

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností

MGROUP

• CAR SERVICE •

Česká spoločnosť z Prahy prijíma automechaniky pro následující volné pozice

Místo servisu: Praha 10 Nástup od 6.1.2025

MECHANIK OSOBNÍCH VOZŮ (všech značek)

- mzdové podmínky 250 Kč/h (čistého)
- 2x volné místo

MECHANIK NÁKLADNÍCH VOZŮ A AUTOBUSŮ

- mzdové podmínky 300 Kč/h (čistého)
- řidičský průkaz C,D, výhodou
- 2x volné místo

Motivační program
!! PRO MIMOPRAŽSKÉ ZAJIŠTĚNÉ A HRAZENÉ UBYTOVÁNÍ !!
 měsíční motivační program - odměny!

Benefitní program

- např: důchodové pojištění

Výhody:

- "profesionální" servisní zázemí
- prostředí soukromé společnosti

Přímé a korektní jednání, společný zájem.

Máte zájem?? Zavolejte nám, máme rádi přímé jednání, nebo piště na

email: 212autopark@seznam.cz, mgroup.carservice@seznam.cz

Kontakt: +420 602 341 602, +420 777 719 523

KÚPIM STARÝ NÁBYTOK



0917 245 441

FÚKANÁ IZOLÁCIA



Návratnosť 2-3 roky!!!

Odpuďuje hmyz a hľadavce



Ochrana proti prehrievaniu domu



Úplne bez rizika plesní



0915 927 993
0940 707 621

MASTER GROUP s.r.o.
www.mgroupspro.sk

Elektrikár

Elektroinštalácie pre rodinné domy, byty a nebytové priestory
 Návrh, montáž, konfigurácia a realizácia inteligentnej inštalácie LOXONE

0948 616 400 horvat.elektrikar@gmail.com

VINMARKUS s.r.o.

(Turany, okr. Martin)

PRIJEMEME vyučeného ČALÚNNIKA

Nástupný plat: 1 000 €/netto (po zaškolení zvýšenie platu)

Ubytovanie zabezpečené

0907 819 602

REKLAMA do novin

0907 895 864

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

Plechová strešná krytina

od slovenského výrobcu a ďalšie klasické krytiny za **NAJLEPŠIE CENY**

Tesárske, klampiarske a pokrývačské práce. Dodávateľ strešných krytín a stavebného reziva.

Poradenstvo, zameranie a cenová ponuka zdarma.

ONUFER.STRECHY, Humenné, tel.: 0905 866 578

e-mail: onufer.strechy@gmail.com

LIKVIDÁCIA AZBESTU

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti



Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA PEDAGOGICKÁ v Prešove

7649 M učiteľstvo pre materské školy a vychovávateľstvo

- štvorročný odbor, štúdium denné, ukončené maturitnou skúškou,
- obsahom je príprava žiakov na výchovnú prácu s deťmi predškolského a žiakmi školského veku,
- žiaci majú možnosť kreatívne sa rozvíjať v odborných predmetoch – v oblasti pedagogiky a psychológie, v oblasti hudobnej, výtvarnej, dramatickej, literárno-jazykovej a telesnej,
- podmienkou prijatia žiaka na štúdium je úspešné absolvovanie prijímacích talentových skúšok z hudobnej, výtvarnej a literárno-jazykovej výchovy, hodnotia sa aj študijné výsledky na ZŠ.

7670 M pedagogický asistent

- štvorročný odbor, štúdium denné, ukončené maturitnou skúškou,
- obsahom je príprava žiakov na prácu pedagogického pracovníka, ktorý pod vedením učiteľa individuálne pracuje s deťmi alebo žiakmi,
- žiaci majú možnosť kreatívne sa rozvíjať v odborných predmetoch – v oblasti pedagogiky a psychológie, v oblasti hudobnej, výtvarnej, dramatickej, literárno-jazykovej a telesnej,
- podmienkou prijatia žiaka na štúdium je úspešné absolvovanie prijímacích skúšok zo slovenského jazyka a biológie, hodnotia sa aj študijné výsledky na ZŠ. Žiak, ktorý v celoslovenskom testovaní žiakov 9. ročníka ZŠ dosiahne v každom predmete úspešnosť najmenej 90%, bude prijatý bez prijímacjej skúšky.

Chcete vidieť priebeh talentových skúšok, chcete vedieť "Ako na to" ?

Pozývame Vás na Dni otvorených dverí: Pre záujemcov o odbor 7649 M učiteľstvo pre materské školy a vychovávateľstvo sa DOD uskutočnia v dňoch 05. - 07. 02.2024.

Ide o konzultácie za účelom eliminovania stresu. Na konzultácie si treba priniesť:

- hudobná výchova - zoznam aspoň 10 piesní (nie detských)
- výtvarná výchova - 2 ks výkresov A3, ceruzku, gumu a farby, ktoré lepšie ovláda – vodové (akvarelové) alebo temperové, nádobku na vodu, štetce vlasové na akvarel guľaté, na temperu ploché (hrubší aj tenší),
- literárno-jazyková výchova - text na prednes poézie alebo prózy

Oboznámenie s náplňou sa uskutoční v budove školy a každá činnosť trvá 60 minút.

1. hod. 14.30 - 15.30 2. hod. 15.40 - 16.40 3. hod. 16.50 - 17.50

Prezentácia je 15 minút pred začiatkom činností. Ak máte o konzultácii záujem, prihláste svoje dieťa na tel. číslo 0903 057 539 do 02. 02. 2024.

Pre záujemcov o odbor 7670 M pedagogický asistent sa DOD uskutoční

dňa 08. 02. 2024 od 14.30 hod. do 15.30 hod.

Bližšie informácie môžu žiaci získať aj prostredníctvom našej webovej stránky

www.sosp.sk

Pomôže brožúra, poradenstvo aj výstava

Košická župa sa riadi heslom: „Východniari v práci, nie na úrade práce.“ S výberom strednej školy pomáha už žiakom končiacich ročníkov základných škôl. Košícký samosprávny kraj (KSK) preto ponúka rôzne nástroje, ktoré pomáhajú žiakom a ich rodičom pri rozhodovaní.

KSK poskytuje budúcim stredoškólakom komplexný systém podpory pri výbere ich budúceho vzdelávania. Kľúčovým nástrojom je brožúra „Stredná pre teba“, ktorá predstavuje všetkých 63 župných stredných škôl. Brožúru v tlačenej podobe KSK distribuuje na základné školy, ktoré o zaslanie prejavujú záujem, pričom administrácia brožúr prebieha v prvej polovici januára.

Prezentčné výstavy a kariérové poradenstvo - V októbri sa každoročne konajú prezentčné výstavy stredných škôl v okresných mestách kraja. Podujatia zahŕňajú prezentácie škôl, workshopy a kariérové poradenstvo v spolupráci s Centrami poradenstva a prevencie.

Inovatívne vzdelávacie programy - Pre študentov so záujmom o medzinárodné vzdelanie ponúka Gymnázium Šrobárova v Košiciach medzinárodný program International Baccalaureate (IB), ktorý získal uznanie na popredných svetových univerzitách. Je navrhnutý ako akademicky náročný a vyvážený vzdelávací program, ktorý pripravuje študentov vo veku od 11 do 19 rokov

na úspešné zvládnutie štúdia na univerzite a ďalší život.

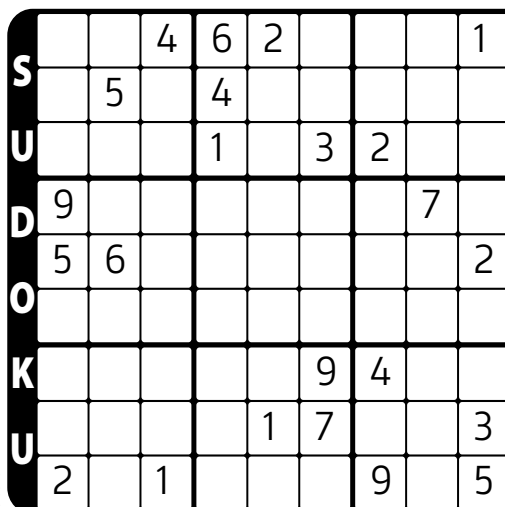
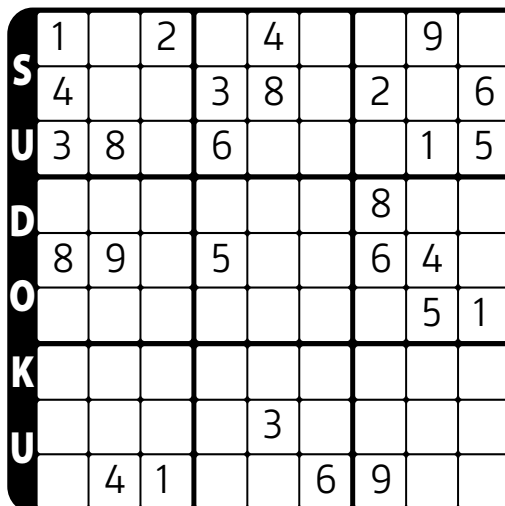
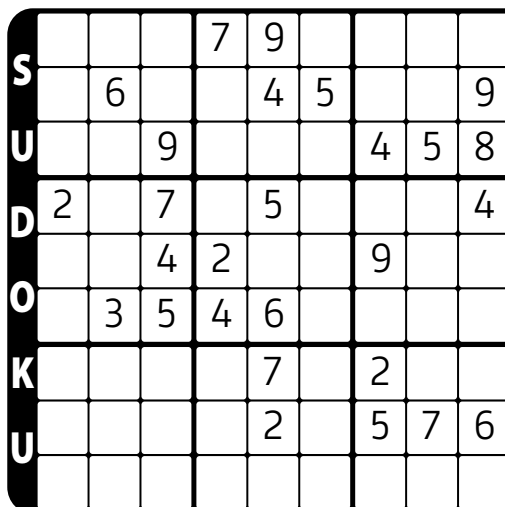
Modernizácia škôl - Župa sa aktívne podieľa na modernizácii školských priestorov a vybavenia. V rámci projektu LAB IT Creativity boli už takmer vo všetkých krajských gymnáziách vytvorené moderné IT učebne.

TalentCentrum - V dohľadnej dobe KSK plánuje spustiť Talentcentrum pre lepšiu orientáciu študentov pri výbere povolania. TalentCentrum bude inovatívny priestor pre žiakov, rodičov, učiteľov a poradcov, ktorý bude pomáhať pri rozhodovaní o budúcom štúdiu a kariére.

Duálne vzdelávanie - Duálne vzdelávanie predstavuje úzke prepojenie všeobecného a odborného teoretického vzdelávania v strednej odbornej škole s praktickou prípravou u zamestnávateľa, čo má aj pre samotného žiaka významné benefity, akými sú: príprava na povolanie v reálnych podmienkach, získavanie pracovných návykov priamo počas štúdia, práca s najnovšími technológiami a zariadeniami, finančné benefity: motivačné štipendium.

Modernizácia vzdelávacej infraštruktúry - Kraj aktívne investuje do modernizácie školských priestorov. Aktuálne prebieha debarierizácia 18 stredných škôl. Školy získavajú moderné vybavenie, nové jedálne a zlepšuje sa ich energetická efektívnosť, čím sa vytvárajú lepšie podmienky pre vzdelávanie.

» ren



Samotex
+421 940 835 444
predaj@samotex.sk
www.samotex.sk

ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR
MONTÁŽ ZABEZPEČENÁ • AŽ 50% ZĽAVA NA DOVOZ

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
PROJECTOR PRO ASTRONAUT GALAXY 3D LASEROVÝ PROJECTOR + DIALKOVÉ OVLÁDANIE
-10%
22,00 EUR **19,80 EUR**

decorem.sk
ESPO LÁTKOVÉ OTOČNÉ KRESLO-TMAVOŠEDÁ
-10%
179,00 EUR **161,10 EUR**

Využite kód: OPLATISA
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Výročia a udalosti

23. januára 2006
bol **slovenský štátny smútok**, ktorý oficiálne začal o 12:00 h a skončil 24. januára 2006 o 12:00, **kvôli havárii lietadla AN-24**, ktorá sa stala 19. januára 2006.

čujte.sk
Nezabúdajte na zeler
www.cujte.sk

Bezplatný týždenník

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
humensko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

pámy týždeň:

Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce,
Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemer-
né, Vranov nad Topľou

nepámy týždeň:

Humenné, Brestov, Papír, Závadka, Me-
dzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplínske
Hámre, Čemeré, Vranov nad Top-
ľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská,
Slovenská Kajňa, Tovarné, ZámutovVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30330	HÍHOVCEKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIESTANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENECKO-VK-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-BS	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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



CENOVÁ

REVOLÚCIA

POKRAČUJE



Už v novembri sme ako prví
znížili ceny o výšku **DPH**
A NAĎALEJ

ZNIŽUJEME CENY
MNOŽSTVA PRODUKTOV



Znižovanie DPH znamená zľavu z celkovej pôvodnej predajnej ceny výrobku minimálne v sume rovnajúcej sa zníženej sadzbe DPH z 10 % na 5 % a z 20 % na 19 %.
Spoločnosť Lidl Slovenska republika s.r.o. si plní všetky povinnosti v zmysle platných právnych predpisov, vrátane daňových povinností.

Nezabudnite na daň z motorových vozidiel

Finančná správa (FS) rozposlala vyše 202 tisíc daňovým subjektom predvyplnené daňové priznania (DP) k dani z motorových vozidiel (DzMV) za zdaňovacie obdobie 2024. DP je potrebné podať a daň zaplatiť do 31. januára 2025.

Finančná správa už siedmykrát zaslala daňovníkom elektronicky vygenerované predvyplnené DP k DzMV. „V uplynulých dňoch sme ho rozposlali 202 746 daňovým subjektom, čo predstavuje nárast o 7 963 v porovnaní so zdaňovacím obdobím 2023, kedy sme rozposlali 194 783 predvyplnených DP,“ informuje inštitúcia a dodáva, že týmto opatrením chce zjednodušiť plnenie daňových povinností zo strany daňových subjektov. „Dostali ho subjekty, ktoré majú aktívnu elektronickú schránku na portáli FS (PFS) a podali DP za zdaňovacie obdobie roku 2023. Automaticky vygenerované dáta z informačného systému si nájdú v osobnej internetovej zóne na PFS. Na DP je vypočítaná aj aktuálna sadzba dane. Ak sa nič oproti minulému roku nezmenilo, daňovník údaje skontroluje a DP podá najneskôr do 31. januára 2025,“ približuje FS.

Kto daňové priznanie k DzMV podáva?

Daňové priznanie k DzMV podávajú daňové subjekty, ktoré používajú vozidlo evidované v SR na podnikanie. „Používaním vozidla na podnikanie sa rozumie skutočné používanie vozidla na podnikanie, účtovanie o vozidle v zmysle zákona o účtovníctve, evidovanie vozidla v daňovej evidencii

a uplatňovanie výdavkov spojených s používaním vozidla. Všetky daňové subjekty, ktoré sú povinné komunikovať s FS elektronicky - platitelia DPH, právnické osoby zapísané v obchodnom registri, fyzické osoby - podnikatelia, musia podať toto DP výhradne elektronicky. Ostatné subjekty môžu priznanie doručiť aj osobne, alebo poslať poštou na daňový úrad - napríklad občianske združenia, ktoré majú oprávnenie na podnikanie a nie sú zapísané v obchodnom registri,“ objašňuje FS.

Treba ho skontrolovať a doplniť

Predvyplnené DP k DzMV si subjekty nájdú v osobnej internetovej zóne na PFS. Dokument obsahuje identifikačné údaje daňovníka, zdaňovacie obdobie, druh DP aj samotný výpočet dane. „Aj takto vyplnené priznanie však musí daňovník skontrolovať a doplniť aktuálne údaje pre nové zdaňovacie obdobie 2024, ktoré neboli uvedené v DP za rok 2023, a preto nemohli byť v predvyplnenom DP zaznamenané. Pomôckou pre kontrolu a doplnenie údajov je návod uverejnený v obsahu správy, ktorý daňovník dostane spolu s vygenerovaným DP,“ uzatvára FS.



» ren

zdroj foto Cristhian_Adame_Photo pixabay

Odborníci približujú príznaky aj liečbu Informujeme o ľudskom metapneumovíruse

Zvýšený nárast infekcií ľudským metapneumovírusom (HMPV) na severe Číny vyvolal otázku aj na Slovensku. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v tejto súvislosti uvádzajú, že na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie a zároveň pripravili odpovede na najčastejšie otázky ohľadom tohto ochorenia. Prinášame vám ich odpovede:

Čo je ľudský metapneumovírus?

„Ľudský metapneumovírus (Human metapneumovirus, HMPV) cirkuluje v populácii najmä v období chrípkovej sezóny, zároveň s vírusmi chrípky, respiračným syncyciálnym vírusom a ďalšími patogénmi. Spôsobuje infekciu horných aj dolných dýchacích ciest. Patrí do čelade Pneumoviridae. Objavený bol v roku 2001 v Holandsku,“ popisujú odborníci.

Je to vážne ochorenie?

„Priebeh infekcie je vo väčšine prípadov mierny a neodlišuje sa od iných respiračných ochorení. Komplikácie môže spôsobiť najmä v prípade, ak sa k nemu pridruží

ďalšie, napríklad bakteriálne ochorenie. V riziku sú najmä malé deti, seniori a osoby s oslabenou imunitou,“ približujú odborníci.

Ako sa šíri?

„Podobne ako ďalšie vírusy spôsobujúce respiračné ochorenia, HMPV sa šíri kvapôčkami pri kašľaní a kýchaní infikovaného človeka. Prenos je možný aj z povrchov a predmetov, na ktorých sa vírus nachádza,“ uvádzajú odborníci.

Čo spôsobuje?

„Inkubačný čas, teda čas, kedy od nakazenia choroba vypukne, je približne 3 až 6 dní. Príznaky ochorenia sú podobné ako pri iných respiračných ochoreniach: kašeľ, nádcha, horúčka, dýchavičnosť. V závažných prípadoch môže prerásť do zápalu priedušiek alebo pľúc,“ hovoria odborníci.

Ako rozoznať, či je ochorenie spôsobené vírusom HMPV? Do akej miery je v populácii rozšírený?

„Len na základe príznakov nie je možné jednoznačne diagnostikovať infekciu spôsobenú HMPV. To dokáže určiť len laboratórne vyšetrenie. V laboratóriách úradov verejného

Bezpečná lyžovačka a prvá pomoc

Lyžiarska sezóna je na Slovensku v plnom prúde. Ak sa aj vy chystáte sa na zimnú lyžovačku, mali by ste poznať pravidlá správania sa na lyžiarskej trati a pravdaže sa nimi aj riadiť. Jedným z nich je podľa bieleho kódexu aj povinnosť poskytnutia prvej pomoci.

Pri úraze na lyžiarskej trati je každý lyžiar povinný podľa svojich schopností a možností poskytnúť pomoc a bezodkladne oznámiť úraz prevádzkovateľovi lyžiarskej trate a / alebo Horskej záchrannej službe a / alebo inej oprávnenej osobe - lyžiarska služba, orgán verejnej správy, zotrvať na mieste úrazu do poskytnutia pomoci povereným zamestnancom prevádzkovateľa a / alebo Horskou záchrannou službou.

Prvá pomoc

Odborníci zo Slovenského červeného kríža na sociálnej sieti radia, ako poskytnúť prvú pomoc pri zlomenine dolnej končatiny, ktorá je na lyžiarskych svahoch častým zranením. „Ak je končatina deformovaná, znehybníme ju podložením a aj obložením po stranách a privoláme pomoc. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatláčame, zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obvazov po stranách vyčnievajúcej kosti, tak aby ich priemer bol väčší, ako vyčnievajúca kosť.

Ranu prekryjeme a nohu znehybníme,“ približujú odborníci a dodávajú, že znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Zároveň je podľa nich potrebné mať na pamäti, že zlomeninu nikdy nenaprávame.

Nezabudneme na protišokové opatrenia

Rovnako je dôležité nezabúdať na to, že u postihnutého až do príchodu zdravotníkov treba dodržiavať protišokové opatrenia:

- Brániť stratám tepla.
- Upokojiť zraneného.
- Nedávať nič jesť a piť - smäd je možné potlačiť navlhčením pier.
- Tíšiť bolesť - ošetriť rany a znehybníť zlomeniny.
- Zabezpečiť transport - teda bezodkladne zavolať horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).



» ren

zdroj foto mitjamikol pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto FotoRichter pixabay

vyhýbať sa preplneným priestorom, dôkladné nárazové vetranie interiérov, dezinfekcia povrchov a podobne. Zvýšte obozretnosť aj pri cestovaní, najmä v súčasnosti, keď je na severnej pologuli chrípková sezóna, počas ktorej sa vo zvýšenej miere vyskytujú akútne respiračné ochorenia,“ radia odborníci.

Hrozí nová pandémia?

„Na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie. HMPV nie je nový vírus. Objavený bol v roku 2001, pričom sérologické štúdie v Holandsku potvrdili, že v podstate všetky deti sa s ním stretli pred dovŕšením piateho roku života a v holandskej populácii už v tom čase cirkuloval minimálne 50 rokov. Nárast respiračných infekcií je v tomto ročnom období a v čase chrípkovej sezóny očakávaný. Epidemiologickej situácii pravidelne monitorujeme,“ uzatvárajú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR.

» ren

S trávením pomôžu bylinky

Najmä po sviatkoch, kedy to zvyčajne preženieme s jedlom a aj pohybu máme menej, sa zvyknú u mnohých z nás objaviť ťažkosti s trávením. V kuchyni pri tom máme bylinky, ktoré nám vedia od problémov ulaviť. Poznáte ich?

Bazalka pravá, pamajorán obyčajný, rozmarín lekársky, dúška tymianová či mäta pieporná sú bylinky, ktoré zvyčajne používame pri ochutení našich pokrmov a pritom ani netušíme, aké poklady sa v nich ukrývajú.

Bazalka pravá – čaj z tejto bylinky nám môže pomôcť pri nadúvaní a nadmernej tvorbe plynov. Pripravíme si ho tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 až 15 minút. Scedíme.

Pamajorán obyčajný - zlepšuje naše trávenie a odstraňuje kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 15 minút. Scedíme.

Rozmarín lekársky - pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme.

Dúška tymianová - má výborný

vplyv na náš tráviaci systém. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody, lúhujeme 10 až 15 minút, scedíme.

Mäta pieporná - pomáha pri nevoľnosti aj nadúvaní a mierni kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 minút. Scedíme.

Pozor – neprežeňte to

Aj v prípade týchto bylín platí, že hoci sú výborným pomocníkom pri rôznych ťažkostiach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou. Ak nie ste si istí, či sú pre vás vhodné, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom. Vhodnosť daného čaju konzultujte aj v prípade, že ho chcete podávať deťom. Opatrné by mali byť aj tehotné či dojčiacie ženy.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

Mrkva je chutná i plná živín

Mrkva je koreňová zelenina, ktorú asi nie je potrebné veľmi predstavovať. Dostupná je u nás počas celého roka a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, je pevnou súčasťou našich jedálničkov.

Ako približujú odborníci, mrkva je veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín, akými sú karotenoidy či vláknina. Obsahuje tiež minerálne látky - napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. Pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opaľovanie. Žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu

pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie

Mrkvu by sme mali skladovať v chladničke. „Mrkvová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa, mala by sa rýchlo spotrebovať, pretože je krehká a rýchlo začne vadnúť,“ radia odborníci.

Použitie

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karotenov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren

zdroj foto Couleur pixabay

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 väzby, 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

ZIMNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2v1

31,91 EUR

39,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

39,98 EUR

47,05 EUR

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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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

SIMON - Fleisch



BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ LINKY

od 13€

PODĽA KVALIFIKÁCIE BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva Nemecké sociálne poistenie Vybavíme všetko potrebné pre prácu Možnosť turnusov Ubytovanie zabezpečené Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de +421 944 995 400

58-0002

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

BEZ WAPKY

**BOMBA
FASÁDA**

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

68-002

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejju@gmail.com

48-0006

Nominácie na Cenu regiónov

Združenie Samosprávne kraje Slovenska (SK8) v spolupráci so samosprávnymi krajinami otvorilo prihlasovanie nominácií do 2. ročníka prestížneho ocenenia CENA REGIÓNOV. Tento projekt je venovaný oceneniu výnimočných osobností, ktoré v roku 2024 svojimi skutkami a činmi prispeli k pozitívnym zmenám a rozvoju našich regiónov.

Každý z nás pozná osobnosti, ktoré formujú budúcnosť nášho prostredia: učiteľov, ktorí inšpirujú žiakov, podnikateľov prinášajúcich inovatívne riešenia, umelcov, ktorí skrášľujú miestne spoločenstvá, alebo dobrovoľníkov, ktorí s obetavosťou venujú svoj čas druhým. CENA REGIÓNOV je práve o týchto inšpirujúcich príbehoch, ktoré si zasluhujú verejné uznanie.

Verejnosť môže nominovať každého, kto svojím prínosom alebo činom zanechal stopu v regióne. Nominácie sú otvorené do 31. januára a občania ich môžu zasielať prostredníctvom formulára na webovej stránke www.cenaregionov.sk.

Podmienkou prihlásenia do ocenenia je, aby bol čin osobnosti uskutočnený v roku 2024, výnimku tvorí len kategória Mimoriadne ocenenie za celoživotný prínos.

Nominácie sú otvorené v nasledujúcich ôsmich kategóriách, ktoré odrážajú široké spektrum spoločenského života:

- Vzdelávanie a veda,
- Umenie a kultúra,
- Rozvoj športu,
- Zdravotníctvo a sociálne veci,
- Rozvoj občianskej spoločnosti,
- Férové podnikanie,
- Mimoriadny čin,
- Mimoriadne ocenenie za celoživotný prínos.

Vyhlasenie ôsmich laureátov sa uskutoční na slávnostnom galavečeri 20. marca 2025 v Slovenskom komornom divadle v Martine. Tento večer bude oslavou inšpiratívnych ľudí a ich príbehov, ktoré prispievajú k pozitívnemu rozvoju našej spoločnosti.

Pomôžte objaviť a oceniť výnimočných ľudí, ktorí robia naše kraje lepším miestom na život.



» ren

Stannah

Nový rok, nové príležitosti!

Spoločnosť Stannah ponúka **DARČEKOVÚ KARTU** v hodnote **500 €** za objednávky uskutočnené do 2.2.2025. *



Toto hovoria naši zákazníci. Neni k tomu čo dodať

Služby **Špičkovej Kvality**

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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



*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

81-0001

Oplatí sa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



KOMINÁRSTVO

**KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY**



frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

83-0008

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

