

# KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Slovenský satelit GRBBeta na historickej misii

V utorok 9. júla 2024 zažila európska vesmírna agentúra (ESA) významnú udalosť – nová nosná raketa Ariane 6 úspešne odštartovala na svoj prvý let z európskeho kozmodrómu Guiana Space Centre vo Francúzskej Guyane. Tento historický štart priniesol do vesmíru množstvo projektov, vrátane štvrtého slovenského satelitu GRBBeta, čo predstavuje pre Slovensko ďalší významný moment. Do vesmíru totiž poletel už štvrtý slovenský satelit.

„Štart rakety Ariane 6 bol dôležitým míľnikom pre ESA, pretože išlo o prvý let novej nosnej rakety, ktorá bola vyvíjaná v rámci vesmírneho programu ESA. Začala sa tak nová éra vesmírnych letov. Štartovacie okno bolo otvorené medzi 20.00 a 23.00 letného stredoeurópskeho času,“ informoval rezort školstva, ktorý tento projekt aj finančne podporil.

Úspešný štart - Vedecký tím nadviazal s družicou GRBBeta prvý kontakt o 23.03, čo potvrdilo úspešný štart rakety Ariane 6. Následne začalo preverovanie funkčnosti subsystémov družice, vrátane otvorenia antén, kontroly batérie a jej dobíjania, teplôt družice a solárnych panelov, a efektívnosti chladiča kamery. Podarilo sa zapnúť GPS a GRB detektor. Počas nasledujúcich preletov bude pokračovať testovanie systémov a merania na overenie správnej funkcie družice GRBBeta, vrátane merania gama zábleskov

a oživenia UV kamery.

**Dôležitý míľnik** - Družica GRBBeta vznikla za finančnej podpory Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky. Projekt realizovala Technická univerzita v Košiciach, Letecká fakulta, v spolupráci s rôznymi zahraničnými partnermi. Dodávateľom platformy družice bola spoločnosť SPACEMANIC. „Úspešné vypustenie slovenského satelitu GRBBeta na historickej misii Ariane 6 je nesmierne dôležitým míľnikom pre slovenský vesmírny výskum,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker a dodal, že tento projekt ukazuje, že Slovensko dokáže prispieť k medzinárodnej vedecko-výskumnej spolupráci na najvyššej úrovni. „Veríme, že úspechy našich vedcov a inžinierov budú motiváciou pre mladé talenty a že aj v budúcnosti budeme svedkami podobných úspechov,“ uzavrel Tomáš Drucker.

**GRBBeta nadväzuje** na úspešnú misiu družice GRBAlpha, ktorá od svojho vypustenia v marci 2021 detegovala viac ako 140 gama zábleskov. V októbri 2022 dokonca pozorovala najväčší záblesk gama žiarenia GRB 221009A. GRBBeta je družica typu CubeSat o veľkosti 2U, so zloženými rozmermi 10 cm x 10 cm x 22,7 cm a maximálnou hmotnosťou 2,66 kg. Obsahuje základné subsystémy potrebné pre získavanie a ukladanie energie, udržiavanie orientácie, komunikáciu a ukladanie dát, a tiež niekoľko nových technológií.

» [ren](#)

# STKOK

Novozámocká cesta, Komárno

0905 917 238

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

Rezervujte si termín  
Foglaljon időpontot

**BITUM** MODERNÉ HYDROIZOLÁCIE  
A INJEKTÁŽNE TECHNOLOGIE

**PRASKÁ VÁM DOM?  
SADÁ VÁM ZÁKLAD DOMU?  
VLHNÚ 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](mailto:bitum@bitum.sk), [www.bitum.sk](http://www.bitum.sk)

**KÚPIM REŠTITUČNÝ NÁROK**

Celá SR | 0949 654 973

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18-80 ROKOV

od 400€ do 30 000€ [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

**FRÉZOVANIE-VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV**

stavba komínov, krbov, pecí

[www.ekokrbysro.sk](http://www.ekokrbysro.sk) • 0907 262 007, 0918 469 799

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%  
- chemická injecktáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**

**PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)**

KURIČKY NOSIVÉ

RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ

MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • [WWW.HYDINARSAKAFARMA.SK](http://WWW.HYDINARSAKAFARMA.SK)

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOJ ZABEZPEČÍME

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

**Okoč**

tel.: 0905 746 124

**LETÁKY**

0910 851 307



**SLEDUJTE  
NÁS**

KOMÁRŇANSKO

**Bezplatný týždenník**  
**KOMÁRŇANSKO**  
 EV 6234/24  
 vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
 so sídlom Pekárska 7489/40A,  
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.  
 Ročník I, Vydanie 13, týždeň 30/2024.  
 Redakcia: Caboriho 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.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOUČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO	BR
KY	29.300	KYSUCKO	CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO	LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO	VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO	TR
OR	34.980	ORAVSKO	DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO	PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO	DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO	ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO	BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO	SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO	RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO	VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO	okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO	TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO	KK
PO	49.940	PREŠOVSKO	SB
SN	32.540	SPIŠSKO	LE-GL

# Doprajme si príjemné osvieženie

V uplynulých dňoch udreli horúčavy v plnej sile. Posledné roky si už pomaličky zvykáme na to, že letné teploty sa aj na Slovensku šplhajú k štyridsiatke. Pre väčšinu z nás to však nie je nič príjemné, a tak hľadáme možnosti, ako sa aspoň trochu schladieť a osviežiť. Chladený nápoj, osviežujúca zmrzlina, ľahký letný šalát, sprcha či klíma sú pravdepodobne samozrejmosťou.

Postrehla som, že aj mnohé slovenské mestá sa snažia počas týchto dní svojim obyvateľom i návštevníkom uľahčiť zvládanie nástrahy horúčav. Prinášajú rozličné príležitosti, vďaka ktorým môžu ľudia počas horúcich dní stráviť chvíle v príjemnejšej mikroklíme. V niektorých z nich nájdeme pitné fontány, hmlové trysky či pochôdzne fontány zabezpečujúce pre všetkých mierne ovlaženie i ochladenie. Inde dokonca otvorili v centrách miest vodný bar ponúkajúci bezplatnú možnosť osvieženia pre všetkých okoloidúcich.

V horúcom počasí nám príjemné osvieženie môže priniesť aj návšteva kúpalísk či prírodných vodných plôch. Na Slovensku nájdeme veľa pekných miest, kde sa môžeme trochu schladieť

a je potešujúce, že aj toto leto u nás pribudli tri nové lokality určené na kúpanie. Sú nimi Palcmanová Maša nachádzajúca sa v Košickom kraji a jazero Klinger či Belianske jazero v Banskobystrickom kraji.

Pobyt pri vode môžeme tiež doplniť návštevou niektorej z našich krásnych jaskýň. Všetky sprístupnené slovenské jaskyne patria medzi skutočné klenoty našej vlasti a viaceré z nich sú známe v celej Európe a dokonca i vo svete. Vydať sa môžeme do Belianskej jaskyne, Brestovskej jaskyne, Bystrianskej jaskyne, Demänovskej jaskyne slobody, Demänovskej ľadovej jaskyne, Dobšinskej ľadovej jaskyne, Domice, jaskyne Driny, Gombaseckej jaskyne, Harmaneckej jaskyne, Jasovskej jaskyne, Ochtinskej jaskyne aragonitovej jaskyne a Važeckej jaskyne. Poskytnú nám nielen úľavu od vysokých teplôt, ale aj príležitosť obdivovať veľa nevsedných prírodných krás.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

**3. augusta 1708** Výročia a udalosti  
 odohrala sa bitka pri Trenčíne stretnutie armád Františka II. Rákociho s cisárskou armádou pod vedením generála Siegberta Heistera.

**Čujte.sk**  
**Príprava a skladovanie potravín**  
  
**www.cujte.sk**

- 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
  - » PREDÁM STREŠNÝ NOSIČ NA AUTO +2X NOSIČ NA BICYKEL 0907 148082
  - 14 RÔZNE / iné
  - 15 HĽADÁM PRÁCU
  - 16 ZOZNAMKA

**Chcete si podať inzerát?**  
 Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera KM medzera číslo rubrikamedzera 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**  
 Spätou 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 tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

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

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

# Domáce nanuky

V letných mesiacoch sú nanuky jednou z najobľúbenejších pochúťok detí aj dospelých. Pripravte si ich doma – postačí vám zopár surovín.

## Čučoriedkové nanuky

**Suroviny:** 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šľavu z polovice citróna

**Postup:** Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú šľavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do formičiek, teda nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.

**Náš tip:** Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať z formičiek.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

## Jahodové nanuky

**Suroviny:** 1 hrnček čerstvých jahôd, 2 zrelé banány, 1/2 hrnčeka gréckeho jogurtu, podľa chuti môžeme osladiť lyžicou medu

**Postup:** Všetky ingrediencie zmixujeme do hladka, nalejeme do formičiek a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

## Tvarohové nanuky

**Suroviny:** 250 g jemného tvarohu, 2 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 180 ml smotany na šľahanie, 4 PL kyslej smotany

**Postup:** V miske vyšľaháme tvaroh, práškový a vanilkový cukor. Prilejeme vychladenú sladkú smotanu a šľaháme až kým nám nevznikne nadýchaný krém. Na záver doň ešte vmiešame kyslú smotanu. Tvarohový krém naplníme do formičiek na nanuky a uložíme aspoň na štyri hodiny do mrazničky.

» ren

# Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všimnúť

## Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

### Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

### Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na činnosť a pozornosť detí“,
- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovaně zmrazená, môžu sa v nej vytvoriť kúsky ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj tráviace ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

### Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všimajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo\_com pixabay

- nádoby aj obálky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciacie náradie nesmie byť skladované v nádoobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

### Na kvalitu dozerajú aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odborníka. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlin a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad kólikiformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR dodala: „Odborní pracov-

níci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.

### Náš tip: Domáca zmrzlina

Aj domáca zmrzlina môže chutiť výborne a vieme, aké suroviny si do nej dáme. Jej príprava nie je zložitá a nezaberie nám veľa času, tak prečo nevykskúšať? Ponúkame dva recepty:

### Banánová zmrzlina

**Suroviny:** 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

**Postup:** Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

### Jahodová zmrzlina

**Suroviny:** 250 g jahody, 80 g kryštálový cukor, 1 KL citrónová šľava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt

**Postup:** Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do rajnice, pridáme cukor, citrónovú šľavu a necháme povariť približne 5 minút. Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu. V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej primiešame jogurt a vychladenú jahodovú omáčku. Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvíme do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín. Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

» ren



113,00€

**Gucci Guilty**  
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



41,99€

**Philips OneBlade** na tvár  
QP2724/20

4home.sk



979,00€

**Kávovar JURA E6 Piano**  
Black (EC)

Domkavy.sk



59,99€  
79,99€

**Mikrovlnná rúra Silvercrest®**  
Kitchen Tools SMW 700 D3

Lidl.sk

-25%



14,90€

**Musetti zrnková káva**  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

**Umývačka Whirlpool**  
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



199,00€

**Bazén rámový s filtráciou**  
3,66 x 1M 56418

Merkury Market



29,99€

**Umývadlová batéria**  
Livarno home

Lidl.sk



459,00€

**AKUKOSAČKA NA TRÁVU**  
HUSQVARNA LC 1371

zakovsky.sk



39,99€

**Hranatá rajnica FLORINA**  
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



20,90€

**Žiarovka LEDVANCE® SMART+**  
WIFI, RGB, GU10

ZEPA.sk



29,99€

**Koberčky na schody**  
Livarno home (hnedá)

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](http://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](http://www.oplatisa.sk)

# Sociálne vzťahy, pozitívne myslenie aj fyzická aktivita Dbajme o svoje duševné zdravie

Súčasná doba prináša neraz do našich životov veľa zhonu a stresu. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je preto dôležité, pestovať si rezilienciu, alebo inak povedané psychickú odolnosť. Ide vlastne o schopnosť zvládať stres, prekonávať prekážky a rýchlo sa zotaviť z neúspechov. Táto vlastnosť je základným pilierom pre udržanie dobrého duševného zdravia a celkovej pohody.

„Reziliencia nie je len vrodená danosť, ale aj zručnosť, ktorú môžeme rozvíjať a posilňovať počas celého života a môžeme ju teda vedome rozvíjať prostredníctvom osvojovania mikro-rezilientných návykov. Zároveň je základným kameňom pevného duševného



Ilustračné foto.  
zdroj foto Surprising\_SnapShots pixabay

zdravia a jej posilňovaním môžeme lepšie zvládať životné výzvy, zlepšiť svoju celkovú pohodu a viesť šťastnejší a plnší život,“ približujú odborníci.

## Reziliencia zahŕňa

- Schopnosť zvládať stres.
- Flexibilitu a prispôsobivosť.
- Optimistický pohľad a vieru v svoje schopnosti.

## Reziliencia a duševné zdravie

**Reziliencia je dôležitá pre duševné zdravie, pretože:**

### Znižuje riziko duševných ochorení:

Rezilientní ľudia sú menej náchylní k depresii, úzkosti a iným duševným chorobám. Vedú lepšie zvládať stresové situácie, čo znižuje riziko vzniku týchto problémov.

### Podporuje fyzické zdravie:

Duševné a fyzické zdravie sú úzko prepojené. Reziliencia prispieva k nižšiemu krvnému tlaku, lepšiemu imunitnému systému a celkovej fyzickej pohode.

### Zlepšuje kvalitu života:

Ľudia s vysokou mierou reziliencie sú šťastnejší, spokojnejší so svojím živo-



Ilustračné foto.

zdroj foto AndrzejRembowski pixabay

tom a majú lepšie medziludské vzťahy.

## Rozvíjanie reziliencie

**Rezilienciu môžeme rozvíjať viacerými spôsobmi:**

### Budovanie silných vzťahov

Sociálna podpora je kľúčom k odolnosti. Investujte do kvalitných vzťahov s rodinou, priateľmi a kolegami. Silné vzťahy poskytujú emocionálnu podporu v ťažkých časoch.

### Pozitívne myslenie

Pestujte optimistický prístup k živo-

tu. Zamerajte sa na pozitívne aspekty a úspechy, aj keď sú malé. Tento postoj pomáha prekonať ťažkosti s väčšou ľahkosťou.

### Fyzická aktivita a zdravý životný štýl

Pravidelný pohyb, vyvážená strava a dostatok spánku posilňujú fyzickú aj duševnú odolnosť.

Informácie poskytl  
Liga za duševné zdravie

» ren

HIKVISION®

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**  
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

## Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami  
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením  
pre rôzne profesionálne potreby  
ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

### HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m<sup>2</sup>
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reprodukory: 2 x 16 W
- Rozmery: 1507 x 930 x 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA **1 692** EUR s DPH



LICENCIA NA 6 MESIACOV ZADARMO



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.  
Martínčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic  
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic  
pobočka: Čermel'ská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

**Z+M**

GROUP

# Oplatí sa!



**GS**  
EUROTHERM  
MOBY

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%**

## 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  
trofejeeu@gmail.com

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

ZĽAVA  
**50%**  
rodinné  
domy

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

*Oravská Horáreň*  
★★★

**REKREAČNÉ POBYTY s DOTÁCIOU  
pre dôchodcov SR**

**260,- EUR za pobyt**  
**1 nepracujúci dôchodca / 6 dní / 5 nocí**  
(pondelok - sobota, každý týždeň)

**Cena zahŕňa:**  
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením  
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie  
1 x celodenný fakultatívny výlet za krásami Oravy

**Rezervácie: 0918 591 942**  
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Penzión \*\*\* Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštin Zábava

**čujte.sk**

Čítajte nás:

**www.cujte.sk**

# 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

