

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Ošetrovné cez prázdniny

Vzhľadom na blížiacu sa prázdniny si môžu poistenci, ktorí sa potrebujú starať o škôlkarov, uplatniť nárok na ošetrovné z dôvodu uzatvorenia materských škôl. Informovala o tom Sociálna poisťovňa.

„Poistenec má nárok na dávku ošetrovné v prípade, ak sa osobne a celodenne stará o dieťa z dôvodu, že materská škola je počas obdobia školských prázdnin uzatvorená rozhodnutím príslušných orgánov - napríklad zriaďovateľom,“ uviedla Sociálna poisťovňa a doplnila, že v takom prípade je potrebné vyplniť tlačivo Žiadosť o ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, predškolského zariadenia alebo zariadenia sociálnych služieb, ktoré je k dispozícii na webovej stránke Sociálnej poisťovne v časti Formuláre ako formulár s poradovým číslom 278.

Postup podania žiadosti

Poistenec na žiadosti uvedie presný dátum odkedy – dokedy si uplatňuje nárok na dávku, meno a priezvisko dieťaťa, vypíše a podpíše vyhlásenie na zadnej strane. Žiadosť je potrebné predložiť na potvrdenie materskej školy, následne na potvrdenie zamestnávateľovi - ak ide o zamestnanca a potom doručiť príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne, ktorá vykonáva nemocenské poistenie - teda pobočke podľa sídla za-

mestnávateľa.

Iba jedenkrát počas prázdnin

„Nárok na ošetrovné má poistenec v rozsahu najviac 14 kalendárnych dní - nárok na ošetrovné z toho istého dôvodu vzniká iba raz a jednému poistencovi. To znamená, že rodič si môže uplatniť nárok na ošetrovné na dieťa z vyššie uvedeného dôvodu počas jedného uzatvorenia škôlky iba raz. V prípade zamestnanca je okrem osobnej a celodennej starostlivosti podmienkou nároku na ošetrovné aj nedosahovanie príjmu za vykonanú prácu, ktorý sa považuje za vymeriavací základ za obdobie trvania dôvodu na poskytovanie ošetrovného,“ priblížila Sociálna poisťovňa.

Ak dieťa ochorie

Nadalej zostáva možnosť využiť nárok na ošetrovné z dôvodu ochorenia dieťaťa – teda aj počas prázdnin a aj v prípade školákov, ak si zdravotný stav dieťaťa vyžaduje ošetrovanie inou osobou - napríklad rodičom. „V takom prípade však tlačivo Žiadosť o ošetrovné vystavuje pediater a následne ho poistenec podpíše a potvrdí zamestnávateľ - ak ide o zamestnanca. Nárok na dávku ošetrovné je aj v tomto prípade možný najviac na obdobie 14 kalendárnych dní,“ objasnila Sociálna poisťovňa.

» [ren](#)



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

Výkup medených káblov
cena od 1,50 € do 2,10 €
0904 286 996

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 15- 20 TÝŽ. - MLÁDKY RÔZNEJ FARBY
1 - 14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
1 - 14 DŇOVÉ MULARD KAČERE
MULARD KAČERE NA VÝKRM
MULARD KAČICE NA VÝKRM
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČKÉ PRÁCE

zateplenie domov, rekonštrukcie, prístavby, nadstavby, omietky, potery, maľovky, nátery striech, elektroinštalácie, izolácie domov, výmena rín, jadrá, zámková dlažba, oplotenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV 20%
0948 107 877

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

Kompletné strechy, rekonštrukcie
Okoč
tel.: 0905 746 124

Čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

Výročia a udalosti
15. júla 1799
francúzsky kapitán Pierre-François Bouchard našiel v egyptskej dedine Rosette kamennú dosku s vytesaným textom, ktorá pomohla rozlúštiť egyptské hieroglyfy

Čujte.sk

Ako na zber a uskladnenie bylín

www.cujte.sk

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Coborího 9,
 NITRA
 komarnansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová **0910 851 307**
 Alena Valašková **0910 455 919**
 Veronika Klenková **0910 569 093**

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 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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-SALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKCO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOUČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECO-VIK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Stačí, ak otvoríme svoje srdce

Sílvia Duarte, kadernička z Lisabonu, sa rozhodla pre nezvyčajný krok. Celý výťažok svojho salónu z 13. mája venovala na pomoc kresťanom v mozambickej provincii Cabo Delgado. „Vybrala som si tento výnimočný deň Fatimskej Panny Márie ako poďakovanie za všetko, čo pre mňa Božia Matka urobila,“ vysvetľuje.

Od rána do večera pracovala naplno. Okrem bežných klientov prichádzali aj stáli zákazníci, ktorí sa pripojili k dobrej veci. Sílvia vyzbierala 3 000 eur. Biskup António z mozambickej diecézy Pemba jej úprimne poďakoval a dodal: „Na to, aby sme pomáhali, nemusíme byť bohatí. Stačí, ak otvoríme svoje srdce.“

Nebolo to prvý krát, kedy táto odhodlaná žena vynaliezavo podporila núdnych. Pred rokom sa zúčastnila na bežeckých pretekoch a za odbehnuté kilometre vyzbierala vyše 5 500 eur na pomoc Mozambiku.

Podobnú výzvu pripravil k svojej tridsiatke aj Dominik zo Žiliny. Poprosil priateľov o dar pre prenasledovaných kresťanov v Burkine Faso a zaviazal sa, že za každé darované euro odbehne jeden kilometer. Dominika a jeho tenisky už čaká takmer tisícka kilometrov.

Portugalskí manželja João a Maria Teresa Mendonçovi zas plánovali osláviť 60. výročie sobáša. Namiesto darov

požiadali svojich hostí o príspevky na pomoc kresťanom v Mozambiku, kde sa manželja spoznali a zosobášili. „Hlboko sa ma dotklo, keď som sa dozvedela o nových problémoch obyvateľov v Cabo Delgado,“ hovorí Maria Teresa. „Preto sme sa rozhodli pomôcť týmto ľuďom, ktorí sú tak veľmi prenasledovaní.“ Na oslave vyzbierali 1 100 eur, čo stačilo na zabezpečenie potravín pre 30 rodín.

Takéto a mnohé ďalšie príbehy láskavosti, štedrosti a vynaliezavosti stoja za prácou pápežskej nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. Za uplynulý rok vďaka podpore dobrodincov zrealizovala 5335 projektov pomoci v 137 krajinách. Každých 18 sekúnd bola niekde vo svete slávená svätá omša na úmysel darcov ACN.

Otvoríte dnes Vaše srdce pre trpiacich aj Vy? www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
 » ACN

Náučný chodník Slaná voda opäť sprístupnený

Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) v uplynulých dňoch otvorila zrekonštruovaný podvalový naučný chodník Slaná voda, ktorý vedie cez jedno z najzaujímavejších rašelinísk na Slovensku.

Náučný chodník, pôvodne vybudovaný v roku 2011, prešiel v posledných mesiacoch kompletnou rekonštrukciou. „Drevený chodník, ktorý prechádza cez mimoriadne citlivé územie rašeliniska, umožňuje návštevníkom bezpečne objavovať túto jedinečnú lokalitu bez narušenia jej krehkého ekosystému. Podvalový chodník spája hlavný turistický chodník na Babiu horu s botanickou odbočkou, ktorú navštevujú rodiny aj zvedaví turisti,“ informovala ŠOP SR. „Slaná voda je príkladom toho, ako prírodné územie môže byť chránené a zároveň prístupné. Vďaka obnove chodníka si budú môcť návštevníci bezpečne vychutnať krásy tohto jedinečného ekosystému a zároveň sa naučiť viac o dôležitosti ochrany rašelinísk,“ uviedol Roman Fajth, generálny riaditeľ ŠOP SR.

Ako sa tam dostať? - Trasa je prístupná z obce Oravská Polhora, pričom asfaltová cesta vedie až do chatovej oblasti Slaná voda. Chodník má nenáročný profil a je vhodný aj pre rodiny s deťmi či menej zdatných turistov. Návštevníkom ponúka tiché prírodné prostredie, výhľady na rašelinisko a možnosť pozorovať unikátne druhy flóry a fauny.

Nájdete tam aj vzácne druhy rastlín - Rašelinisko Slaná voda, ktoré sa rozprestiera na ploche viac ako 108 hektárov v katastrálnom území Oravskej Polhory, patrí medzi najzachovalejšie svojho druhu na Slovensku. Jeho vznik sa datuje do obdobia po poslednej dobe ľadovej. Lokalita je domovom mnohých vzácných druhov rastlín, ako sú rosička okrúhlostá a vachta trojlístá, ako aj chránených živočíchov vrátane mloka karpatského a bociana čierneho.

„Realizácia a údržba podvalového chodníka na Slanej vode by nebola možná bez podpory a spolupráce Ministerstva životného prostredia SR. Ďakujeme predovšetkým vlastníkom pozemkov, cez ktoré chodník vedie, za ich ústretovosť a pochopenie pre potrebu ochrany prírody a environmentálnej výchovy. Ich ochota umožniť sprístupnenie citlivého územia širokej verejnosti prispieva nielen k ochrane vzácného rašeliniskového biotopu, ale aj k rozvoju regionálneho turizmu a vzdelávania,“ uzavrel Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.



» ren
 autor foto Ingrid Karolyová

Chráňte sa počas
 vysokých teplôt



www.cujte.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkovú inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) KM (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP KM 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „KM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



75,10€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polysh pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



19,99€

PARKSIDE® Aku strunová
kosačka – bez akumulátora

Lidl.sk



13,78€

Musetti zrnková káva
Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



20,20€

3D nástenné hodiny
BAST čierne

HouseLand.sk



62,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

Trtechnic.sk



359,00€

Vysokotlakový čistič Kärcher K4
Power Control Car & Home

Karcher-store-karimtech.sk



357,00

Xiaomi Mi Electric
Scooter Elite GL

ITcomplet.sk



10,39€

Forma na 12 muffinov
AMBITION Lukrecja

Kuchyňovo.sk



249,00€

F2 Dvojkomorový
nafukovací paddleboard

Lidl.sk



189,00€

Mobilná klimatizácia
Comfee Smartcool 7000

Lidl.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

Aj samotná príprava je dôležitá

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržiujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota príliš vysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla, ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia bruskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdravotne škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

Náš tip: Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

» ren

Akú prevenciu odporúčajú odborníci?

Čo je slzovičkovka zhubná

Odborní pracovníci Úradu verejného zdravotníctva SR vypracovali odpovede na najčastejšie otázky verejnosti k nákaze spôsobenej amébou Naegleria fowleri - slzovičkovkou zhubnou, ktorá môže spôsobiť veľmi ojedinelú infekciu mozgu nazývanú primárna amébová meningoencefalitída (PAM).

Čo je Naegleria fowleri?

Naegleria fowleri je améba, jednobunkový organizmus patriaci medzi prvoky, ktorý sa vyskytuje v teplých sladkovodných prostrediach, ako sú jazerá, rieky či prírodné nádrže po celom svete. Vo výnimočných prípadoch bola táto améba zaznamenaná aj v umelých bazénoch s nedostatočnou úpravou vody a technickou údržbou.

Aký je jej výskyt vo svete?

Celosvetovo sa dosiaľ eviduje len niekoľko stoviek ochorení spôsobených Naegleriou fowleri.

Rozsiahly výskum eviduje asi 260 prípadov PAM na celom svete od roku 1962 do roku 2014. Išlo o 17 prípadov v Pakistane, 132 v Spojených štátoch, 7 vo Venezuele, 9 v Mexiku, 19 v Austrálii, 9 na Novom Zélande, 11 v Indii, 4 v Nigérii a po jednom prípade v Namíbii, Iráne, Kostarike, Papue-Novej Guineji, Južnej Afrike a Madagaskar. V Thajsku a Belgicku bolo hlásených 5 prí-

padov, v Českej republike 16 (medzi rokmi 1962 - 1965) a v Spojenom kráľovstve 2.

Ochorenie PAM vo väčšine prípadov súvisí s kúpaním a potápaním predovšetkým v jazerách, nádržkách a riekach. Infekcie sa obvykle vyskytujú po dlhších obdobiach tepla, kedy sa vodné plochy prehrejú a je nižšia hladina.

Ako prebieha infekcia?

K infekcii zvyčajne dochádza, keď sa kontaminovaná voda dostane do nosovej dutiny. Vdychnutie vody obsahujúcej amébu umožní ich preniknutie cez sliznicu nosa a odtiaľ pozdĺž čuchového nervu prenikajú do mozgu.

Ochorenie sa môže rozvinúť aj u celkom zdravých osôb.

Inkubačný čas ochorenia, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov ochorenia, je 1 až 12 dní - najčastejšie 5 dní. Prvé príznaky môžu zahŕňať bolesť hlavy, horúčku, nevoľnosť a zvracanie, neskôr stuhnutie šije, zmätenosť, záchvaty, halucinácie či kómu. Viac ako 97 % ľudí s PAM na túto infekciu zomiera.

Môže sa človek nakaziť od iného človeka či pitím infikovanej vody?

Infekcia sa neprenáša z človeka na človeka a ani pitím kontaminovanej vody. Prenáša sa iba, keď sa kontaminovaná voda



Ilustračné foto.

zdroj foto ELG21 pixabay

dostane do nosovej dutiny.

Kedy treba vyhľadať pomoc?

Ak sa po kúpaní v teplej sladkej vode náhle objaví horúčka, silná bolesť hlavy, vracanie, tuhnutie šije a ďalšie neurologické príznaky, je nevyhnutné okamžite vyhľadať lekársku pomoc.

Akú prevenciu odporúčajú odborníci?

Nákaza slzovičkovkou zhubnou je veľmi zriedkavá. Riziko môžete ďalej znížiť nasledovne:

- Pri kúpaní, skákaní a potápaní v teplých prírodných vodách používajte nosné svorky alebo držte nos nad vodou. Po kúpaní si nos dôkladne vypláchnite fyziologickým

roztokom alebo sterilnou vodou - dostupné v lekárni.

- V teplých prírodných vodách držte hlavu vždy nad vodou.

- Nevírite vodu pri dne v plytkej vode, pretože tam je výskyt améb pravdepodobnejší.

- Vyhňte sa kúpaniu v bazénoch, ktoré už na pohľad nevykazujú dostatočnú hygienu.

- V prípade podozrenia na nedostatočné hygienické podmienky na kúpalisku sa môžete obrátiť na miestne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva. Nebojte sa upozorniť na nedostatky aj prevádzkovateľa kúpaliska.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR » ren

Pozor na skladovanie, prepravu aj užívanie liekov

Lieky a letná dovolenka

Mnohí sa chystáme na letnú dovolenku a potrebujeme si so sebou vziať aj niektoré lieky. Ako ich správne zbalíť a prepravovať v aute alebo v lietadle, a na ktoré si dať pozor pri pobyte na slnku, radia odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL):

Skladovanie liekov

Lieky skladujte na suchom a tmavom mieste, ideálne s teplotou do 25 °C. V prípade, že užívate lieky, ktoré si vyžadujú chladničkovú teplotu, o vhodnom spôsobe prepravy sa poraďte s vaším lekárnikom.

Dávajte pozor, aby ste batožinu s liekmi nikde nestratili alebo nezabudli.

Nepotrebuje nadmerné zásoby

Zoberte si so sebou iba toľko liekov, koľko potrebujete. Vyhnite sa tak strate a riziku, že nevhodným teplotám vystavíte celé balenie liekov.

Cestujete autom alebo autobusom

Lieky nikdy nenechávajte v aute. Auto zaparkované na slnku sa mení na skleník a teplota v ňom sa môže vyšplhať aj na 60 °C, čo môže viesť k znehodnoteniu liekov.

Lieky za žiadnych okolností nenechávajte na priamom slnku – napríklad na palubnej doske.

Cestujete lietadlom

Lieky vždy prepravujte v príručnej batožine. V podpalubnej batožine hrozí riziko poškodenia alebo straty. Skontrolujte si pravidlá leteckých spoločností – aj napriek tomu, že v rámci krajín EÚ platia jednotné pravidlá, rôzne letecké spoločnosti môžu mať špecifické obmedzenia.

Cestujete do krajín Európskej únie

Lieky na predpis si môžete vyzdvihnúť v lekárnach vo všetkých krajinách EÚ. Pred cestou si však overte, či je váš liek v danej krajine dostupný. O vystavenie papierového predpisu môžete požiadať svojho lekára.

Cestujete do zahraničia

Skontrolujte si pravidlá krajín, do ktorých cestujete. Pri špecifických liekoch – ako sú napríklad lieky s obsahom omamných a psychotropných látok – odporúčame kontaktovať aj príslušné veľvyslanectvo nielen cieľovej, ale aj tranzitnej krajiny.

Slnko v kombinácii s liekmi

Pri užívaní niektorých liekov je pokožka citlivejšia na slnečné svetlo a ultrafialové svetlo (vrátane solárií), čo môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

Zvýšená citlivosť pokožky na slnko môže negatívne ovplyvniť aj dlhodobé kožné ochorenia ako napríklad atopickú dermatitídu, psoriázu alebo herpes. Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka.

Medzi lieky, ktoré spôsobujú takúto citlivosť, patria napríklad niektoré:

- antibiotiká,
- retinoidy,
- antidepresíva,
- antiepileptiká,

- onkologické lieky,
- lieky na tlak, cukrovku a vysoký cholesterol,
- protizápalové lieky vrátane tých voľnopredajných,
- masti a krémy,
- rastlinné prípravky s obsahom ľubovníka bodkovaného.

Informácie o tom, či váš liek spôsobuje zvýšenú citlivosť na slnko, si prečítate v príbalovom letáku, prípadne sa spýtajte vášho lekárnik.

Informácie poskytol ŠÚKL

» 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 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



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením 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

Volajte v pracovné dni:
**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 25.07.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽELABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

ODKÚPIME

do roku 1945
mince vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

poľovnícke
trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Oplatí sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!