

# KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Blížia sa Bratislavské korunovačné dni

Ulice Bratislavy ožijú históriou a pripomenú si slávne korunovačné obdobie, ktoré bolo jej súčasťou takmer 300 rokov. Bratislavské korunovačné dni (BKD) sa tento rok konajú od 25. do 27. júla a budú venované spomienke na uhorského panovníka Karola III. Obyvatelia a návštevníci hlavného mesta budú mať možnosť zažiť neopakovateľnú atmosféru a stať sa súčasťou takmer 200-členného korunovačného sprievodu, byť svedkami aktu korunovácie kráľa či napínavých rytierskych zápasov. Organizátorom podujatia je Bratislava Tourist Board (BTB).

Hlavný program BKD sa začne v piatok o 18.30 hod. na Tyršovom nábreží, kde sa odohrá rytiersky turnaj a sokoliarske vystúpenie pod názvom Žitavský mier v sedle. Diváci sa môžu tešiť na vizuálne pôsobivú choreografiu s dôrazom na autenticnosť a historickú presnosť. Súčasťou tohto programu bude predvádzanie umenia lovu na koni, letové ukážky dravcov i práca loveckých psov.

**Pestrý sobotňajší program** - V sobotu o 15.30 hod. sa začne pred Bratislavským hradom pri soche Svätopluka zhromažďovať 200-členný historický sprievod v dobových kostýmoch. Jeho súčasťou budú okrem kráľa a jeho kráľovskej manželky aj členovia sprievodnej čestnej stráže, duchovenstvo, šľachta, hudba a heroldi. Majestátny sprievod po úvodnom slove vyrazí o 16.00 hod. Viedenskou bránou smerom do mesta, kde sa na Hlavnom námestí o 17.00 hod. začne

divadelno-historické predstavenie s názvom Na ceste do Prešporuku. Jeho súčasťou bude prerozprávajúci príbeh korunovácie Karola III., tance, boje ako aj predvedenie korunovačného rituálu a zloženie korunovačného sľubu pred publikom. Sobotný program vyvrcholí slávnostným koncertom v Katedrále sv. Martina o 20.00 hod. Zaznejú diela európskej duchovnej hudby a tiež svetová premiéra skladby slovenského skladateľa Ľuboša Gabča.

**Pútavý sprievodný program** - V rámci sprievodného programu je od piatku až do nedele pripravených niekoľko tematických prehliadok s témou korunovácií a životom Karola III. Jednou z novinek je sprístupnenie presbytéria Katedrály sv. Martina, kde boli korunovaní uhorskí králi a kráľovské manželky. Jeho súčasťou je i nástenný zoznam tu korunovaných panovníkov. V Starej radnici bude počas korunovačného víkendu vystavená replika uhorskej koruny, ktorou bolo korunovaných viac než 50 uhorských kráľov, vrátane Karola III.



» ren

zdroj foto visitbratislava

**EMILOVE SADY** **Broskyne na zaváranie**

2,75 €/kg

- doručenie zdarma na celom Slovensku
- vypestované vo Dvoroch nad Žitavou
- ľahko sa oddeľujú od kôstky
- min. odber 36 kg

0918 491 274 [emilovesady.sk](http://emilovesady.sk)



**VŠEM**

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

98%

zamestnanosť  
absolventov

Vytvor si  
svoju budúcnosť.

Viac informácií o štúdiu:

+421 907 729 427

novezamky@vsemba.sk

Nitrianska cesta 61, Nové Zámky

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

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€ [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

INFOLINKA

66-019

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

**Okoč** ✓

tel.: 0905 746 124

91-0011

**KLIMATIZÁCIE zn.  
MIDEA, WHIRLPOOL  
SAMSUNG**

[www.filtracnatechnika.sk](http://www.filtracnatechnika.sk) 0917 613 066

80-0038

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

37-146

**STRECHY, TESÁRSKE  
A POKRÝVAČSKÉ  
PRÁCE**

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

ZĽAVA PRE SENIOROV  
20%

0948 107 877

20-0010

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

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

Ročník II, rok 2025

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

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LU	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCENECKO-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	ZIARSKO-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	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

## Zapojte sa do environmentálnej súťaže

Prázdniny sú ideálnym časom na zážitky a spoločné aktivity. Pre všetkých, ktorí chcú spojiť zábavu s dobrým skutkom, je tu už štvrtý ročník environmentálnej súťaže Vyčisti si svoju rieku. Tento jedinečný projekt Ústavu polymérov Slovenskej akadémie vied (SAV), v.v.i., ponúka výbornú príležitosť stráviť čas vonku, urobiť niečo pre životné prostredie a zároveň sa zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny.

Súťaž prebieha od polovice mája až do konca septembra. Je otvorená pre všetkých – rodiny s deťmi, skupiny kamarátov, školy aj firemné kolektívy ako forma teambuildingu. Účastníci si vyberú rieku alebo potok vo svojom okolí, zorganizujú čistiacu akciu a výsledky svojej práce zaznamenajú vo forme fotografií alebo videa. Cieľom je nielen vyčistiť konkrétny úsek rieky od odpadu, ale aj inšpirovať svoje okolie k starostlivosti o prírodu. „Chceme ľudí motivovať, aby si uvedomili hodnotu čistého vodného prostredia a zároveň im ponúknúť spôsob, ako aktívne prispieť k jeho ochrane,“ hovorí organizátorka súťaže Silvia Podhradská a dodáva „Je to výborná forma, ako spojiť spoločný čas s pozitívnym dopadom.“

### Ako sa zapojiť

Zapojiť sa je jednoduché – stačí sa zaregistrovať na oficiálnej stránke súťaže, vybrať lokalitu a pustíť sa do čistenia. Súťažné tímy budú, po splnení všetkých podmienok, zaradené do žrebovania. „Tento rok

sme do súťažného protokolu o zbere pridali aj jednoduché a zaujímavé informácie o plastoch – kde sa berú, na čo všetko sú užitočné, ale aj prečo môžu škodiť prírode. Chceme ukázať, prečo je dôležité plasty správne triediť a správať sa k životnému prostrediu zodpovedne,“ hovoria organizátori. „Chceme, aby si účastníci okrem samotného zberu odniesli aj hlbšie pochopenie toho, ako naše správanie ovplyvňuje rieky a celú prírodu,“ dodala organizátorka. Najlepšie tímy získajú hodnotné ceny od partnerov súťaže.

Letná výzva Vyčisti si svoju rieku je viac než len súťaž – je to možnosť zmeniť svoje okolie a vytvoriť silnejšie väzby s tými, ktorým na prírode záleží.

Viac informácií a registrácia:

<https://www.nocvedy.sk/vycisti-si-svoju-rieku/>

Organizátori súťaže: Ústav polymérov SAV, v. v. i. & Európska noc vedy



» ren

zdroj foto Sonyuser pixabay

## Pozor na nebezpečné hry detí na trati

Železnice Slovenskej republiky (ŽSR) varujú pred nebezpečnými hrami detí na trati a apelujú na rodičov. Vlak chybí neodpúšťa.

Letné prázdniny znamenajú pre deti čas oddychu, voľnosti a dobrodružstiev. Pre Železnice Slovenskej republiky je to však aj obdobie zvýšenej obavy. Každoročne v tomto čase stúpa počet nebezpečných situácií, pri ktorých sa deti pohybujú v blízkosti koľajníc, a teda aj v blízkosti možnej tragédie. „Z minulosti, žiaľ, poznáme aj prípady, keď sa pre niektoré z nich takáto „zábava“ skončila smrťou,“ uvádzajú ŽSR a dodávajú „Opätovne vyzývame všetkých rodičov, pedagógov a verejnosť k ostražitosťi. Železničná trať nie je ihrisko. To priestor, kde si aj malá nepozornosť alebo naivná detská hra môže vyžiadať život.“

### Dohovorte alebo volajte políciu

„Nechceme navádzať deti, tak nebudem konkrétny, ale ako dieťa som aj ja sám pri koľajach vyrastal, preto presne viem, čo deti láka. Koľajisko mimo stanice je jedno z najnebezpečnejších miest na pohyb kohokoľvek nepovolanej, preto prosím, ak niekoho vidíte pri koľajach, tak to buď hláste polícii, alebo takúto situáciu riešte dohovorom. Ja ešte dnes cítim jeden takýto dohovor traťovým robotníkom, avšak to bola iná doba, keď si ľudstvo ešte dovolilo vychovávať tak akosi spoločne,“ priblížil vlastnú skúsenosť generálny riaditeľ ŽSR Ivan Bednárík.

### Nie je to hra, je to hazard

Niektoré deti či tínedžeri si neuvedomujú, že vlak nie je auto a nedokáže rýchlo zastaviť. Jeho brzdná dráha môže dosiahnuť aj viac ako jeden kilometer. Rušňovodič vo väčšine prípadov nedokáže včas zastaviť a zrážke sa nedá vyhnúť. Tragédia sa tak často odohrá v zlomku sekundy a už niet cesty späť. Aj keď trať vyzerá opustená, vlak môže prísť nečakane a rýchlo. Niektoré moderné vlakové jednotky sú tiché a v kombinácii s nepozornosťou, napríklad slúchadlami na ušiach alebo pozeraním do mobilu, si dieťa ani neuvedomí blížiacu sa nebezpečenstvo.

### Rodičia, učte deti rešpektovať železnice

„Apelujeme na rodičov, aby doma otvorene hovorili o rizikách železnice. Hry na trati, prechádzanie cez koľaje mimo priecestí, lezenie na vagóny, mosty či konštrukcie – to všetko sú činnosti, ktoré môžu skončiť trvalým zranením, zásahom elektrickým prúdom alebo smrťou. ŽSR tiež evidujú prípady, kedy si deti chceli spraviť „cool selfie“ z vrchu vagóna. No práve tam hrozí zásah elektrickým prúdom z trakčného vedenia s napätím až 25 000 voltov. Elektrina si cestu nájde aj cez vzduch a nie je nutný ani fyzický kontakt, aby sa z bežnej fotografie stal boj o život,“ varujú ŽSR.

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%  
 - chemická injektáž   
 100% odstránenie vlhkosti  
 www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

## FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí  
 www.ekokrbyso.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

ONLINE  
 s REGIONPRESS-om

PPC kampane  
 Tvorba webstránok  
 a iné služby



Sme tu pre vás

www.regionpress.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 KÁČERE  
 MULARD KÁČERE NA VÝKRM  
 MULARD KAČICE NA VÝKRM  
 BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

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

   HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

## 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 spo-  
 platnený 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 inzercii neu-  
 verejňujeme. V prípade záujmu  
 o zverejnenie tohto typu inzerátu  
 kontaktujte našich obchodníkov.  
 SMS je možné podať aj v novinách  
 v iných regiónoch. V takom prípade  
 nahraďte písmena „KM“ v texte  
 Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-  
 jдете v tiráži.  
 (Službu platbamobilom.sk  
 technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

# JA KOMÁRNO

## KOMÁRŇANIA, MYSLÍME NA VAŠE ZDRAVÉ JA.

Preto s aktivitami **Pre zdravie** prichádzame až k vám.

Zastavte sa v pobočke VŠZP (Malá Jarková 2942/18, Komárno)  
v týchto termínoch:

Pondelok 14.00 – 17.00

Streda 14.00 – 17.00

v mesiacoch júl a august

a využite možnosť

bezplatných preventívnych meraní životných funkcií  
a konzultácií s odborníkmi priamo v pobočke.

Tešíme sa na vás!

Viac info o pobočke



Ak vás zaujímajú aktivity  
**Pre zdravie** v ďalších regiónoch



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÁ  
POISŤOVŇA

*Ku každému blaho*

## Strava by mala byť ľahšia, vyvážená a pestrá

# Stravovanie, výber potravín a ich príprava

Strava má byť v letných mesiacoch „ľahšia“, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR by sme mali v tomto období dbať aj na správnu prípravu a skladovanie potravín.

„Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedla a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

### Antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty,

tických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kolorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večer. Plný a ťažký žalúdok v spojení s vyššími teplotami



Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov. zdroj foto Pexels pixabay

ktoré možno doplniť stravou, vitamín A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

### Kde ich hľadať:

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuliach, masle, rybách,
- vitamín C v ovocií - čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice, zelenine - paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky, zemiakov,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén - obsahujú ho paradajky, červený melón.

### Aké má byť stravovanie v lete?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Odbor hygieny výživy, bezpečnosti potravín, obalových materiálov a kozme-

prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

### Ako znížiť riziko ochorenia z potravín?

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ radí doktorka Katarína Kubáni Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

### Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami.



Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny. zdroj foto silvarita pixabay

tami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

**Prečo?** Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

### Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

**Prečo?** Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

### Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, privedte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šľava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

**Prečo?** Správna tepelná úprava usmrť takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaisťiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

### Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

- Pri nákupoch sa snažte potraviny vy-

žadujúce chladenie či mrazenie transportovať podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

• Všetky uvarené jedlá po vychladnutí skladujte v chladničke (najlepšie pod 5 °C).

• Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.

• Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.

• Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote

• Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

**Prečo?** Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

### Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko, syry vyrobené z pasterizovaného mlieka či jedlá bez použitia surových vajec. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť). Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

**Prečo?** Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a cudzorodými látkami. Toxické látky sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šupanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol  
Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren



**Raiffeisen  
Bank**

Želáte si  
**veľa rokov**  
**bez úrokov?**  
Raifkujte.



**Parádna pôžička s 0 % úrokom**  
už po dvoch rokoch splácania  
až do **40 000 €**.  
A ešte k tomu úplne bez poplatkov.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na  
[www.raiffeisen.sk/pozicka](http://www.raiffeisen.sk/pozicka). Infolinka: 0850 850 555 | [www.raiffeisen.sk](http://www.raiffeisen.sk)

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 40 000 €, výška mesačnej splátky prvých 24 mesiacov je 525,31 €, výška mesačnej splátky po 24 mesiacoch je 437,36 € (výška poslednej splátky pôžičky je 437,19 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov. Standardná úroková sadzba prvých 24 mesiacov je 5,90 % p. a. (fixná), po 24 mesiacoch je 0 % p. a., RPMN je 6,16 % (upozorňujeme, že pre výpočet RPMN sme použili dodatočný zákonný predpoklad a počítali sme, že úroková sadzba bude 5,90 % p. a., počas celej doby splácania pôžičky a nezahrňuje zníženie úrokovej sadzby na 0 % po 24 mesiacoch splácania), celková čiastka, ktorú zaplatíte po znížení úroku, je 44 104,29 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.



# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**

**GS  
EUROTHERM  
MONTY**

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,- €

## Domov dôchodcov môže počkať!

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

\*Táto ponuka je k dispozícii do 08.08.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

**0800 162 162**

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

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.07.2025**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

**BOMBA  
FASÁDA**

[www.bombaefasada.sk](http://www.bombaefasada.sk)  
+421 905 148 393  
info@bombaefasada.sk

**EXPRESNÁ  
GO Pôžička**

ONLINE:  
**www.gopozicka.sk**

INFOLINKA:  
0905 188 555

**POKRÝVAČ- TESÁR**

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žľabov kompletná  
výmena striech

OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁCE

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

**DOKTOR DVERE®**

**TOP  
KLÚČOVÁ  
SLUŽBA  
NA TRHU!**

**SERVIS DVERÍ  
A OKIEN  
U VÁS DOMA NA MIERU**

**+421 940 920 100**

**NON STOP 24/7**