

# KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Aj jeseň môže byť plná zážitkov

Premýšľate nad tým, aké výlety podniknúť v nasledujúcich dňoch? Prinášame ochutnávku podujatí, z ktorých si možno vyberiete. Svetlonos na splave ponúka jesenné dobrodružstvo na pokojných riekach, návštevníci kúpeľného mesta spoznajú Piešťany podľa Wintera a odborníci predstavia turistom rôzne prírodné zaujímavosti na Lesopotulkách.

### Svetlonos na splave

Rodiny s deťmi i ľudia, ktorí rieku nikdy predtým nesplavovali, sa môžu v sobotu 25. októbra vydať na jeden z troch výletov s názvom Svetlonos na splave. Na výber sú výlety po troch rôznych tokoch – Malom Dunaji, Dunajských ramenách a po Váhu v úseku medzi Jalšovým a Hlohovcom. Je to príležitosť obdivovať jesennú prírodu priamo z vodnej hladiny. Na všetko dôležité účastníkov upozornia skúsení sprievodcovia, ktorí sa postarajú aj o kompletnú výbavu.

### Piešťany podľa Wintera

Jesenná sezóna zážitkových prehliadok Piešťany podľa Wintera sa už začala. Prvá z prechádzok so slúchadlami na ušiach a hercami v dobových kostýmoch priamo v uliciach kúpeľného mesta sa konala 11. októbra a ďalšie sa uskutočnia počas nasledujúcich dvoch sobôt. „Piešťany podľa Wintera odporúčame spojiť s návštevou výstavy Alfonsa Mucha a folklór, ktorá na Kúpeľnom ostrove potrvá už len do 31. októbra,“ odporúča Katarína Rohalová z KOČR Trnavský

kraj. Dodáva, že zážitkové prehliadky sa začínajú na Kolonádovom moste, pri soche Ľudovíta Wintera. Práve jeho spomienky boli podkladom pre rozhlasovú dramatisáciu v podaní hercov župného Divadla Jána Palárika v Trnave, ktorú účastníci počujúajú zo slúchadiel.

### Jesenné Lesopotulky

Milovníci prírody môžu ešte v dvoch termínoch zažiť komentované vychádzky po Malých Karpatoch. Na Lesopotulke s názvom Dolinu Buková 18. októbra sa započúvajú do spevu vtákov a v sprievode ornitológov sa ich pokúsia pozorovať a identifikovať.

K prameňu Trnávky sa výletníci vyberú v sobotu 1. novembra spolu s geológom, ktorý ich prevedie očarujúcimi kopiankami až pod Vápenkovú skalu v Brezovských Karpatoch. Po ceste im ukáže lokality s výskytom penovcov a vyvieráčiek. Pri troche šťastia si budú môcť zblízka pozrieť aj ojedinelé gammarusy.



» [ren](#)  
zdroj foto KOČR Trnavský kraj, autor foto Adam Babirad

**Bezpečnostné Protipožiarne dvere**

**Bezpečnosť je u nás na prvom mieste**

**Profesionálna montáž**

SNP 37, Nové Zámky +421 911 411 908

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

**Okoč STRECHY na kľúč**

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!

OPERAČIA NOVOSTA JAR

ARRI, s.r.o.

Školiace centrum strechárov

www.strecha.ws tel.: +421 951 444 444

**ONLINE** s REGIONPRESS-om

PPC kampane    Sociálne siete  
Tvorba webových stránok    Online marketing

[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, oplatenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV 10%

**0948 107 877**

**HYDINÁRSKA FARMÁ 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 FARMÁ TOPOLNICA

CENA DOPRAVY: 7,50€

Čujte.sk

Slovenská detská mapa zvíťazila na svetovej súťaži

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

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

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

**0905 207 059**

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

**HELUX - Peter Helmeš**

Ďalej ponúkame:

**OPRAVY** všetkých typov

- žalúzií a okien
- dverí a sieťok

**Predaj Montáž Servis**

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

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**

cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>

**0915 470 099** | SME MAĎARSKÁ FIRMA

**PŮŽIČKY** 0918 709 028

od 18 - 80 ROKOV

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

**FRÉZOVANIE-VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

stavba komínov, krbov, pecí

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

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

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

Bezplatný týždenník

**KOMÁRŇANSKO**

EV 6234/24

vychádza 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 prípa-  
de, 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	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-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	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

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

## Čo sú „Dušičky“?

2. november poznáme ako Pamiatku zosnulých, ľudovo „Dušičky“. Cintoríny zaplňa svetlo sviečok a spomienky na blízkych, ktorí už nie sú medzi nami. Zmysel tohto sviatku však siaha hlbšie.

Ako kresťania veríme, že smrť nie je koniec, ale prechod. Duša človeka žije ďalej a raz sa s našimi drahými môžeme opäť stretnúť. Preto Dušičky nie sú smútočným spomínaním na minulosť, ale prejavom nádeje a lásky, ktorá pokračuje aj po smrti.

Prečo sa modlíme za zosnulých? Viera nám hovorí, že niektoré duše ešte potrebujú očistenie od nedokonalostí, aby mohli byť v plnosti pri Bohu. Biblia sa zmieňuje o modlitbe za zomrelých: v Druhej knihe Machabejcov sa píše o obete, ktorá im mala pomôcť k odpusteniu hriechov. Modlitba za zosnulých bola súčasťou života Cirkvi od počiatku, najmä pri slávení Eucharistie.

V ranej Cirkvi mala svätá omša aj praktický rozmer. Ľudia prinášali na bohoslužbu dary a po omši sa o ne delili. Nikto neostal hladný a pomáhalo sa najmä chudobným. Takto vznikol zvyk prinášať omšový milodar spojený s úmyslom, za ktorý sa kňaz modlí pri svätej omši. Natúrálne sa časom zmenili na peňažné milodary ako pomoc pre kostol a chudobných.

V niektorých krajinách má tento zvyk doslova životný význam. Otec Angel Colmenares pôsobí na chudobnom predmestí

venezuelskej metropoly Caracas. Vďaka omšovým milodarom od ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi môže každý deň pomáhať ľuďom v existenčnej núdzi. Ich bieda je tak obrovská, že niekedy prichádzajú už počas svätej omše a prosia o niečo na jedenie.

Omšové milodary kňazom často umožňujú nielen prežiť, ale aj slúžiť: zaplatiť elektrinu v kostole, kúpiť lieky či školské pomôcky pre deti vo farnosti. Keď teda kňazovi zveríme úmysel svätej omše za našich zosnulých, konáme zároveň aj skutok lásky pre živých.

Spojme na Dušičky našu modlitbu za tých, ktorí nás predišli do večnosti, so skutkom pomoci tým, ktorí žijú v núdzi. Viac o možnosti dať odslúžiť svätú omšu za zosnulých a zároveň pomôcť chudobným nájdete na [acnslovensko.sk/dusicky2025](http://acnslovensko.sk/dusicky2025).

zdroj foto ACN  
» ACN

## 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 654 321**

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou 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, drobnochovec
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvádzame. 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 tiráži.

(Službu platbamiobomilom.sk technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)

## Správny krok pre vašu reklamu

GOOGLE ADS KAMPANE  
TVORBA WEBSTRÁNKY  
OPTIMALIZÁCIA WEBSTRÁNKY  
REMARKETING, RETARGETING  
BANNEROVÉ KAMPANE  
SOCIAL MEDIA MARKETING



www.regionpress.sk

**Big bean**  
*Coffee Masters*

BIGBEAN.SK

## PRENÁJOM KÁVOVAROV

<b>SANREMO D8</b> Profesionálny pákový kávovar	<b>JURA X10</b> Veľký automatický kávovar	<b>JURA E8</b> Malý automatický kávovar	<b>FIORENZATO F84</b> Mlynček
12€R   VÝKON   2-30 DNI   1-60 DNI   60 DNI+ 60 €   90 €   40 €   20 €   9 €	12€R   VÝKON   2-30 DNI   1-60 DNI   60 DNI+ 25 €   35 €   20 €   15 €   7 €	12€R   VÝKON   2-30 DNI   1-60 DNI   60 DNI+ 20 €   30 €   15 €   10 €   5 €	12€R   VÝKON   2-30 DNI   1-60 DNI   60 DNI+ 20 €   30 €   15 €   10 €   5 €

## ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

<b>SINGLE ORIGIN</b> 100% ARABICA 250G	<b>SINGLE ORIGIN</b> 100% ARABICA 500G	<b>MISTERO</b> BLEND 80/20 500G	<b>VENETO</b> BLEND 1KG	<b>TOSCANA</b> 100% ARABICA 1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava  
+421 910 315 415, info@domkavy.skPondelok – Piatok: 08:00 – 16:30  
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

## Je čas vysádzať cesnak

# Cesnak prospieva nášmu zdraviu

Cesnak zastáva významnú úlohu v našej kuchyni a pridáva sa do množstva jedál. Obsahuje však aj veľa zdraviu prospešných látok. Vedeli to už naše staré mamy a preto sa v minulosti často využíval v ľudovom liečiteľstve.

### Účinky na zdravie

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2, C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antitumorigénne a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva na dýchanie, tráviace aj močové ústrojenstvo.



Cesnak skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste zavesený vo zväzkoch.

*zdroj foto danielam pixabay*

### Pestovanie

Vhodným obdobím na sadenie cesnaku je v chladnejších regiónoch Slovenska mesiac október, v tých teplejších ho môžeme pokojne dať do zeme až v novembri. Hoci cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň, výhodou tej jesennej výsadby je, že z nej môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

### Takto sa to podarí:

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na políčku



Bagetka s grilovaným cesnakom.

*zdroj foto distelAPPArath pixabay*

ka po cibulovinách a strukovinách.

- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.

- Strúčiky sadte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zo pár milimetrov vyčnieval.

- Pôdu následne prihrňte.

- Na políčku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zalievajte.

### Zber a skladovanie

Keď rastliny začnú žltnúť a schnúť, je čas začať cesnak vyberať zo zeme. Po zbere ho poukladáme na suché, kryté a dobre vetrané miesto, aby mohol doschnúť. Následne ho očistíme od zvyškov zemin a skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste, najlepšie zavesený vo zväzkoch.



Cesnak zastáva významnú úlohu v našej kuchyni. *zdroj foto stevepb pixabay*

### Postup:

- Zemiaky umyjeme, očistíme a nakrájame na kocky. V hrnci rozpustíme maslo, pridáme zemiaky a smažíme asi 5 minút. Potom pridáme celé strúčiky cesnaku, bobkový list, soľ, mleté čierne korenie. Všetko zalejeme 1 litrom vriacej vody.

- Polievku varíme približne 15 minút, kým zemiaky zmäknú.

- Potom z polievky vyberieme bobkový list a rozmixujeme ju.

- Bagetu pokrájame na kolieska, ktoré na troche olivového oleja opečieme na panvici z oboch strán.

- Polievku podávame horúcu, posypanú strúhaným syrom, s kúskami opečenej bagety.

### Syrová nátierka s pečeným cesnakom

**Suroviny:**

200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlávka cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

### Postup:

- Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

- Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so smotanovo tvarohovým syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

### Chlieb s grilovaným cesnakom

**Suroviny:**

2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb alebo bageta

### Postup:

- Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom.

- Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky, popučíme vidličkou

a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

### Recept pre zdravie od našich babičiek

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný



Cesnaková polievka.

*zdroj foto ivabalk pixabay*

vaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

### Cesnakový med

**Suroviny:**

2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatváratelné sterilizované poháre

### Postup:

- Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

- Následne med precedte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

» ren

# Sťahovavé vtáky sa vydávajú na ďalekú cestu Dunajom migruje vtáctvo bezpečnejšie

So skracovaním dní a znižovaním vonkajších teplôt sa sťahovavé vtáky vydávajú na ďalekú cestu za lepšími podmienkami a potravou. My tak máme možnosť pozorovať jeden z najúžasnejších prírodných javov: jesennú vtáčiu migráciu. Práve v tomto období migrácia vrcholí a od druhej polovice októbra intenzita spravidla postupne klesá.

„Odhaduje sa, že počas jesennej migrácie preletí z Európy do Afriky 1,5 až 2,9 miliárd vtákov, pričom priemerný počet je 2,1 miliardy. Približne 73 % z tohto počtu tvorí šesťnásť najpočetnejších druhov, ktoré lietajú predovšetkým cez Stredozemné more a Saharskú púšť, aby sa dostali do subsaharskej Afriky. Začiatok jesennej migrácie je podmienený „vtáčimi vnútornými hodinami“, ktoré sú riadené dĺžkou dňa. Napríklad trsteniarik spevavý odlieta už v júli, aby na svoje zimoviská v južnej Afrike doletel začiatkom decembra,“ uvádza Roman Slobodník, odborný koordinátor Ochrany dravcov na Slovensku.

## Pomáha im kombinácia zmyslov

„Vtáky sa počas migrácie orientujú pomocou kombinácie zmyslov, vrátane magnetického kompasu na detekciu magnetického poľa Zeme, podľa polohy hviezd, slnka, ale aj podľa vizuálnych orientačných

bodov, ako sú pobrežia a horské hrebene. Operence si vyberajú čo najpriamejšie a najmenej náročné časti terénu, ktorými prelietajú, čiže korytá riek, priesmyky, údolia, nižiny s dostatkom potravných zdrojov. Vtáky migrujúce cez strednú a východnú Európu využívajú ako dôležitý migračný koridor aj druhú najväčšiu rieku Európy – Dunaj,“ dodáva Slobodník.

## Čelia rôznym nástrahám

„Tiahnuce vtáctvo čelí počas migrácie rôznym nástrahám, najviac ohrozené sú mladé, tohtoročné vtáky. Osudnými sa im môžu stať prirodzené faktory, ako napríklad nepriazeň počasia, vyčerpanosť, nedostatok potravy, choroby či predátori. Z neprirodzených to býva často lov ale aj bariéry v podobe veľkých sklenených plôch alebo nadzemných elektrických vedení, ktoré sa nachádzajú priamo vo výške letu. Nebezpečenstvo predstavujú aj nezabezpečené stĺpy 22 kV napätia, kde vtákom pri dosadaní hrozí riziko zásahu elektrickým prúdom. Každoročne tak zahynú státisíce vtákov,“ informuje Slobodník.

## Inštalujú odkloňovacie prvky aj ekochráničky

„Práve tieto hrozby adresuje medzinárodný projekt LIFE Danube Free Sky, v rámci ktorého sa na rizikové vedenia v



Migrácia spevavcov.

autor foto Jozef Chavko

okolí Dunaja inštalujú odkloňovacie prvky pre zvýšenie viditeľnosti a na stĺpy takzvané ekochráničky, vďaka ktorým sa riziko zásahu prúdom znižuje. Do projektu je zapojených sedem krajín a je spolufinancovaný Európskou úniou prostredníctvom programu LIFE a Ministerstvom životného prostredia SR. Spoločne s pätnástimi partnermi, medzi ktorými máme energetické spoločnosti, železničnú spoločnosť, mimovládne organizácie či národné parky, pracujeme na tom, aby vtáctvo v okolí Dunaja mohlo lietat bezpečnejšie,“ uzatvára Marek Gális, odborný koordinátor projektu LIFE Danube Free Sky.

## Zaujímavosti

• Najdlhšiu vzdialenosť prekonáva na svojej ceste skupina tzv. subsaharských migrantov – dážďovníkov, lastovičiek, bo-

cianov, ale aj dravcov, napríklad orol kriklavý, sokol lastovičiar a sokol kobcovitý (červenonohý).

• Každoročne migruje po celom svete odhadom neuveriteľných 50 miliárd sťahovavých vtákov. Jesenná migrácia trvá dlhšie ako jarná – vtáky sa už nemusia ponáhľať na hniezdiská, nie sú poháňané hormónmi.

• Koncom septembra bol maďarskými kolegami za slovenskými hranicami odфотографovaný 9 ročný samček sokola kobcovitého (červenonohého) pôvodom zo Slovenska. Vieme to podľa odčítacieho krúžku, ktorým bol označený ako mláďatko v roku 2016. Najstarším evidovaným jedincom tohto druhu je momentálne 12 ročný sokol z Maďarska, druhé miesto patrí 10 ročnému.

» 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**



65,00€

**Gucci Guilty**  
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



45,89€

**Zastrihávač Philips OneBlade**  
360 QP2724/31

drmax.sk



1.299,00€

**Pákový kávovar Lelit Mara X**  
PL62X V2

Domkavy.sk



149,00€



**PARKSIDE® Aku rázový**  
uťahovák 20 V PASSP 20-Li C4

Lidl.sk



14,78€

**Musetti zrnková káva**  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



1017,85€

**Plne vstavaná umývačka**  
riadu Siemens 60 cm

Siko.sk



55,00€

**Krycia plachta na traktorovú**  
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



7,99€



**esmara®**  
Dámske tepláky

Lidl.sk



39,00€

**Fieldmann FZF 4030-E**  
elektrický záhradný vysávač

Tibi.sk



28,99€

**Hranatá rajnica FLORINA**  
NELIO, 4L

4.home.sk



4,09€

**Emos LED žiarovka**  
Classic MR16 , GU10, 3W (40W)

Obi.sk



35,99€



**LIVARNO home**  
Lavica s úložným priestorom

Lidl.sk

www.**TonerPartner**.sk



24,34 €

**HP 44A**  
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

**HP 106A**  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom

12,32 €

**HP 650-XXL**  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** 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**

# 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%**

**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

**SOS STREŠNÉ PRÁCE**  
**Tesár, klampiár, pokrývač**

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klmpiarske práce, Zateplenie

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**

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

**KONTAKT: +421 918 081 699**

**Stannah**

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

**Môj domov. Môj život.  
Môj Stannah výťah.**

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

**Pretože Stannah zmení Váš život.**

**0800 162 162**

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

**Oplatisa.sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!**

**POKRÝVAČ- TESÁR**  
profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁCE**

**-10%  
Z CENY  
PRÁCE**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

- › renovácia striech, renovácia garáží ◀
- › pokládka plechovej strešnej krytiny ◀
- › oprava a renovácia žlabov ◀
- › kompletná výmena striech ◀
- › zateplovacie práce ◀

**ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA**  
**Kontakt: +421 949 623 050**

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

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

**-10%  
Z CENY PRÁCE**

**OBHĽADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

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

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

**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**