

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností



BITUM MODERNÉ HYDROIZOLÁCIE A INJEKTÁŽNE TECHNOLOGIE

PRASKÁ VÁM DOM? SADÁ VÁM ZÁKLAD DOMU? VLNÚ STENY DOMU?

VYSKÚŠAJTE CEMENTOVÚ INJEKTÁŽ
dokážeme aplikovať spevňujúci materiál do trhlín, muríva, betónov, zeminy, štrkov, ...

BITUM s.r.o., V. Clementisa 13, 917 01 TRNAVA
tel.: 0907 831 971, mail: bitum@bitum.sk, www.bitum.sk

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

11. júla 1776 Výročia a udalosti
kapitán James Cook začal svoju tretiu výpravu.

Kompletné strechy, rekonštrukcie

Okočv
tel.: 0905 746 124

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

ZENIT

AKCIOVÉ CENY

30%
Exolon® Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m²

30%
Exolon® 5X/16 šedá
16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

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

AKTUÁLNE OTVORENÉ POZÍCIE

Logistický veľkosklad v Kostolných Kračanoch

ABOUT YOU

Vedúci skupiny	Šofér
Vedúci zmeny	Náborár
Tréner procesov	Údržbár
Logistický inžinier	Recepčná

Pre bližšie informácie:
☎ +421 903 615 739
🌐 praca.sk@cevalogistics.com

€ Základný plat od 1300€
🕒 Dvozmenná prevádzka



Bezplatný týždenník
KOMÁRŇANSKO
 EV 6234/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník I, Vydanie 10, týždeň 27/2024.
Redakcia: Cobořího 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 jazykovou úpravou.

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-SĀLIANSKO
HC	30330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO
KM	16450	KOMĀRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NĀTRIAANSKO
NK	35050	NOVOZĀMOCKO
PZ	22970	PEZĀNSKO
PN	41870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKĀLICKO
TO	41980	TOPOĀČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČĀNSKO-DĀCA-IL
TT	49930	TRĀNAVSKO
ZM	20930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCĀNECKO-VĀK-PT
MT	38570	MĀRTINSKO-TR
OR	34980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIĀVIDSKO
ZV	38400	ZVOLĀNSKO-DĀ-KA
ZH	26880	ZĀRSKO-ZC-BĀ
ZA	50780	ZĀLINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SP
GE	30830	GEMĀRSKO-RV-RĀ-RA
HU	27190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LĀBOVNĀNSKO
MI	31260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPĀRĀDSKO-KĀ
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Záchrana prichádza na lodiach

Po Amazone sa plavia lode, ktoré nesú mená pápežov: Francisco, Benedito XVI., João Paulo II. Ako sa tam dostali a na čo slúžia? Sú výsledkom jedného nápadu a mnohých dobrých skutkov.

Keď bol Bernardo Johannes Bahlmann mladý študent, stretol iného Nemca, ktorý pôsobil ako misionár v Brazílii. Rozprávanie pátra Hansa Stapela ho fascinovalo a rozhodol sa nasledovať ho do Južnej Ameriky. Brazília mu napokon ukradla srdce. Stal sa františkánom a slúži ľuďom ako misionár. Pred 15 rokmi bol vysvätený za biskupa pre oblasť stredného toku rieky Amazon.

Ako biskup sa dlho trápil kvôli jednej veci: jemu zverení veriaci sú chudobní a nemôžu si dovoliť cestovať za lekármi. Mnohí kvôli tomu úplne zbytočne umierajú. Jeho diecéza je rozlohou väčšia ako Česko a Maďarsko spolu. Žije tu však len o niečo viac obyvateľov ako v Košiciach, prevažne katolíkov. Bývajú v osadách pozdĺž veľtoku Amazon a jeho meandrov, odkiaľ to majú prídielek do mesta k lekárom.

Biskup Bernardo vedel, že zakladateľ nadácie ACN kedysi v Rusku vymyslel kaplnky na lodiach, aby kňazi mohli slúžiť bohoslužby na brehoch riek Don a Volga, kde veriaci nemali kostoly. „Zrazu sa to spojilo: prečo by

nemohla aj nemocnica prísť za ľuďmi po rieke?“ opísal svoj nápad.

S podporou nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi sa tak po rieke Amazon plavia dve lode s ambulanciami lekárov, a tretia sa práve dokončuje. Nazvali ich po pápežoch. Lekári cielene vyhľadávajú tých, ktorí by si inak návštevu nemocnice či polikliniky nemohli dovoliť, poskytujú im zdravotnú starostlivosť a neraz doslova zachraňujú životy. Okrem lekárov lode využívajú aj kňazi a katechéti a prinášajú ľuďom aj úľavu na duši.

V uplynulom roku mohla nadácia ACN vďaka darom od dobrodincov pomôcť pri zabezpečení celkovo 515 áut, 340 motocyklov, 175 bicyklov a 6 autobusov. Tieto dopravné prostriedky slúžia kňazom, katechétom, rehoľníkom, zdravotníkom, učiteľom – a tí vďaka nim môžu efektívnejšie pomáhať tam, kde to je najviac potrebné.

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

Pozor na riziko úpalu a úžehu

Letné horúčavy a extrémne môžu spôsobiť prehriatie organizmu aj viaceré zdravotné komplikácie. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady ako nástrahy letných dní lepšie zvládnuť.

„Letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, volnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože bránia odparovaniu potu. Pozor na zvýšenú fyzickú námahu. Robievajte si časté prestávky v tieni a v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku. Ak je to možné, fyzicky náročnú aktivitu si v období horúčav plánujte na skoré ranné hodiny, ideálne do siedmej ráno,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR

Pomoc pri úpale a úžehu - V horúčavách nepodceňte riziko úpalu a úžehu. Úpal je prehriatie organizmu, ktoré vzniká aj bez priameho slnečného žiarenia. Úžeh je prehriatie organizmu vplyvom slnečného žiarenia. Prejavujú sa bolesťami hlavy, nevoľnosťou, mdlobami až závratmi, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom, zvýšenou telesnou teplotou, zvracaním. Podľa odporúčani odborníkov je postihnutého potrebné premiestniť do chladného prostredia, najlepšie chladnej miestnosti s vetraním a uložiť ho do stabilizovanej polohy. Zbavte ho nepotrebného oblečenia, vrátane obuvi a ponožiek. Postupne ho ochladzujte,

najlepšie obkladmi, nie sprchou alebo kúpeľom. Tekutiny mu podávajte po malých množstvách, najlepšie lyžičkou. Väčšie množstvo vody naraz sa neodporúča. Pri zhoršení stavu je dôležité privolať pomoc - volať 155 alebo 112.

Pozor na deti - „Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu a pobyt vonku treba obmedziť na skoré ranné a podvečerné hodiny. Deti do 6 mesiacov nenatierajte krémami s ochranným faktorom (SPF), keďže tieto deti na slnko vôbec nepatria. Chránime ich slnečným alebo clonou, nie plienkou prehodenu cez striešku kočičara, pretože hrozí prehriatie. Staršie deti je potrebné pri pobyte vonku opakovane natierať vhodnými krémami a vhodné obliekať,“ povedala docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Ochrana je dôležitá - Počas leta je potrebné chrániť sa v exteriéri vhodnou pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. „Neodporúčame opakované vystavovanie sa slnečnému žiareniu, pretože negatívne vplyva na kožu. Nikdy nenechávajte deti a zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky,“ zdôrazňujú odborníci.

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- » Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSTI
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
- 15 HĀĀDĀM PRĀČU
- 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 reálit 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 novinách, **KM** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tíraži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

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

HYDINĀRSKĀ FARMA TOPOLNICA
PONŪKA NA PREDĀJ: (PRI GALANTE)

KURĀČKY NOSĀVÉ
 RŌZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
 BROJĀEROVĒ KĀČICE 1-14 DŇOVĒ
 MULĀRD KĀČICE - KĀČERE 1-14 DŇOVĒ
 BROJĀEROVĒ KĀČICE NA VÝKRĀM
 MULĀRD KĀČICE A KĀČERE NA VÝKRĀM

AKTUĀĀLE DO VÝPREDĀNIA ZĀSOB

PREDĀJ RĀSTOVEJ A ZNĀŠKOVEJ KĀRMNEJ ZMEŠI
 0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINĀRSKĀ FARMA TOPOLNICA
 ROZVOZ ZĀBEZPEČĀME

			9	8	3		
S			1				
U	6		3	4		8	
D		1	5	7	9	6	
O	3				6		9 4
K	9					5	
U				5	1		4
	6						3 9

Opatrnosť pri príprave a skladovaní 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,“ hovorí a radí doktorka Katarína 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. 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

Oddel'te 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, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť 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 nákupech sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Rýchlo schlaďte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (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. 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).



Ilustračné foto.
zdroj foto o89photoshootings pixabay

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 chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR
» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého 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 známkov 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.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

Bezplatné prehliadky Trnavy

Počas letných prázdnin môžu návštevníci Trnavy absolvovať spolu so sprievodcom prehliadku najzaujímavejších pamiatok. Bezplatné prehliadky mesta sa budú konať päť dní v týždni - každý pracovný deň, s pravidelným začiatkom o 10.30 h. pred mestskou vežou až do konca augusta.

„Aj v tomto roku ponúkame všetkým návštevníkom Trnavy možnosť absolvovať bezplatnú prehliadku a spoznať tak naše mesto o niečo viac. Zaujímavosťou prevedú mestom turistickí sprievodcovia a spoločne navštívia kostoly, stredoveké hradby aj radnicu,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

Dva tematické okruhy

Celý program potrvá približne 60 minút a je vhodný pre deti aj anglicky hovoriacich návštevníkov. Zaujímavosťou môžu absolvovať dva tematické



Začínajú sa bezplatné prehliadky Trnavy. zdroj foto Región Trnava

okruhy - sakrálnymi alebo svetskými pamiatkami. „V pondelky, stredy a piatky navštívime Baziliku sv. Mikuláša, ktorá patrí medzi významné pútnické miesta, a pôjdeme aj do Kostola Najsvätejšej Trojice, ktorý je vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku,“ hovorí Slavomír Dzvonič, sprievodca. Návštevy svetských pamiatok budú prebiehať v utorok a štvrtky. Zaujímavosťou budú mať možnosť spolu so sprievodcom spoznať prevažne stredoveké architektonické skvosty ako hradby, obrannú baštu a zálar, ktorý je súčasťou stredovekej radnice. „Dva okruhy prehliadok sa striedajú tak, aby návštevníci mali dôvod a možnosť absolvovať prehliadky dva dni po sebe. Región Trnava ponúka množstvo príležitostí na trávenie dovolenky, či už ide o objavovanie prírody, architektúry, alebo športové aktivity,“ dodáva Alexander Prostinák.

Región Trnava ponúka na objednávku aj prehliadky mesta pre menšie i väčšie skupiny. Tie je možné si zarezervovať v Turistickom informačnom centre alebo na webe.

» ren

Motiváciou sú zážitky, ale aj výhra Veľká pátracia súťaž pre rodiny s deťmi

Čarovná krajina HARAVARA, ktorú dospelí poznajú ako Košický kraj, prichádza opäť s pátracou súťažou. Rodiny s deťmi môžu od júna 2024 pátrať po 45-tich pečiatkach, ktoré sú ukryté krížom-krážom po celom Košickom kraji. Umiestnené sú priamo v zapojených inštitúciách alebo vonku v prírode, v špeciálnych vtáčích búdkach.

Zábavné cestovanie a spoznávanie nových miest interaktívnou formou je atraktívne pre ľudí v každom veku a z rôznych kútov sveta. Hľadanie nejakého pokladu alebo jeho častí motivuje nielen deti, ale aj dospelých, aby vyšli, takpovediac, do sveta a zažili nejaké to dobrodružstvo. Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus preto prichádza už 2. rok s pátracou súťažou pre rodiny, ktorej cieľom je prilákať do kraja nových návštevníkov a domácim dať priestor na interaktívne spoznávanie ich okolia.

Haravarník 4 a zberateľská mapa

Haravara Pátračka, ako sa samotná súťaž volá, funguje na jednoduchom princípe - je nevyhnutné cestovať po kraji, nachádzať pečiatky a zbierať ich do svojej zberateľskej mapy. Každý



pátrač potrebuje okrem odhodlania aj Haravarník 4, teda skladáciu brožúrku, ktorej súčasťou je zberateľská mapa, obsahujúca 45 políčok a taktiež presné označenie lokalít, kde sa pečiatky nachádzajú. Haravarníky sú voľne dostupné vo vybraných turistických informačných centrách v Rožňave, Spišskej Novej Vsi, Michalovciach, Trebišove a taktiež v Regionálnom informačnom bode Košice Región Turizmus v Košiciach, ako aj vo viacerých záujmových inštitúciách, ktoré sú do Pátračky zaradené a spolupracujú na súťaži. Pečiatky sú umiestnené v exteriéri vo vtáčích búdkach, ktoré sú označené logom Haravara, alebo pria-

mo v inštitúciách, kde je však získanie pečiatky väčšinou podmienené nákupom vstupenky. „Pátračka, samozrejme, nadväzuje a je prepojená s jednotlivými turistickými aktivitami, čo je dôležité, aby naša súťaž neostala len pri samotnom pátraní, ale bola aj poučná a rodiny si zo svojich výletov odniesli viac, ako len pečiatku,“ povedala výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková a doplnila, že malých pátračov čakajú za získané pečiatky aj zaujímavé výhry.

Informácie a foto poskytla KOCCR Košice Región Turizmus

» ren

Vyskúšajú si ryžovanie zlata

Spoznajte Vodné dielo Gabčíkovo

Na blížiacu sa letnú sezónu pripravili v Trnavskom kraji nové zážitky, ktoré sľubujú výletníkom príjemné prekvapenia. Spomenúť môžeme splavovanie riek, ryžovanie zlata či celodenné výlety k Vodnému dielu Gabčíkovo.

Prvou tohtoročnou novinkou je celodenný výlet na Žitný ostrov, ktorý zahŕňa exkurziu na Vodnom diele Gabčíkovo a popoludnie plné zábavy v akvaparku. Dostal názov TurboVýlet odkazujúci na možnosť spoznať fungovanie obrovských vodných turbín zblízka. Získavanie vedomostí o jednom z najväčších vodohospodárskych projektov v Európe je doplnené o oddych na obľúbenom kúpalisku s termálnou vodou, ktoré je plné atrakcií pre deti a wellness možnosti pre dospelých. „Individuálne prehliadky najväčšieho vodného diela na Dunaji nie sú verejnosti bežne dostupné. Vodohospodárska výstavba ich však ponúka organizovaným skupinám, preto sme sa rozhodli vypraviť autobus s nástupnými miestami v Piešťanoch, Trnave a Galante. Pre turistov, ktorí sa chcú dozvedieť ako táto viacúčelová monumentálna stavba funguje, je to jedinečná príležitosť. Bezstarostný výlet si užijú rodiny s deťmi, partie kamarátov a všetci, ktorí sa zaujímajú o techno-



Vodné dielo Gabčíkovo.

lógie,“ pozýva na TurboVýlet Katarína Rohalová z Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOCCR) Trnavský kraj.

Žitný ostrov aj ryžovanie zlata

Autobusy sa na cestu na Žitný ostrov vydajú počas štyroch prázdninových sobôt - 13. a 27. júla aj 10. a 17. augusta 2024. Na objavovanie prírodných krás Žitného ostrova je zamerané Ryžovanie zlata na splave. „V sprievode odborníkov spoznáme priamo z vodnej hladiny typickú dunajskú krajinu - ostrovy, lužné lesy, flóru i faunu. Splavovať budeme na desaťmiestnych nafukovacích kanoe so skúsenými kormidelníkmi,“ hovorí Petra Hencelová z KOCCR Trnavský kraj.

Súčasťou týchto unikátnych letných splavov budú ukážky ryžovania zlata spojené s prezentáciou jeho cesty od zlatonosných žíl po Žitný ostrov. Každý výletník si vyskúša vyryžovať zlatinku pomocou ryžovacej lavice podobne ako za starých čias. Ryžovanie zlata na splave sa koná 13. júla a 17. augusta 2024.

Od vody k vode

Celé leto premáva vždy cez víkendy a počas štátnych sviatkov Cyklobus od vody k vode. Vyráža z Dunajskej Stredy do Gabčíkova.

Informácie a foto poskytla KOCCR Trnavský kraj.

» ren

Prírodné verus umelé vodné plochy

Zásady bezpečného kúpania

Čistota vody na kúpaliskách a tiež bezpečnosť pri kúpaní je pre nás a tiež pre naše ratolesti zo zdravotného hľadiska veľmi dôležitá a rozhodne by sme túto skutočnosť nemali podceňovať.

„Kúpanie vo vodných plochách a pobyt na kúpaliskách sú určené pre zdravých ľudí s neporušenou pokožkou. Ak je pokožka poškodená, môže byť vstupnou cestou infekcie,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom bezpečného kúpania.

Radí Ing. Darko Babjak z Odboru hygieny životného prostredia ÚVZSR:

Všeobecné zásady pri kúpaní

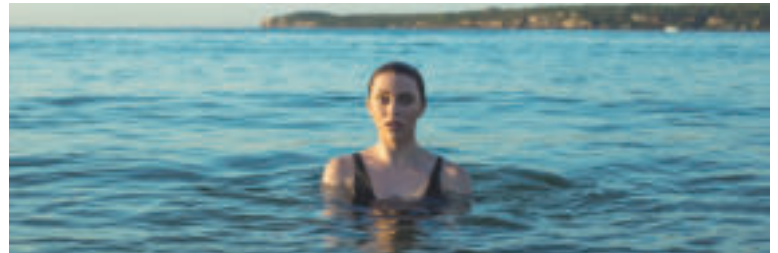
- Navštevujte oficiálne prevádzkované kúpaliská a vodné plochy, ktorých kvalita je monitorovaná úradmi verejného zdravotníctva; pred ich návštevou sa informujte o ich aktuálnom stave.
- Nenechávajte deti bez dozoru dospelých osoby.
- Dodržiavajte zásady správania sa na kúpaliskách, pokyny prevádzkovateľov i výstražné upozornenia v blízkosti prírodných vodných plôch.
- Po každom kúpaní sa dôkladne osprchujte, vyperte plavky a prezlečte sa do suchého oblečenia.

Zásady kúpania sa na prírodných vodných plochách

- Nevstupujte do neznámej stojatej či tečúcej vody.
- Do hlbkej vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotlivci, nepreceňujte svoje schopnosti a sily.
- Vstupujte do vody postupne, vyhýbajte sa prudkému ochladeniu organizmu.
- Nevstupujte do vody, ktorá na základe senzorických vlastností (farba, zákal, priehľadnosť, zápach) pôsobí odpudivo.
- Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami a sinicami a nedovoľte ani deťom či zvieratám hrať sa s vysušeným vodným kvetom, ktorý vzniká po poklese hladín v zátokách a na brehu vodných plôch.
- Nevstupujte do vody, v ktorej je nahromadený odpad.
- Nekúpte sa vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých ste našli uhynuté vtáky alebo iné zvieratá.

Zásady kúpania sa na umelých kúpaliskách

- Pred každým vstupom do vody sa osprchujte a prejdite brodiskom.
- Používajte WC a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.
- Rešpektujte výstražné označenia pri bazéne.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané, môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.
- Pred vstupom do bazéna si všimnite farbu vody, zákal či zápach, respektíve plávajúce nečistoty na hladine.
- Nekúpte sa vo vode, ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky, alebo ak sú steny a dno bazéna poškodené.

Ako chrániť zdravie najmenších

- Deti pred vstupom do bazéna osprchujte, urobte to aj po ukončení kúpania - vtedy je vhodné použiť klasické mydlo, ktoré zabezpečí odstránenie bakteriálnej mikroflóry z kože a zbaví ju zvyškov chlóru.
- Do troch rokov dieťaťa je potrebné mať v bazénoch plavky s priliehavou gumičkou okolo bruška a stehien - kúpanie nahých detí nie je z hygienických dôvodov vhodné.

- Tých najmenších počas pobytu vo vode stále upozorňujte na používanie toalety, v zápale hry môžu na to zabudnúť.
- Upozorňujte deti na zákaz pitia vody z bazéna, veku primeraným spôsobom im vysvetlite, prečo to robiť nemajú.
- U detí špeciálne dbajte na hygienu rúk, najmä tí najmenší si ich vkladajú do úst, čím sa ľahšie šíri infekcia.
- Nedovoľte deťom, aby vstupovali do vody, ak sa necítia byť v dobrom zdravotnom stave alebo majú porušenú pokožku.

„Deti pri pobyte vo vode a v zápale hry robia hluk. Prosim, spozornite a okamžite skontrolujte situáciu v prípade, že nastalo ticho, pretože v tomto prípade ide o neštandardnú situáciu. Dieťa sa mohlo nechtiac na dlhší čas potopiť a môže mu ísť o život,“ upozorňuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavná hygienička SR.

» ren

Správny krok pre vašu reklamu

GOOGLE ADS KAMPANE
TVORBA WEBSTRÁNKY
OPTIMALIZÁCIA WEBSTRÁNKY
REMARKETING, RETARGETING
BANNEROVÉ KAMPANE
SOCIAL MEDIA MARKETING
SEO

☎ 0910 851 307

🌐 www.regionpress.sk

✉ baumajsterova@regionpress.sk



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

Ahoj, Leto!
PONUKA
GRIL alebo
FRITEZA

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

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výtahu Stannah do
31.7.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT
0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

Celá SR

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

ZĽAVA 50% rodinné domy

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

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

MONTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11
ROČNÉ
SKÚŠENOSŤI!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

LETŮ SA BLÍŽI!

**POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme
po celom Slovensku**

Drevo

Hliník

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**