-  Bez budovania základov
-  Odolnosť voči snehu a vetru
-  5 rokov záruka na konštrukciu  
10 rokov záruka na polykarbonát
- BIO HNOJIVO** chrániace rastliny pred škodcami

## DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

 **0948 88 88 55** [info@galerica.sk](mailto:info@galerica.sk) [www.galerica.sk](http://www.galerica.sk)

46-0003-1



**Stannah**

**Darček v  
hodnote až  
do 500,- €\***

**Ponuka**

**Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah  
máte nekonečno možností.**

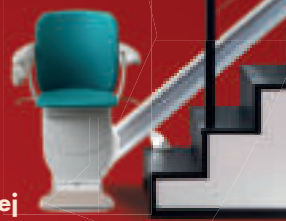
Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)



Služby  
**Špičkovej  
Kvality**



\*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

91-0001

**SIMON-Fleisch**

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ**

**LINKY**

**od 13€**

PODĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu  
Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)

**+421 944 995 400**

58-0012

**EKOLOGICKÉ**

**ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

 BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA**



**DOM  
KAVY**

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVA5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY [WWW.DOMKAVY.SK](http://WWW.DOMKAVY.SK)

65-001

**KÚPIM  
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2.  
sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí  
do roku 1945

**KONTAKT** Celá SR

**0940 723 073**  
[trofej.eu@gmail.com](mailto:trofej.eu@gmail.com)

46-0012

**Oplatí sa!**.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**

