

## KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Stavebné bytové družstvo Komárno ponúka na predaj  
3-izbový byt v Komárne na ul. Lodná, 6. poschodie,  
výmera bytu 76,47m<sup>2</sup>, loggia 4 m<sup>2</sup>.

Bližšie informácie: telefonicky na čísle 035/7700171  
alebo osobne na sekretariáte riaditeľa počas  
úradných hodín.

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

Okoč

tel.: 0905 746 124

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

DOVOZ NA ADRESU

8 týž. morky, brojlerové  
a nosnicové kuriatka, husí,  
kačky, husokačky,  
18. týž. mládky

www.hydinashop.sk  
0944 842 953

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 15- 20 TÝŽ. - MLÁDKY RÔZNEJ FARBY  
1 - 14 DŇOVÉ LANDESKÉ HÚSATÁ  
1 - 14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE  
1 - 14 DŇOVÉ MULARD KAČICE  
1 - 14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE  
7 TÝŽ. - MORKY BIG

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

ONLINE  
s REGIONPRESS-om

PPC kampane  
Tvorba webových stránok  
a iné služby

www.regionpress.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?  
- podrezávanie -20%  
- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ČISTENIE NÁHROBNÝCH KAMEŇOV

- jednorob cena 80 euro
  - dvojrob cena 130 euro
  - obnova písma 1,30 euro/znak
- Impregnácia a doprava zdarma  
Kontakt: 0948 47 47 05

www.cistoprevas.sk

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

Nepremeškajte  
jarnú akciu  
v ZENITE!

ZĽAVY do 30%

na vybrané komórkové polykarbonáty

Formátovanie  
ZDARMA

len pravouhlé rezy

Doprava po SR  
ZDARMA

pri objednávke nad 500€ bez DPH

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk

Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

Čujte.sk

Pestujeme jahody

www.cujte.sk

HEINEKEN Slovensko

HĽADÁME ŠIKOVNÝCH KOLEGOV DO NÁŠHO TÍMU V PIVOVARĚ V HURBANOVE.  
PRIHLÁSA NA JEDNU Z PRACOVNÝCH POZÍCIÍ:

TECHNIK/ČKA STÁČIARNÍ – 1000€ + 10% mesačný bonus

Obsluha strojov a ich základná údržba – čistenie, mazanie, kontrola, zaznamenávanie údajov o stratách, dodržiavanie štandardov a iné. Potrebné je technické myslenie, vzťah k opravám a digitálnym nástrojom. Práca je na 3 zmeny.

TECHNIK/ČKA VÝROBY PIVA – 1000€ + 10% mesačný bonus

Obsluha strojových zariadení a ich základná údržba – čistenie, mazanie, kontrola, zaznamenávanie údajov o stratách, dodržiavanie štandardov a iné. Potrebné je technické myslenie, vzťah k opravám a digitálnym nástrojom. Ide o nepretržitú výrobu na 2 zmeny (ranná/nočná).

TÍM LÍDER/LÍDERKA ÚDRŽBY – 1800€

Vykonávať a organizovať servisné služby na výrobných a nevýrobných zariadeniach, budovách a stavbách pivovaru s cieľom zabezpečiť plynulý, bezporuchový a efektívny chod strojov a zariadení a spolupracovať na realizácii investičných projektov. Podmienkou je plynulé ovládanie anglického jazyka a skúsenosti s údržbou.

Viac informácií o pozíciách a platových podmienkach nájdete na stránke: heineken Slovensko.sk/kariera/ alebo na Profesia.sk  
Svoj životopis nám pošlite na adresu: livia.boskova@heineken.com  
+421 35/765 41 51

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 jazykovou úpravou.

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

| Západné Slovensko  |         |
|--------------------|---------|
| BV                 | 97.240  |
| BZ                 | 106.540 |
| DS                 | 34.320  |
| GA                 | 34.390  |
| HC                 | 30.330  |
| KM                 | 16.450  |
| LV                 | 30.580  |
| MA                 | 29.680  |
| NR                 | 54.170  |
| NZ                 | 35.050  |
| PK                 | 22.970  |
| PN                 | 41.870  |
| SC                 | 35.420  |
| SE                 | 36.750  |
| TO                 | 41.930  |
| TN                 | 60.750  |
| TT                 | 49.930  |
| ZM                 | 20.930  |
| BRATISLAVSKO       | východ  |
| BRATISLAVSKO       | západ   |
| DUNAJSKOTREDSKO    |         |
| GALANTSKO-SALANSKO |         |
| HILOVECKO-SEREĎSKO |         |
| KOMÁRŇANSKO        |         |
| LEVICKO            |         |
| MALACKO            |         |
| NITRIANSKO         |         |
| NOVOZÁMOCKO        |         |
| PEZINSKO           |         |
| PIEŠŤANSKO-NM-MY   |         |
| SENECKO            |         |
| SENICKO-SKALICKO   |         |
| TOPOČIANSKO-PE-BN  |         |
| TRENČIANSKO-DCA-IL |         |
| TRNAVSKO           |         |
| ZLATOMORAVSKO      |         |
| Stredné Slovensko  |         |
| BB                 | 56.200  |
| KY                 | 29.300  |
| LI                 | 37.270  |
| LC                 | 30.860  |
| MT                 | 38.570  |
| OR                 | 34.980  |
| PB                 | 33.590  |
| PD                 | 40.150  |
| ZV                 | 38.400  |
| ZH                 | 26.880  |
| ZA                 | 50.780  |
| BANSKOBYSTRICKO-BR |         |
| KYSUCKO-CA-KM      |         |
| LIPTOVSKO-LM-RK    |         |
| LUČEŇSKO-VK-PT     |         |
| MARTINSKO-TR       |         |
| ORAVSKO-DK-NO-TS   |         |
| POVAŽSKO-PB-PU     |         |
| PRIEVIDSKO         |         |
| ZVOLENSKO-DT-KA    |         |
| ŽIARSKO-ZC-BŠ      |         |
| ŽILINSKO-BY        |         |
| Východné Slovensko |         |
| BJ                 | 37.210  |
| GE                 | 30.830  |
| HU                 | 27.190  |
| KE                 | 92.130  |
| KS                 | 24.900  |
| SL                 | 12.940  |
| MI                 | 31.260  |
| PP                 | 41.520  |
| PD                 | 49.940  |
| SN                 | 32.540  |
| BARDEJOVSKE-SK-SP  |         |
| HUMENSKO-RV-RS-RA  |         |
| HUMENSKO-VF-SV-ML  |         |
| KOŠICKO            |         |
| KOŠICKO OKOLIE     |         |
| LUBOVNIANSKO       |         |
| MICHALOVSKO-TV-SO  |         |
| POPRADESKO-KK      |         |
| PREŠOVSKO-SB       |         |
| SPIŠSKO-LE-GL      |         |

## Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

**Akým stromom sa na Slovensku darí?**  
V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvážnejší a vysadiť si napríklad figovník.

**Samoopelivý či cudzoopelivý?**  
Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

**Ako postupovať pri výsadbe:**

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo nachystajte
- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do

nádoby s vodou

- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezapodíťte umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviazte špagátom

**Náš tip:**  
V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín - napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiľkou z čechy.



autor foto Hans pixabay

» ren

Nakúpte  
výhodne  
vo vybraných  
E-shopoch

decorem.sk

od 9.19 € od 8.19 €

KOBREC 4959B  
CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem.sk

od 18.00 € od 16.20 €

KOBREC CHEAP  
K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód:  
OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód  
OPLATISA10 do poľa pre zľavový  
kupón v nákupnom košíku e-shopu.

## Chcete si podať riadkový 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  
vyšle 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  
nahradíte písmena „KM“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-  
jdete v tlači.

(Službu platbamiomilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

PixelZest  
Svieži festival hier a technológií

Herný program pre rodiny  
aj tento rok opäť v Trnave!

26. - 27. apríl 2025 Aula UCM (Trnava)

www.pixelzest.sk

Mediálny partner  
KOMÁRŇANSKO

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

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

# Nový Mine Flow Trail v Rožňave

Milovníci horskej cyklistiky majú ďalší dôvod na radosť. V Rožňave pribudol nový Flow Trail s dĺžkou 2070 metrov a vertikálnym prevýšením 204 metrov, ktorý rozširuje možnosti športového využitia v Košickom kraji. Táto jedinečná trasa prepája vrchol kopca Rákoš s jeho úpätím a nadväzuje na existujúcu sieť singletrailov v regióne. Tento projekt sa podarilo zrealizovať aj vďaka podpore Košického samosprávneho kraja a jeho dotačného programu Terra Incognita. Súčasťou projektu bolo aj vybudovanie malého krátkeho trailu Baby Flow. Je určený pre tých najmenších, ktorí s cyklistikou len začínajú.

Nový Flow Trail je zasadený do malebného dubového lesa v masíve nad Rožňavou a dokonale dopĺňa existujúcu ponuku trail centra MINE TRAILS. Trasa je navrhnutá



Nový Mine Flow Trail v Rožňave. zdroj foto Košice Región Turizmus

tak, aby oslovila široké spektrum jazdcov – od rekreačných cyklistov, až po skúsenejších jazdcov, pričom ponúka tri úrovne obtiažnosti. Súčasťou projektu bola aj tvorba novej webovej stránky pre trail lokalitu MINE TRAILS, na ktorej návštevníci nájdu všetky potrebné informácie vrátane sekcie venovanej práve FLOW MINE TRAILu. Na zlepšenie orientácie v teréne boli aktualizované mapové podklady a osadené nové informačné tabule na kľúčových miestach. Trasa je navyše značená aj v globálnej cyklistickej aplikácii TRAILFORKS, čo uľahčí plánovanie výletov a navigáciu v teréne.

## Flow Trail je voľne prístupný

Občianske združenie Feudall Racing Support je srdcom lokálnej cyklistickej komunity a zohráva kľúčovú úlohu pri budovaní a údržbe cyklistickej infraštruktúry v Rožňave a jej okolí. „Naša práca nekončí len pri výstavbe trailov, ale venujeme sa aj ich dlhodobej údržbe a bezpečnosti. V súčasnosti sa tu nachádza približne 20 cyklochodníkov rôznych obtiažností používaných aj pre bežcov a širokú verejnosť. Single traily sú dostupné spevnenými cestami priamo z rožňavského námestia a vytvárajú logické okruhy. Flow Trail je voľne prístupný všetkým jazdcom. Jazda a používanie trailu je na vlastnú zodpovednosť, avšak dbáme na to, aby boli všetky dôležité informácie jasne označené na infotabuliach – od mapových podkladov až po prístupové body pre záchranné zložky v prípade núdze,“ uviedol zástupca OZ Feudall Racing Support, Gabriel Jánoší.

Údržba trailov prebieha celoročne prostredníctvom dobrovoľníckych brigád, vďaka čomu zostáva lokalita v skvelej kondícii pre všetkých návštevníkov.

» ren

# Štítnik, Ochtiná, Kocelovce, Plešivec Zábava i objavovanie gotických kostolíkov

Košický kraj je bohatší o novú zábavnú a zároveň edukatívnu hru pre rodiny s deťmi. V uplynulých dňoch tam otvorili nový projekt s názvom „Za kostolmi s virtuálnym štetcom“. V rámci mobilnej aplikácie Geofun, ktorá ponúka interaktívny spôsob spoznávania regiónu Gemer prostredníctvom geolokačných hier, vznikli štyri nové hry, ktoré zavedú malých aj veľkých návštevníkov ku gotickým kostolíkom. Hra kombinuje zábavu, vzdelávanie a objavovanie miestnych atrakcií.

V projekte podporenom grantovým programom Terra Incognita vznikli štyri hry, ktoré umožňujú hráčom prostredníctvom smartfónu objavovať známe gemerské gotické kostolíky. Projekt vychádza z populárneho geocachingu, avšak táto aktivita je charakterovo akčnejšia a dobrodružnejšia. Hráči plnia rôzne vedomostné a matematické úlohy, získavajú body a spoznávajú históriu a kultúru navštívených miest. V aplikácii Geofun vznikli popri ďalších lokalitách z Ko-



Kostol Evanjelickej cirkvi A.V. v Štítniku. zdroj foto Košice Región Turizmus

ricky významné kostolíky, ale aj osobnosti, ktoré odkazujú na umenie spojené s kostolmi. Hráčom sa postupne prihovoria známe postavy z dejín tohto regiónu. V Štítniku, v hre s názvom Najväčšie odhalenie fresiek v Uhorsku, sprevádza návštevníkov reštaurátor Gróh. V Ochtinej, v hre Freskovanie

Ladislav Bubek. Každá postava, ktorá sa v hre vyskytuje, má priamu nadväznosť na daný kostol a obec, v ktorej sa nachádza.

## Zábava pre celé rodiny

Nová hra umožní zábavné cestovanie a objavovanie sakrálnych pokladov Gemera nielen jednotlivcom, ale aj rodinám s deťmi. „Keďže je hra pripravená pre deti rôzneho veku, sprievodcom po gemerských kostolíkoch sa im stane duch Kaško, predstaviteľ detského sveta Košického kraja - Haravara. Som rada, že Gemer získal nový impulz pre návštevu aj najmenších turistov, ktorí sa vďaka hre veľa naučia o tomto historicky bohatom regióne jednoduchou a zábavnou formou,“ uviedla výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus, Lenka Vargová Jurková a spomenula tiež, že putovanie po gemerských kostolíkoch bude pre všetkých turistov pohodlné aj počas nadchádzajúcej letnej sezóny vďaka službe Mikrobusem po Gotickej ceste, ktorá bude k dispozícii od júna do septembra.

## Zaujali ho úchvatné fresky

„Kostolíky na Gemerí ma ako tvorcu hier zaujali tým, že vďaka svojim úchvatným stredovekým freskám získali značku Európskeho dedičstva (European Heritage Label). Odhaľovanie príbehov o tom, ako tieto fresky vznikali, prečo boli v ďalších rokoch zamaľované bielou farbou a kto stojí za ich objavením, sa mi javilo ako veľmi zaujímavá téma pre geolokačné mobilné príbehy,“ uviedol autor hier Pavol Menšík a dodal, že pri ich tvorbe bolo najťažšie vytvoriť obsah príbehu hry tak, aby sa dal odohrať v oboch prípadoch - buď ak je kostol zatvorený a hráč sa nevie dostať dnu, alebo sa do kostola hráč vie dostať bez problémov. „Zaroveň sme tak vytvorili možnosť nahliadnuť cez mobil do vnútra kostola v prípade, že je nedostupný alebo prebieha reštaurovanie fresiek,“ doplnil Pavol Menšík.



Evanjelický kostol v Ochtinej. zdroj foto Košice Región Turizmus

šického kraja aj hry smerujúce práve k spomínaným gotickým kostolíkum na Gemerí, ktoré v roku 2022 získali značku Európske dedičstvo.

## Štítnik, Ochtiná, Kocelovce, Plešivec

V hrách sa objavujú nielen štyri histo-

s trojicou, prevedie hráčov zákutiami kostola baník Hans. Stredoveké fresky a ich maľbu predstaví v Kocelovciach, v hre Bránou k talianskym freskám, maliar Dante a v Plešivci, v hre Fresky vďaka pánom veľkomožným, priblíži históriu kostola významný palatín



Evanjelický kostol v Ochtinej - interiér. zdroj foto Košice Región Turizmus

» ren

## Pripravte si čaj či osviežujúci nápoj

# Mäta pieporná má veľa pozitívnych účinkov

Mäta pieporná (*Mentha piperita*) je jednou z našich najpoužívanejších a najznámejších bylín. Ide o trvalku s drevnatým podzemkom a drobnými červenofialovými kvietkami, dorastajúcou do výšky 30 až 80 cm. Má svoje nezastupiteľné miesto v každej domácej prírodnej lekárničke a hojne ju využívame aj v kuchyni, najmä pri príprave marinád, šalátov či osviežujúcich drinkov.

Mäta môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete polotieň. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase. Listy zbierame od júna do augusta, tes-

ne pred rozkvitnutím kvetov.

### Účinky na zdravie

Mäta zvyšuje chuť do jedla, je pomocníkom pri zvracaní či pri nevoľnosti, odstraňuje kŕče tráviacej sústavy, podporuje funkciu pečene, pankreasu a žlčníka. Účinkuje protizápalovo, antisepticky a utišujúco. Je účinným liekom proti kašľu a tiež znižuje horúčku.

### Náš tip

#### Mätový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušenej mäty zalejte šálkou vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Čaj pijeme vždy čerstvý, 1 až 2 šálky za deň do zmiernenia ťažkosti.

#### Ladový čaj s citrónom a mäťou

**Budeme potrebovať:** 2 citróny, 2 PL trstinového cukru, mäťový čaj, ľad, lístky čerstvej mäty na ozdobu

**Postup:** Uvarte mäťový čaj a nechajte ho vychladnúť. Citróny prekrojte a vytlačte z nich šťavu. Na dno vysokého pohára dajte trstinový cukor a šťavu z citróna, dobre premiešajte a pridajte ľad. Následne zalejete vychladnutým mäťovým čajom. Každý pohár ozdob-



Ilustračné foto.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

te plátkom citróna a lístkami čerstvej mäty.

#### Mojito bez alkoholu

Mojito (výslovnosť - mochito) je tradičný kubánsky koktail, ktorý nás príjemne osvieži a pripravíme si ho za pár minút.

**Budeme potrebovať:** 1 limetka, 2 PL trstinového cukru, ľad, čerstvá mäta, sóda

**Postup:** Na dno vysokého pohára dajte trstinový cukor a vytlačte šťavu z pol limetky. Dobre premiešajte, pridajte mäťové lístky a opäť dobre premiešajte.

Zasypete kockami ľadu, zalejte do plna sódou a na záver dozdobte plátkom limetky a mäťou.

#### Pozor, neprežeňte to

Mäta nie je vhodná u najmenších detí, ale ani v tehotenstve a pri kojení. U ľudí, ktorí majú ťažkosti s pálením záhy môže vyvolať zhoršenie stavu. Aj v prípade mäty platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

## Zapojte sa a sledujte jedno z 1375 bocianích hniezd

# Otvárajú Ekovýchovný program Bocian

Každoročne, s príchodom jari a návratom bocianov na Slovensko, Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) otvára celoslovenský Ekovýchovný program Bocian, ktorý tento rok oslavuje už 24. ročník. Tento unikátny monitorovací program, založený na princípoch občianskej vedy, zapája verejnosť do aktívneho pozorovania a ochrany prírody.

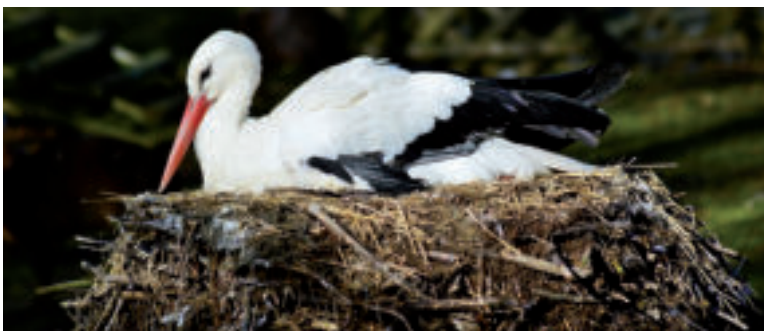
„Cieľom programu je inšpirovať mladých ľudí a nadšencov prírody k

zvy, ktorým bocian biely čelí, a prispieť k ochrane jeho populácie na Slovensku.“ priblížila ŠOP SR, ktorá program Bocian zastrešuje spolu s regionálnymi koordinátormi z chránených území a v spolupráci s národnými parkami, pracovnou skupinou Bocian ako aj za podpory organizácie SOS/Birdlife Slovensko. „Život bociana je fascinujúcim príbehom. Bocian biely je vďaka svojmu nenápadnému spôsobu života v blízkosti ľudských obydli ideálnym druhom na environmentálnu výchovu a na posilňovanie pozitívneho vzťahu k prírode. Zapojte sa aj vy a sledujte prostredníctvom tohto programu jedno z 1375 bocianích hniezd na Slovensku. Buďte súčasťou príbehu,“ vyzýva ŠOP SR.

### Hlavná aktivita:

#### Pozorovanie vybraného hniezda bociana bieleho

Program je otvorený pre širokú verejnosť. Pozorovateľom môže byť jednotlivec, žiak, študent alebo kolektív žiakov - študentov, ktorí sa stanú bádateľmi a pozorovateľmi života bocianov vo svojom blízkom okolí, pričom si zaznamenávajú významné udalosti na hniezde do ročnej evidenčnej karty hniezda, takzvanej hniezdnej karty. Čistú hniezdnu kartu a jej prílohou, ako aj vzorovú kar-



Ilustračné foto.

zdroj foto jggrz pixabay

tu a príklad denného záznamu si môžu záujemcovia stiahnuť v Materiáloch na stiahnutie na stránke ŠOP SR.

„Ekovýchovný program Bocian trvá od 10. apríla až do 30. septembra 2025, aby bol podchytený celý priebeh hniezdenia, vrátane vyletenia mláďat a odletu bocianov na zimoviská,“ doplnila ŠOP SR.

#### Zapojte sa do súťaží

Tento rok majú záujemcovia okrem hlavnej aktivity, ktorou je pozorovanie vybraného hniezda bociana bieleho, aj možnosť zapojiť sa do súťaží:

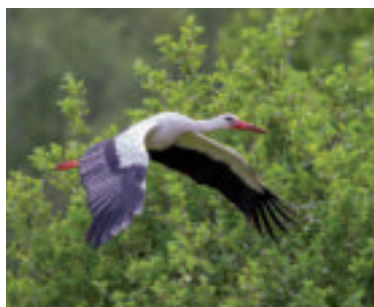
• **Na krídlach bociana - súťaž kreatívnych posterov**, ktoré textom a obrazom

priblížia zaujímavé aspekty zo života bociana. Termín odovzdania: 30. september 2025.

• **Príbehy bocianov: Zachytené na videu - súťaž tvorby krátkeho videa** s maximálnou dĺžkou 3-5 minút, ktoré zachytávajú nezabudnuteľné momenty zo života bocianov a jedinečný pohľad autorov na tieto nezastupiteľné vtáky. Videá môžu zobrazovať pozorovania bocianov, ich správanie, aktivity alebo iné zaujímavosti. Termín odovzdania: 30. september 2025.

Informácie poskytol  
Odbor komunikácie  
a propagácie ŠOP SR

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto hapr8o pixabay

vedeckému pozorovaniu a k získavaniu cenných poznatkov o bocianoch. Prostredníctvom tohto programu môžu účastníci spoznať správanie, život a vý-

Oplatí sa !

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.05.2025

**ZDARMA**

doprava,vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050



UŽ OD  
499 €

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA



galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

|                          | Š x V x D      |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| GRETA <small>TIP</small> | 2 x 2 x 4 m    | 499 € |
| GLORIA                   | 2,58 x 2 x 4 m | 599 € |
| GALA                     | 3 x 2 x 4 m    | 469 € |
| GENIO                    | 3 x 2,07 x 4 m | 499 € |
| GARANT                   | 3 x 2,07 x 4 m | 599 € |
| GULLIVER                 | 3 x 2,07 x 4 m | 669 € |
| GOLIÁŠ                   | 3 x 2,1 x 4 m  | 749 € |
| GORAL                    | 3 x 2,3 x 4 m  | 749 € |
| GALINA                   | 3 x 2,27 x 4 m | 899 € |

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

Oplatí sa<sup>1</sup>.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!



Prvá pomoc pri krvácaní

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



## 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 hydrolizácie 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 známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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](http://www.medikaexpert.sk)  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY  
**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**



**Darček v  
hodnote až  
do 200,- €\***  
**Ponuka**

## Váš domov, vaša sloboda

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výťahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte bezplatnú cenovú ponuku.

**0800 162 162**

Zavolajte zadarmo | [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

**Stannah**

Vám zmení život.

\*Kampaň platí pre každú objednávku do 16.05.2025, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo

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

## POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.05.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

## ODKÚPIME

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

výkup **hodiniek**  
výkup **nožíkov**

**poľovnícke  
trofeje** a celé zbierky

**0940 723 073**

[trofejeeu@gmail.com](mailto:trofejeeu@gmail.com)

**HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽÍEME !!!**

**ECOEnergy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
[info@ecoenergy.sk](mailto:info@ecoenergy.sk)

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**Záruka  
25 ROKOV**

**Zaplatíte len  
2690€\***

\*Cena vrátane montáže

## JARNÁ AKCIA

**Zavolajte do 30.4.2025**



Objednajte  
fotovoltaickú  
elektrárňu o  
výkone minimálne  
4kW a dostanete  
od nás 2 panely  
**ZADARMO**

Distribúciu a vybavenie  
dotácie nechajte na Nás

**Teplé čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

**Zaplatíte len  
4290€\***

\*Cena vrátane montáže



**Záručný servis  
zabezpečuje  
výrobca**