

# KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Novou kampaňou proti podvodom na senioroch Seniori, nedajte sa okradnúť

Ministerstvo vnútra SR odštartovalo v uplynulých dňoch preventívnu kampaň, ktorou chce osloviť všetkých seniorov poberaajúcich dôchodok v hotovosti, aby nenaleteli podvodníkom. Na Slovensku žije približne 930-tisíc dôchodcov vo veku nad 65 rokov a žiaľ podľa štatistik sa počet evidovaných prípadov, kedy sa práve seniori stávajú obeťami podvodníkov zvyšuje. Kampaňou chce ministerstvo ešte viac apelovať na seniorov, aby boli ostrážiti.

„V minulom roku páchatelia okradli 125 seniorov a spôsobili škodu 1,5 milióna eur. V tomto roku polícia eviduje už 350 prípadov, z toho takmer polovica bola dokonaná so škodou 1,6 milióna eur. To sú vysoké čísla, preto ministerstvo vnútra a polícia zintenzívňujú preventívne aktivity v boji proti podvodom na senioroch a v spolupráci s partnermi ich ešte rozšíria,“ povedal minister vnútra Matúš Šutaj Eštok a avizoval nové preventívne aktivity na ochranu seniorov nielen počas októbra - mesiaca úcty k starším, ale aj počas celého roka.

### Rozdávať budú letáky

Jednou z aktivít je spolupráca so Slovenskou poštou. Tá výrazne rozšíri prevenciu do každého kúta Slovenska. Pošta rozdá v októbri takmer 320-tisíc seniorom pobe-

rajúcim svoj dôchodok v hotovosti spolu s dôchodkom aj preventívny letáčik. Ten ich upozorní na najčastejšie formy podvodov a klamstiev, ktoré páchatelia využívajú a poskytne im rady, čo robiť, ak im niekto zavolaá. „Slovenská pošta sama vníma tento problém a pri oslovení neváhala ani chvíľu a do aktivity sa zapojila. Ako jediná má unikátnu sieť viac ako 3000 poštových doručovateľov. Pracovníci Slovenskej pošty sú profesionálni a spoľahliví partneri. V mnohých obciach seniori svojich poštárov osobne poznajú a dôverujú im, a preto sú mostom, ktorý výrazne pomôže v boji proti podvodom,“ priblížil spoluprácu generálny riaditeľ Slovenskej pošty Vladislav Kupka a doplnil, že poštovní doručovatelia odovzdajú každému seniorovi letáčik aj s upozornením, aby si ho dobre preštudoval.

Letáky budú umiestnené aj na každej pobočke Slovenskej pošty. Tam budú dostupné pre tých seniorov, ktorí si nechávajú vyplácať dôchodok v hotovosti na pobočke, alebo na poštách využívajú iné služby.

### Polícia seniorom radí nasledovné:

- Vždy majte na pamäti, že polícia, pošta, sociálna poisťovňa, plynárne, elektrárne, banky, nemocnica ani žiadna iná inštitúcia od vás nikdy nemôže žiadať peniaze v hotovosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto sabinevanerp pixabay

- Keď takýto telefonát dostanete, je takmer isté, že ide o podvod.
- Ak máte pochybnosti, overte si ich u svojich blízkych alebo zavolajte políciu na číslo 158.

### NEVERTE OSOBE, KTORÁ TVRDÍ, ŽE:

- váš vnuk/vaša vnučka mal(a) nehodu a potrebuje peniaze na pokutu alebo operáciu,
- je policajt a tvrdí, že vás chce niekto okradnúť – ponúka vám, aby ste mu vyhodili vaše peniaze či iné cennosti von z okna a on ich ochráni,

- je americký vojak, ktorý vás miluje a potrebuje peniaze na cestu, aby ste mohli byť spolu,
- vyhrali ste peniaze alebo ste zdedili majetok, len musíte uhradiť poplatok na ich/jeho získanie,
- ponúka vám výhodné investovanie vašich peňazí cez internet alebo telefón,
- je poštár, plynár, elektrikár a žiada peniaze v hotovosti,
- je bankár a chce, aby ste z účtu vybrali svoje peniaze,
- je lekár, ktorý bude operovať vášho blízkeho, ale požaduje zaplatenie operácie vopred.

» ren

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
(PRI GALANTE)  
**PONÚKA NA PREDAJ:**

KAČICA MULARD NA VÝKRM  
KÁČER MULARD NA VÝKRM  
HUS LANDES 19€ AKCIA 15€

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
CENA DOPRAVY: 7,50€

**ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY  
PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE**

**HELUX - Peter Helmeš**  
Ďalej ponúkame:  
**OPRAVY**  
všetkých typov  
• žalúzií a okien  
• dverí a sietok

**Predaj  
Montáž  
Servis**

0918 109 149 [www.helux.sk](http://www.helux.sk)

**PŮŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€ [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

Kompletné strechy,  
rekonštrukcie

**Okoč** ✓  
tel.: 0905 746 124  
Školiace centrum strechárov

**ONLINE**  
s REGIONPRESS-om  
[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

**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

**ZĽAVA PRE SENIOROV  
10%**  
0948 107 877

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie -20%  
- chemická injeckáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti

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

**FRÉZOVANIE-VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV**  
stavba komínov, krbov, pecí

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

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0905 207 059

Bezplatný týždenník

**KOMÁRŇANSKO**

EV 6234/24

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

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.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri**DISTRIBÚCIA** (16.450 domácností)Každý týždeň:  
Kolárovo, Komárno, Bohatá, HurbanovoVydavateľ 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	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOUČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČANSKO-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-B5	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

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

## Právo na prvé zamestnanie

Pre tisícky mladých ľudí, ktorí doposiaľ nenašli na Slovensku pracovné uplatnenie sa otvárajú nové možnosti. „Projekt Právo na prvé zamestnanie pokračuje vo svojej druhej fáze a pomôže im získať požadované pracovné zručnosti a zároveň umožní zamestnávateľom získať nových pracovníkov,“ informuje Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Zamestnávateľom bude preplatených až 80 % nákladov na mzdu, maximálne do výšky 1 010 eur mesačne na obdobie 9 mesiacov. Po uplynutí tohto obdobia je podmienkou udržanie zamestnanca ďalších 6 mesiacov. Žiadať o príspevok na podporu pracovného miesta v rámci tohto projektu možno elektronicky podaním žiadosti na príslušný úrad práce prostredníctvom elektronickej schránky.

### Pracovné miesta pre 1906 ľudí

Prvá fáza projektu priniesla podľa rezortu práce výrazné úspechy. „Vytvorili sme alebo našli pracovné miesta pre 1906 ľudí,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš a doplnil, že „86 percent z týchto ľudí sú mladí ľudia vo veku do 30 rokov, zvyšok tvoria starší uchádzači, ktorí doteraz na Slovensku nepracovali.“ Zásadné je, že 76 percent zamestnaných sa udržalo na pracovnom trhu aj po skončení projektu, čo minister označuje za kľúčový cieľ. „Aby ľudia neostali zamestnaní len počas fungovania dotácie, ale aby sa na trhu práce udržali aj sami,“ doplnil minister Erik Tomáš.

### Druhá fáza projektu s rozšírenou podporou

Druhá fáza projektu prináša rozšírenú podporu o 5 100 nových pracovných miest s možnosťou preplatenia až osemdesiatich percent mzdy zamestnanca, maximálne do výšky 1 010 eur mesačne po dobu deviatich mesiacov. Minister pripomenul, že zamestnávateľ musí po ukončení tohto obdobia zamestnanca udržať v práci ďalších šesť mesiacov, čo zabezpečuje dlhodobú udržateľnosť pracovných miest. Novinkou je tiež trojmesačná podpora mentora, ktorý pomáha človeku zaučiť sa v danom zamestnaní a etablovať sa na pracovnom mieste.

### Podmienky upravili

Podmienky zaradenia do projektu sú mierne upravené podľa vekovej kategórie – absolventi vysokých škôl sa môžu prihlásiť po troch mesiacoch evidencie na úrade práce, absolventi stredných škôl po jednom mesiaci, pričom základnou podmienkou zostáva, že človek doteraz na Slovensku nepracoval súvisle aspoň šesť mesiacov. „Chcem vyzvať všetkých mladých ľudí, aby sa informovali na príslušnom úrade práce alebo na webovej stránke Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny a využili tento jedinečný program,“ povedal minister práce a zdôraznil aj význam financovania tohto projektu z eurofondov, ktoré umožňuje projekt rozšíriť a flexibilne reagovať na záujem trhu práce.

» ren

## Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Deti patria medzi citlivú vekovú skupinu, ktorá ochore najčastejšie na akútne respiračné ochorenia. Tými sú prevažne ochorenia vírusovej etiológie - chrípka a chrípke podobné ochorenia, COVID-19, ochorenie vyvolané rinovírusmi, infekcie spôsobené respiračným syncytiálnym vírusom a ďalšími vírusmi; menej často sú to ochorenia bakteriálne vyvolané streptokokmi, stafylokokmi a inými baktériami. Viete ako môžete deti chrániť pred respiračnými ochoreniami?

Jednou z dôležitých zásad prevencie ochorení prenášaných kvapôčkovou infekciou je podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) zdravá strava a vitamíny.

### Zdravá strava a vitamíny

- podávať deťom hodnotnú a pestrú stravu je nevyhnutnosťou, nakoľko zdravá výživa je jedným zo základných determinantov ich zdravej rastu a vývinu,
- najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok,
- vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny,
- dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,

### Čo môže pomôcť?

- počas ochorenia je potrebné zabezpečiť deťom zvýšený prísun vitamínu C, jeho bo-

hatým zdrojom je napríklad paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapusta,

- v období od októbra do apríla dopĺňať deťom vitamín D, ktorý je dôležitý pre imunitný systém, nakoľko v chladných mesiacoch je pre deti náročnejšie získavať ho prostredníctvom slnečného žiarenia,
- deťom prospievajú aj omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji,
- imunitu možno podporiť aj betaglukánmi,

### Nezabúdajme!

„Ak už dieťa ochore, rodič by mal v spôsobe aj dĺžke liečby dodržiavať pokyny ošetrojúceho lekára, liečiť dieťa doma v pokoji a brať do úvahy jeho zdravotný stav. Ochorenie je potrebné vyliečiť a „neprechodiť ho“, pretože príliš skorý návrat nedoliečeného dieťaťa do kolektívu predlžuje jeho zotavenie a zároveň zvyšuje riziko nakazenia ostatných detí,“ zdvihla PhDr. Alena Gregušová, PhD., MPH hlavný odborník hlavného hygienika SR pre odbor hygieny detí a mládeže.



zdroj foto silviarita pixabay

» ren

## Riadková inzercia

**1 AUTO-MOTO****2 ELEKTRO, TECHNIKA****3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK****4 DOM A ZÁHRADA**» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908  
532 682**5 ZVERINEC, DROBNOCHOV****6 HOBBY A ŠPORT****7 DEŤOM****8 DARUJEM****9 ZOZNÁMENIE****0 RÔZNE**

## 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 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platený spätnou SMS, ktorú Vám  
vyúčtuje 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, drobnochovy
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 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 nahradte písmena „KM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tíraži.

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

**čujte.sk****Tekvicová sezóna  
je v plnom prúde****www.cujte.sk**

# Pesto z bazalky, petržlenovej vňate či sušených paradajok

## Pripravme si chutné domáce pestá

Pesto je omáčka, ktorá sa vyrába rozdrvením bylín, orieškov, cesnaku, syra, olivového oleja a soli a používa sa na dochutenie cestovín, šalátov či pizze. Hoci sa zvyčajne stretávame s klasickým bazalkovým pestom, jestvuje veľa ďalších kombinácií s použitím iných bylín, korení či orechov.

### Pesto z bazalky

**Budete potrebovať:** 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korení, pár kvapiek citrónovej šťavy.

#### Postup:

Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo

vičkom a vložte do chladničky.

### Pesto z petržlenovej vňate

**Budete potrebovať:** 2 hrste čerstvej petržlenovej vňate, 1/2 šálky olivového oleja, 1/4 šálky vlašských orechov alebo píniových orechov, 1/4 šálky strúhaného parmezánu, 2 strúčiky cesnaku, šťava z polovice citróna, soľ a mleté čierne korení

#### Postup:

Čerstvú petržlenovú vňať umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, vlašské orechy a dôkladne rozsekajte. Postupne po dávkach pridávajte petržlenovú vňať a prilievajte olivový olej. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, mleté čierne korení a domixujte.



Pesto z medvedieho cesnaku.

zdroj foto Couleur pixabay

orechov a postupne prilievajte olivový olej tak, aby vznikla vami požadovaná konzistencia.

**Suroviny:** 400g cestovín, 1 pohár hotového pesta, 2 lyžice extra panenského olivového oleja, soľ a mleté čierne korení podľa chuti, strúhaný parmezán na posypanie

### Pesto z tekvicových semiačok

**Budete potrebovať:** 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

#### Postup:

Do misky vložte všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujte ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievajte tekvicový olej.

### Pesto zo sušených paradajok

**Budete potrebovať:** 200 g sušených paradajok, 2 strúčiky cesnaku, 1 hrst bazalky, 1 hrst vlašských orechov, 70 g strúhaného parmezánu, 100 ml extra panenského olivového oleja, štvrt KL čili vločiek, soľ, mleté čierne korení

#### Postup:

Sušené paradajky vložte do mixéra, pridajte očistený, prepolený cesnak, lístky čerstvej bazalky, vlašské orechy a strúhaný parmezán. Počas mixovania postupne po troškách prilievajte olivový olej. Na záver pesto dochuťte soľou, mletým čiernym korením a môžete pridať aj čili vločky podľa chuti.

### Ako skladovať pesto?

Pesto skladujeme v uzatvárateľných nádobách v chladničke. Tam by malo vydržať približne týždeň. Ak ho chcete používať pri príprave varených pokrmov, môžete ho zamraziť a to tak, že ho vložíte do formy na ľad, a tak uskladníte v mrazničke.

### Použitie

Pesto sa veľmi hodí na ochutenie varených cestovín. Použiť ho však môžeme aj na dochutenie omáčok. Výborne tiež chutí aj ako nátierka na chlieb opečený na suchej panvici.

### Cestoviny s pestom

Ponúkame vám jednoduchý recept na rýchlu večeru, ktorá isto nesklame:



Pesto sa veľmi hodí na ochutenie varených cestovín.

zdroj foto pixabay

#### Postup:

• Cestoviny uvaríte v dostatočnom množstve vriacej osolenej vody. Na panvici si zohrejete olivový olej, pridajte pesto a krátko prehrievajte, aby sa dobre uvoľnili chute.

• Uvarené cestoviny sceďte, ihneď ich vložte do panvice k pestu a následne premiešajte tak, aby omáčka cestoviny rovnomerne obalila. Na záver pokrm dochuťte mletým čiernym korením a soľou.

• Pri servírovaní môžete jedlo ozdobiť strúhaným parmezánom a posypať bylinkami.

### Náš tip

• Ak použijete na pesto peknú uzatvárateľnú nádobu, doplníte ju vlastnoručne vyrobenou visačkou s popisom a ozdobíte vhodnými drobnými dekoráciami, môže poslúžiť aj ako originálny darček.

» ren



Pesto chutí výborne aj s hriankou.

zdroj foto AstralEmber pixabay

mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky a dôkladne rozsekajte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korení a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte

### Pesto z medvedieho cesnaku

**Budete potrebovať:** medvedí cesnak, panenský olivový olej, soľ, orechy – vlašské, píniové alebo lieskové – podľa vlastného výberu (môžete vynechať)

#### Postup:

Medvedí cesnak poriadne umyte pod tečúcou vodou a dobre osušte. Následne ho vložte do mixéra, pridajte soľ podľa chuti, obľúbený druh



Pesto môže poslúžiť aj ako originálny darček. zdroj foto Einladung\_zum\_Essen pixabay

# Divoká roklina, rozhľadňa, jaskyňa či vyhlíadka Vydajte sa na jesenné potulky prírodou

Ak vás lákajú vychádzky do prírody odetej do jesenných farieb, tak vás možno osloví niektorý z našich tipov na výlet.

## Sokolka dolina

Na východnom okraji planiny Glac leží asi najdivokejšia roklina Slovenského raja, Sokolia dolina. Je súčasťou štátnej prírodnej rezervácie Kysel a prechod ňou je možný iba po značkovaných chodníkoch. Je to náročná, avšak veľmi pekná túra, ktorá ponúka pohľad na štyri vodopády: Bočný, Skalný, Závojový a Vyšný vodopád. Závojový vodopád je najvyšší vodopád Slovenského raja a tretí najvyšší vodopád Slovenska a vo forme trojstupňovej kaskády dosahuje výšku až 75 metrov. Prehliadka krás Sokolej doliny je dlhá 2,5 km a zdoláte tu prevýšenie viac ako 430 metrov. Prístup je zo Spišskej Novej Vsi, Smižian cez Čingov a z Dediniek.

## Skárošská vyhlíadka

V blízkosti metropoly východného Slovenska sa v Slanských vrchoch nachádza mohutná skala nazývaná Skárošská rozhľadňa. Týči sa na okraji prírodnej rezervácie Marocká hoľa, ktorá sa vyznačuje pravekou vegetáciou na vulkanických horninách. Vrchné časti tejto veľkej vápencovej skaly poskytujú nádherné výhľady na široké okolie. Skárošská vyhlíadka je prístupná

niekoľkými značenými turistickými chodníkmi. Východiskovými bodmi môžu byť obce Skároš (asi 5 km), Slanská Huta (asi 3 km), alebo jazero Izra (asi 7 km). Nachádza sa na slovensko-maďarskej hranici.

## Green Point – rozhľadňa Kluknava

Nedaleko obce Kluknava sa týči 35 m vysoká rozhľadňa. Výnimočná je nielen architektonickým riešením, ale aj svojou sebestačnosťou pri potrebe elektrickej energie, ktorá je vyrábaná priamo na veži z obnoviteľných zdrojov energie a to veternej a slnecnej. Môžete tak spoznať a vyskúšať si v praxi využitie „zelenej“ elektrickej energie, bezplatne si nabiť mobilné zariadenia a elektro bicykle. Veža ponúka výhľady na vrchy ako Kloptaň, Dvoriská, Sľubica, Krompašský vrch, Slovinskú a Bielu skalu a najvyšší vrch, Kráľovu hoľu. Prevádzka veže je celoročná, vďaka osvetleniu je prístupná aj vo večerných hodinách a poskytne jedinečný pohľad na nočnú oblohu na Spiši. Z obce Kluknava k nej vedie modro značená turistická trasa, ktorá sa začína v obci pri kostole.

## Jaskyňa Šarkanova diera

Obec Poráč je obkolesená horstvom Vysokého vrchu. Na jeho severnom úbočí sa nachádza zaujímavý prírodný klenot - jaskyňa Šarkanova diera. Predstavuje



Sokolka roklina.

zdroj foto KOČR Košice región Turizmus

významné archeologické a paleontologické nálezisko. Našli sa tu kosti pravekých ľudí i zvierat. Okrem bežných napríklad aj kosti jaskynného leva. Zaujímavosťou tejto jaskyne je, že sa v nej našli najstaršie kosti zdomácneneho psa na Slovensku. Tento nález dokumentuje domestikáciu psa na našom území v neolite, teda v mladšej dobe kamennej.

Jaskyňa Šarkanova diera je dlhá 178 metrov a skladá sa z Pastierskej chodby, vysokého Archeologického domu a zakončená je Galériou. Z veľkej časti je voľne prístupná verejnosti. Nesprístupnená časť je uzavretá mrežou. Na návštevu jej chladných a tmavých útrob si treba vziať teplé oblečenie

a zdroj svetla. Jaskyňa je súčasťou 1,5 km dlhého Náučného chodníka Šarkanova diera so štyrmi zastávkami a informačnými panelmi (Ľudia Galmusu, Fauna a flóra, Galmus ako turistický systém, Šarkanova diera a Chyža). Ide o nenáročnú trasu, ktorú zvládnu všetky vekové kategórie. Samotná Šarkanova diera je po spomínanom náučnom chodníku z obce Poráč vzdialená približne 1,5km. Vstup do jaskyne Šarkanova diera je bezplatný.

Informácie poskytl Krajská organizácia cestovného ruchu (KOČR) Košice región Turizmus

» ren

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných 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 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](http://www.medikaexpert.sk)  
alebo na tel.:

**0904 552 345**



**50,40€**  
54,50€

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

[notino.sk](http://notino.sk)



**45,78€**

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

[Ekotoner.sk](http://Ekotoner.sk)



**29,99€**

PARKSIDE® Akumulátor 20 V/4 Ah PAP 20 B3

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



**394,52€**

KLARSTEIN AUDREY mini retro chladnička

[Andreashop.sk](http://Andreashop.sk)



**27,67€**

Musetti zrnková káva Armonico - 1kg

[Domkavy.sk](http://Domkavy.sk)



**37,49€**  
38,49€

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

[4home.sk](http://4home.sk)



**215,00€**

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

[merkury.market.sk](http://merkury.market.sk)



**8,99€**  
10,99€

lupilu® Chlapčenská softšelová bunda

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



**33,90€**

Bytová búda pre psa, RD43171

[dizajnove-doplanky.sk](http://dizajnove-doplanky.sk)



**62,49€**

TESCOMA panvica hlboká PRESIDENT Stone

[4home.sk](http://4home.sk)



**24,99€**

LIVARNO home Regál do detskej izby

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



**39,00€**

Úložný box Keter Broadway 270 l grafit

[mojnabytok.sk](http://mojnabytok.sk)



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

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**

**GS  
EUROTHERM  
MONY**

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 31.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

**0800 162 162**

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

pred do

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

**BOMBA  
FASÁDA**

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

**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**  
trofej.eu@gmail.com

**EXPERTI NA STRECHY**  
**POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10% Z CENY PRÁCE**

**OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**  
**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**POKRÝVAČ STRIECH  
MAJSTER TESÁR**

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

**DO 30.9. ZĽAVA -15%**

**Kontakt: +421 917 506 871**

**UŽ OD 499 €**

**DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA**

**galerica**

**ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU**

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2 m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55 galerica.sk**

**ONLINE s REGIONPRESS-om**

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

a iné služby

s **REGIONPRESS-om** vybavíte aj

- Inzerciu
- Tlač
- Distribúciu

**www.regionpress.sk**