

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Umelá inteligencia (AI) vo vzdelávaní

AI už dnes mení spôsob, akým sa žiaci a študenti učia. Ministerstvo školstva preto predstavilo plán, ktorý zaradí AI do výučby a zabezpečí, aby sa stala pomocníkom, nie hrozbou. Súčasťou plánu je podpora učiteľom aj iniciatívy, ktoré zabezpečia rovný prístup k technológiám pre všetky školy, žiakov a študentov.

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil Plán zodpovedného využívania umelej inteligencie vo vzdelávaní 2025 - 2027. Jeho cieľom je pripraviť školy na digitálnu transformáciu a dať žiakom, študentom aj školám praktické nástroje, ako sa AI pracovať bezpečne, rozumne a so skutočným úžitkom. „Umelá inteligencia nie je len nástroj. Je to zlomový moment vo vývoji spoločnosti. Ak ju dokážeme správne využiť, naši ľudia budú výkonnejší, tvorivejší a konkurencieschopní. Ak ju necháme bez kontroly, oslabí naše schopnosti a prehĺbi rozdiely,“ uviedol minister.

Plán stojí na štyroch zásadách – dostupnosť, rovnosť, kvalita a bezpečnosť – a priŕaďa päť hlavných iniciatív. Od školského roka 2026/2027 sa umelá inteligencia stane súčasťou vyučovania na základných a stredných školách. Žiaci sa naučia nielen princípy fungovania AI, ale aj to, ako ju používať efektívne a zodpovedne. „AI dokáže žiakov posunúť dopredu. Ale ak sa ju naučia používať nesprávne, môže to v skutočnosti uškodiť ich výsledkom v ško-

le. To je dôkaz, že nestačí deti len chrániť. Musíme ich učiť, ako AI používať múdro a bezpečne,“ zdôraznil Drucker.

Dôležitou súčasťou plánu je podpora pedagogických a odborných zamestnancov. Počíta s prípravou nových metodík, školení s využitím AI nástrojov, ktoré uľahčia prácu pedagógom a umožnia personalizované učenie. „Dnes je rozdiel jasný: 80 % žiakov AI používa, len štvrtina učiteľov s ňou pracuje. To je priepasť, ktorá ohrozuje celé vzdelávanie. Ak učitelia nebudú pripravení, deti ich technologicky obehnu – a školy stratia autoritu aj funkciu,“ povedal minister.

Ministerstvo zdôrazňuje, že cieľom nie je nahraďovať učiteľov, ale posilniť ich úlohu. „AI nikdy nenahradí dobrého učiteľa. Ale môže mu pomôcť. Ak s ňou žiakov a študentov naučíme pracovať rozumne a bezpečne, dáme im do života nástroj, ktorý im otvorí dvere k budúcnosti,“ uzavrel Drucker.

Plán je rozdelený do piatich iniciatív, ktoré sa navzájom dopĺňajú a nadväzujú na existujúce stratégie digitalizácie a kurikulárnu reformu na základných školách.

Všetky dôležité informácie o umelej inteligencii vo vzdelávaní nájdete na stránke: <https://ai.iedu.sk>

» [ren](#)

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

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH >>> na KĹÚČ <<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

ZAVA pre seniorov
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
- 100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

STOP VODA

Kompletné strechy, rekonštrukcie

Okočv
tel.: 0905 746 124
Školiace centrum strechárov

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

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

ZAVA PRE SENIOROV 20%

0948 107 877

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

DRAŽBA č. 04/2023-2

Dobrovoľná dražba nehnuteľností:

Predmet dražby:

Súbor nehnuteľností (pozemky a stavby) evidované na LV č. 1171, vedenom Okresným úradom Komárno, katastrálny odbor, okres: Komárno, obec Hurbanovo, katastrálne územie Hurbanovo, a to:

- stavba - rodinný dom so súp. č. 1701, postavený na pozemku - parcely registra „C“, parc. č. 261, o veľkosti podielu 4/6;
- stavba - sociálna budova so súp. č. 2699, postavená na pozemku - parcely registra „C“, parc. č. 262, o veľkosti podielu 4/6;
- pozemok parcely registra „C“, parc. č. 261, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 581 m², o veľkosti podielu 4/6;
- pozemok parcela registra „C“, parc. č. 262, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 171 m², o veľkosti podielu 4/6;
- pozemok parcela registra „C“, parc. č. 263, záhrada o výmere 470 m², o veľkosti podielu 4/6.

Miesto konania dražby:

Notársky úrad JUDr. Jarmila Kováčová,

Boženy Němcovej 13, 949 01 Nitra

Dátum a čas konania dražby:

30.09.2025 o 10:00 hod.

Ohodnotenie predmetu dražby: 92.000,- €

Najnižšie podanie: 73.600,- €

Výška dražobnej zábezpeky: 25.000,- €

Minimálne prihodenie: 500,- €

Kolo dražby: 2. kolo opakovanej dražby

Bližšie informácie:
tel.: +421 911 553 421 / e-mail: info@triple.sk

KURZ SBS
V KOMARNE
kurz začína
22.09.2025 a 29.10.2025
Volajte: 0905 312 160

Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz ZADARMO!

CENA 200 €

SECURITY

KURAM

RENOVÁCIA INTERIÉROVÝCH DVERÍ FÓLIU

Cena od 105 € s DPH

Tel.: 0905 604 167
www.krasnedvere.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 15- 20 TÝŽ. - MLÁDKY RÔZNEJ FARBY

MULARD KÁČERE NA VÝKRM

MULARD KAČICE NA VÝKRM

BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

HUSI NA VÝKRM

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

TETÓDOKTOR!
Régi tetők javításra, cseréje, bádgozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák.

STREŠNÝ DOKTOR!
Oprava a výmena starých striech, plechovanie, strecha Lindab, nové strešné krytiny, drobné opravy, SOS práce.

Tel.: 0947 100 952

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€

INFOLINKA
www.bestpozicka.sk

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	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO	
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	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOUČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCO-KA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCENECKO-VIK-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	ZIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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	

Výber vhodnej obuvi pre dieťa

Nesprávna obuv môže z dlhodobého hľadiska spôsobiť deformity, trvalo poškodiť kosť chodidla alebo aj prispieť k vývoju skoliózy. Pri výbere obuvi by sme preto mali dbať predovšetkým na zdravie dieťaťa. Odborníci z Odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) radia, čo treba zohľadniť pri nákupe, aké parametre by obuv pre deti mala spĺňať, aby nepoškodila ich zdravie, a zároveň, aký typ obuvi zvolíť pri rôznych aktivitách.

Detská obuv má mať vo všeobecnosti pevnú päťu a zároveň dostatočne mäkkú a ohybnú podrážku pod prstami a strednou časťou chodidla. „Pre správny rast kostí je veľmi dôležité, aby malo dieťa v obuvi dostatok miesta pre prsty. Pri výbere prezuviek do školy dajte prednosť takým, ktoré sú vyrobené z prírodných materiálov, napríklad z usní a textilu. Sú mäkké, priehľadné, absorbujú vlhkosť, nedráždia kožu a prispôbia sa tvaru chodidla,“ radia odborníci a dodávajú, že nevhodnými materiálmi pre detskú obuv sú koženka, plast, či poroméry (syntetické usne), pretože obuv z nich sa ťažko prispôbuje tvaru chodidla, je tvrdá, nepriehľadná, nedokáže odvádzať vlhkosť z povrchu kože a tak môže spôsobiť napríklad plesňové ochorenia.

Zásady pre výber detskej obuvi:

- čím ľahšia, tým lepšie, vyberajte ju podľa účelu,
- pre najmenšie deti je najvhodnejšia

nízka členková obuv, šnurovacía alebo uzatvárateľná textilným páskom, respektíve na zips, podpätky by mali byť čo najnižšie,

- prezuvky nie sú to isté čo obuv do telocvičnice,
- v interiéri je vhodná ľahká vzdušná obuv, pre menšie deti s remienkom alebo so šnúrkami,
- pre aktívny odpočinok je určená športová obuv zodpovedajúca požiadavkám príslušného športu, je tvrdšia a nepriehľadnejšia,
- vychádzková celoročná alebo zimná obuv má mohutnejšiu a trvanlivejšiu konštrukciu s pevnou podošvou,
- rekreačná obuv je určená na rekreačno-vychádzkové príležitosti, na dlhšie vzdialenosti aj v prírodnom prostredí, má pevnejšiu konštrukciu zvršku a robustnú podošvu.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky a regionálne úrady verejného zdravotníctva

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto Bessi pixabay

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
 od 9,19 € **od 8,19 €**

KOBEREK 4959B CHEAP HNEDÁ
-10%

decorem.sk
 od 18,00 € **od 16,20 €**

KOBEREK CHEAP K857A BĚŽOVÝ
-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 spoločnosťou spätnou SMS, ktorú Vám vyčítuje 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, drobnochov
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznamenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. 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 nájdete v tlači. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)

VENI NEVIDI VÍCI

REGION PRESS BIELA PASTELKA Únia nevidiacich a slabozrakých Slovákov

Prišli, nevideli a zvíťazili v nevidaných disciplínach

Lukáš (34) Víťaz v kategórii „Mestský slalom medzi pohodenými kolobežkami“

19. septembra podporme v uliciach ľuďí so zrakovým znevýhodnením alebo pošleme SMS na číslo **820** ešte dnes

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

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

čujte.sk

Pripravme si pečené čaje

www.cujte.sk

	4				9
S					
U			2		7
D	8			6	4
O			4	1	6
K	7			3	
U	1	3	9	7	
	2				8

Objavujeme krásy a zaujímavosti Slovenska

Bratislavský kraj ponúka množstvo krás

Bratislavský samosprávny kraj sa nachádza v západnej a juhozápadnej časti Slovenska a svojou rozlohou je najmenším krajom Slovenskej republiky. Hraničí s Rakúskom a Maďarskom a s Trnavským krajom a jeho najväčším mestom je hlavné mesto SR Bratislava. Vďaka množstvu historických pamiatok a krásnej prírode tvorenej južnou časťou Malých Karpát a územím Záhorskej a Podunajskej nížiny, má Bratislavský samosprávny kraj návštevníkom skutočne čo ponúknuť.

Bratislavský hrad

Bratislavský hrad je významnou dominantou nášho hlavného mesta. Svojím zástojom v dejinách Veľkej Moravy, Rakúsko-Uhorska, Česko-Slovenska a moderného Slovenska predstavuje Bratislavský hrad významný pamätník spoločensko-historického vývoja v tejto oblasti a jeho návštevu by ste si tak rozhodne nemali nechať ujsť. Zažil si lepšie aj náročnejšie obdobie, keď v bol v roku 1802 odovzdaný vojsku ako

šie výstavy. Okrem dočasných výstav tu nájdete aj stále expozície – Klenotnica a Dejiny Slovenska - od praveku po stredovek. Časť priestorov je využívaná na reprezentačné a štátne účely. V zadnej časti hradu je otvorená novo zrekonštruovaná baroková záhrada, ktorá určite stojí za prechádzku. Z hradu je krásny výhľad.

Hrad Devín

Hrad Devín sa vypína na skalnom brale nad sútokom riek Dunaj a Morava a veľakrát sa označuje ako mohykán bratislavského regiónu. Nájdete ho na území mesta Bratislava, v mestskej časti Devín. Jeho história je pomerne bohatá a na hrade sa vystriedalo veľa rôznych panovníkov. Najstaršie osídlenie Devína sa datuje do obdobia mladšej doby kamennej asi 5000 - 4000 rokov pred Kristom. V roku 1809 hrad zničili napoleonské vojská. Od 30. rokov 20. storočia sa na hrade s prestávkami realizuje archeologický výskum vďaka ktorému sa o hociktorom období môžete dozvedieť viac



Bratislavský hrad.

zdroj foto Bratislava Region Tourism

nové útočisko, a v roku 1811 zničený požiarom. Od týchto čias až po 2 svetovú vojnu sa z hradu pomaly stala ruína, o ktorej sa istý čas uvažovalo že sa zrovná so zemou aby sa na jej miestne mohli postaviť nové budovy. Presadiť myšlienku o záchrane hradu nebolo ľahké, našťastie sa to podarilo a renozácia bola ukončená v roku 1968.

z vystavených expozícií. V roku 1961 hrad Devín vyhlásili za národnú pamiatku a ročne ho navštevujú návštevníci z celého sveta. Najkrajší pohľad na hrad je priamo z Dunaja, kedy sa vám naskytne príležitosť si ho poobzerať z každej strany a v celej jeho kráse. Vyhlídková plavba po Dunaji z Bratislavy na Devín vám počas letnej sezóny



Sandberg.

zdroj foto Bratislava Region Tourism

K dnešnému dňu sa hrad využíva ako sídlo Slovenského národného múzea, ktoré pravidelne pripravuje najrôznej-

umožní dychberúce výhľady nie len na hrad ale aj na okolitú flóru podunajskej prírody.



Bratislavský hrad.

zdroj foto Bratislava Region Tourism

Hrad Červený kameň

Na juhovýchodnom svahu Malých Karpát neďaleko Modry nad obcou Častá sa vypína Hrad Červený kameň. Jeho história siaha do 1. polovice 13. storočia. Bol kráľovským majetkom, neskôr sa ako vlastníci vystriedali viaceré známe šľachtické rody a dnes je hrad v správe Slovenského národného múzea, ktoré ponúka rôzne typy prehliadok. Môžete si prezrieť inštaláciu dobovo zariadeného interiéru šľachty od obdobia renesancie po obdobie secesie ale tiež absolvovať prehliadku externých priestorov hradu. V areáli sa nachádza aj Sokoliarsky areál. Letové ukážky dravcov sú fascinujúcim zážitkom najmä pre rodiny s deťmi. Podzemie hradu taktiež nezaostáva vo svojej jedinečnosti. Miestne pivnice - pôvodne postavené na uskladňovanie medi - vo veľkosti telocvične a dosahujúce dĺžku až 72 metrov, patria k najväčším v Európe.

Hrad Pajštún

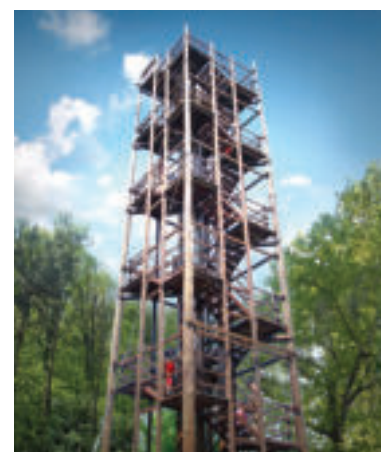
Na vápencovom brale Malých Karpát, nad obcou Borinka, očarí zrúcanina hradu Pajštún. Prvé zmienky o hrade pochádzajú z roku 1271. V minulosti plnil strážnu funkciu hranice Rakúsko - Uhorska. V 17. storočí ho zdedil do opatery Pavol Pálffy, ktorý ho dal v štyridsiatych rokoch 17. storočia veľkoryso prestavať. Osudným sa hradu stali Napoleonské vojská, ktoré odstrelili viaceré hradné múry. V súčasnosti je hrad voľne prístupný verejnosti. Pred vstupom vás privítajú kamenné levie hlavy. Pôvodne ich bolo deväť, dnes už však môžeme vidieť len šesť týchto architektonických skvostov. Jedného dokonca zblízka, keďže padol a nachádza sa neďaleko vstupnej brány. Ak si všimnete pajštúnske levy pozorne, zistíte, že každý z nich má iný výraz tváre.

Vychádzku na hrad odporúčame začať pri kostole v obci Borinka, kde môžeme nechať aj zaparkované auto.

Plavecký hrad

Plavecký hrad je zrúcanina hradu, ktorá sa nachádza nad obcou Plavecké Podhradie. Postavený bol pravdepodobne ako kráľovská pohraničná pevnosť v 13. storočí. Začiatkom 14. storočia sa zrejme stal súčasťou majetku Matúša Čáka Trenčianskeho. Po jeho smrti mal hrad veľa majiteľov. V roku 1641 ho získali Pálffyovci a boli jeho

vlastníkmi nepretržite až do 20. storočia. V roku 1706 hrad ostreľovalo cisárске vojsko, ktoré ho poškodilo a zanechalo v doterajšom stave. V súčasnosti je Plavecký hrad voľne prístupný verejnosti. Vďaka okolitým kopcom Malých Karpát je výhľad z hradu pôsobivý za každého ročného obdobia.



Rozhľadňa Alexandra Filípka.

zdroj foto Bratislava Region Tourism

Rozhľadňa Alexandra Filípka

Počas pekného počasia sa môžete vydať na prechádzku na Veľkú Homolu, ktorá je najvýraznejším vrchom na juhovýchodnej strane Pezinských Karpát. Rozhľadňa Alexandra Filípka vám pri dobrom počasi umožní vychutnať si krásny výhľad na prírodu či tiché pozorovanie zvierat.

Sandberg

Na okraji západných svahov Devínskej Kobyly sa nachádza svetoznáma paleontologická lokalita Sandberg, rozprestierajúca sa na ploche viac ako 25 ha s pozostatkami morských pieskov. More sa tu nachádzalo pred 14 až 16 miliónmi rokov. Našli sa tu zvyšky vyše 250 druhov morských a suchozemských živočíchov. Vedecky toto územie predstavuje jedno z najcennejších chránených území na Slovensku. Obdivovať tu môžete viaceré geologické a geomorfologické javy, paleontologické nálezisko a botanické a zoológické rarity. Výlet na Sandberg ponúka možnosť dozvedieť sa zaujímavosti o formovaní našej planéty v rôznych obdobiach.

Informácie poskytl(a) Krajská organizácia cestovného ruchu (KOČR) Bratislava Region Tourism

» ren

Prinášame recepty na skvelé domáce zeleninové zaváraniny

Chystáme poklady do špajzy

Zber úrody v našich záhradách vrcholí. Na hriadkach sú ešte posledné paradajky, papriky, tekvice či cukety. Prinášame zopár tipov ako ich spracovať, aby sme si na nich pochutnali aj v zime.

Nátierka z červenej kápie

Suroviny:

2,5 kg červenej kápie, 250 ml rastlinného oleja, 100 ml octu, 50 g nakladača, 150 g kryštálového cukru, 1 KL soli, feferónky podľa chuti – 1 až 3 kusy.

Postup:

Papriku a feferónky umyte, zbavte jadrovníkov a spolu pomeľte na mäsovom mlynčeku. Vložte do hrnca a postupne pridajte olej, ocot, cukor, soľ a preosiaty nakladač. Všetko spolu

dôkladne premiešajte. Varte za stáleho miešania 30 minút od bodu varu. Ešte horúce nalejeme do menších zaváracích pohárov. Uzatvorte viečkom a uložte do deky, kým nátierka nevychladne.

Náš tip: Ak máte obavy, aby sa nátierka nezačala kaziť, môžete dať poháre po uzatvorení ešte na 2 minúty sterilizovať.

Cukety v olivovom oleji

Suroviny:

500g cukety, 50ml olivového oleja, 10ml (5%) octu, 2 strúčiky cesnaku, soľ, korenie

Postup:

- Cukety umyte, nakrájajte na kolieska a vložte do misy.
- Ocot uveďte do varu, cukety ním prelejte a nechajte postáť asi 30 minút. Potom pridajte soľ, korenie a premiešajte.
- Feferónky umyte, zbavte jadrovníka a nakrájajte na plátky. Cesnak olúpte a pokrájajte na menšie kúsky.
- Do menších zaváracích pohárov vložte plátky cukiet aj s trochou octového nálevu, ten si rovnomerne rozpočítajte na všetky poháre. Do každého pohára vložte kúsky cesnaku a plátky feferó-



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

niek. Následne dolejte obsah pohárov olejom tak, aby bola cuketa ponorená.

Sušené paradajky v olivovom oleji

Suroviny:

paradajky, olivový olej, cesnak a bylinky podľa chuti (hodí sa bazalka, oregano aj tymián), soľ, korenie

Postup:

- Zrelé paradajky umyte, osušte a nakrájajte na plátky v hrúbke asi jeden centimeter.
- Plech vyložte papierom na pečenie,

rovnomerne naň poukladajte plátky paradajok a sušte v rúre pri teplote maximálne 90°C 4 až 10 hodín - podľa požadovaného stupňa vysušenia. Dvierka rúry nechajte pootvorené aby mohla vlhkosť z paradajok postupne unikať.

- Suché plátky paradajok postupne navrstvite do menších zaváracích pohárov a jednotlivé vrstvy prekladajte cesnakom, bylinkami, osolte a okoreňte podľa chuti. Paradajky poriadne v nádobe utlačte zalejte až po vrch olivovým olejom.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign 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 výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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 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

Informovali o výsledkoch analýzy mRNA vakcín

Biomedicínske centrum SAV, v. v. i. (BMC SAV) k 30. 7. 2025 dokončilo kvantitatívnu analýzu zvyškovej DNA a iných látok vo vybraných šaržiach mRNA vakcín proti ochoreniu COVID-19. Výsledky analýzy potvrdzujú, že množstvo zvyškovej DNA vo vakcínach je pod stanoveným bezpečným limitom a vakcíny neobsahujú látky, ktoré by výrobcovia neuvádzali.

„Na základe našej komplexnej analýzy, ako aj najaktuálnejších vedeckých poznatkov môžeme jednoznačne uistiť verejnosť, že množstvo zvyškovej DNA v mRNA vakcínach zodpovedá normám, a navyše, táto DNA je fragmentovaná, to znamená, že sa vo vakcínach nenachádza v celku, ale je rozdružená na malé kúsky. Zároveň chceme zdôrazniť, že neexistuje žiaden hodnoverný vedecký ani medicínsky dôkaz o tom, že by táto zvyšková DNA menila ľudský genóm,“ hovorí generálna riaditeľka BMC SAV profesorka Silvia Pastoreková.

Na analýze sa podieľali výskumníci a výskumníčky BMC SAV, Chemického ústavu SAV, v. v. i. a Vedeckého parku Univerzity Komenského v Bratislave. Analyzované vakcíny pochádzali z oficiálnych skladov, ktoré sú certifikované Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv (ŠÚKL). Išlo o deväť šarží Pfizer/BioNTech-Comirnaty a šesť šarží Moderna-Spikevax. Jedenásť analyzovaných šarží bolo

rovnakých ako tie, ktoré boli predmetom záujmu splnomocnenca vlády, a pochádzali z rovnakého zdroja.

„Naša analýza priniesla objektívne a overiteľné dáta a prispela tak k racionálnej diskusii o mRNA vakcínach. Nepravdivých tvrdení, ktoré sa zakladajú na technicky nesprávne uskutočnených metódach a nesprávne interpretovaných výsledkoch, je totiž veľa a predstavujú nebezpečný zdroj manipulácie s verejnosťou prostredníctvom strachu, a to môže mať vážne následky pre verejné zdravie,“ uviedol riaditeľ Virologického ústavu BMC SAV, doktor Juraj Kopáček.

Na základe získaných dát BMC SAV vypracovalo komplexnú správu, v ktorej sú podrobne popísané a vysvetlené výsledky a metódy analýzy. V správe je tiež vysvetlené, prečo fragmentovaná zvyšková DNA vo vakcínach nemá vplyv na ľudské zdravie.

Výsledky analýzy sú cenné aj pre posúdenie bezpečnosti očkovania mRNA vakcínami. „Po posúdení podrobných údajov o následkoch podania viac než 13 miliárd dávok mRNA vakcín vo svete môžeme jasne konštatovať, že očkovanie je výrazne bezpečnejšie ako prekonanie ochorenia COVID-19. Pravdepodobnosť vážnych následkov po prekonaní ochorenia COVID-19 je mnohonásobne vyššia než po očkovaní,“ dodáva profesorka Pastoreková.



Ilustračné foto.

zdroj foto MasterTux pixabay

Očkovanie je kľúčovým nástrojom prevencie, ktorá pomáha chrániť tých najzraniteľnejších pred mnohými závažnými ochoreniami. Len v priebehu niekoľkých posledných desaťročí očkovanie zachránilo milióny ľudských životov a obmedzilo, či dokonca zastavilo šírenie mnohých nebezpečných infekčných ochorení. Očkovacie látky patria podľa odborníkov medzi najprísnejšie kontrolované lieky a každá očkovacia látka musí byť preukázateľne bezpečná, účinná a kvalitná. „Tvrdenia, ktoré popierajú úspešnosť očkovania a skresľujú možné nežiaduce účinky, vyplývajú z nepochopenia problematiky a vážne ohrozujú verejné zdravie, ako aj zdravie jednotlivcov,“ hovoria odborníci. „Vírusy nezaujímajú, aký máme názor. Žiadna iná medicínska intervencia nezachránila na svete toľko životov, ako očkovanie a to je fakt, nie názor. Chceme sa prihovoriť ľuďom, ktorí sú z mediálnych vy-

hlásení zmätení a nevedia, komu majú veriť. Žiadny systém nie je dokonalý a vždy je čo zlepšovať, ale to neznamená, že by tisíce odborníkov na celom svete schválili vakcínu, ktorá nie je bezpečná, účinná a kvalitná,“ dodáva riaditeľ ŠÚKL Roman Dorčík.

V rámci analýzy BMC SAV zaobstaralo unikátny prístroj, tzv. „fragment analyzer“, ktorý je prvým tohto druhu na Slovensku, a vedeckí pracovníci ho budú intenzívne využívať pri skúmaní infekčných, nádorových, genetických, ako aj metabolických ochorení. Správa o kvantitatívnej analýze zvyškovej DNA a iných látok vo vybraných šaržiach vakcín proti ochoreniu COVID-19: <http://www.biomedcentrum.sav.sk/wp-content/uploads/2025/09/BMC-SAV-SPRAVA-O-ANALYZE-VAKVIN-FINALNA-VERZIA-30-07-2025.pdf>

» ren

ONLINE s REGIONPRESS-om



- PPC kampane
- Tvorba webstránok
- Sociálne siete
- Online marketing

a iné služby

s REGIONPRESS-om
VYBAVÍTE AJ



■ Inzerciu



■ Tlač



■ Distribúciu

www.regionpress.sk

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

**GS
EUROTHERM
MOVIT**

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 03.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.**

KONTAKT: +421 918 081 699

pred do

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE**

**-10% Z CENY PRÁCE
ZDARMA**
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk