

# KOMÁRŇANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

## Stredné Slovensko ukrýva mnoho krásnych miest Vypravme sa na jesenné potulky prírodou

Využime pekné dni a vydajme sa na jesenné potulky našou krásnou prírodou. Ponúkame vám zopár tipov na príjemné nenáročné výlety.

### Kráľická tiesňava a vodopád

Ak chcete stráviť príjemný deň v zákrute stromov a pri zurčaní potoka vyberte sa na výlet cez Kráľickú tiesňavu ku Kráľickému vodopádu. Trasa patrí medzi nenáročne prechádzky s občasným miernym stúpaním a zvládnu ju všetky vekové kategórie. Tiesňava má v súčasnosti necelé 2 kilometre avšak stále je v procese budovania. Na trase môžete obdivovať unikátnu flóru aj vápencové bralá s výškou až 20 m. Trasa je zakončená vodopádom, ktorý je časťou Farebného potoka. Nachádza sa v nadmorskej výške 650m.n.m. a voda tu prepadá do hĺbky 7 metrov. Na trasu Kráľickej tiesňavy sa dostanete za obcou Tajov, tesne pred obcou Králiky, kde sa nachádza parkovisko s informačnou tabuľou označujúcou začiatok trasy.

### Geografický stred Slovenska – Vrch Hrb

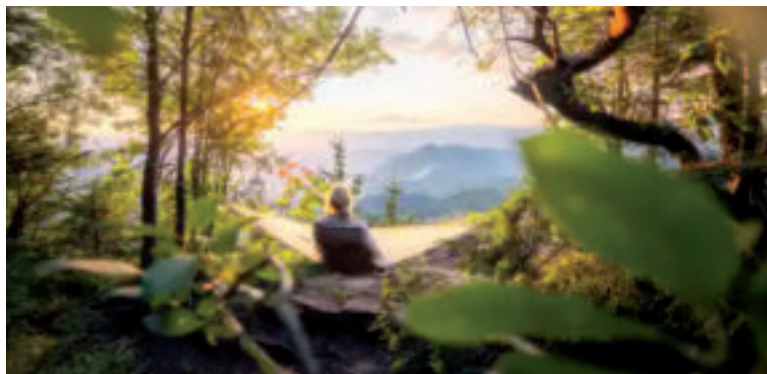
V krásnej prírode na rozhraní Veporských vrchov a Poľany leží vrch Hrb, ktorý je považovaný za geografický stred Slovenska a ponúka krásne výhľady.

Vedie k nemu niekoľko turistických trás z Brusna, Lopeja, Lubietovej alebo Chvatimechu, všetky však vedú do spoločného bodu – Chaty pod Hrbom. Vrchol Hrbu tvorí až 40 metrov vysoké skalné bralo, spadajúce kolmou stenou na sever a západ. Vďaka krásnym výhľadom môžete obdivovať západnú časť hrebeňa Nízkych Tatier (od Prašivej po Ďumbier) a za dobrej viditeľnosti je možné vzhliadnuť aj Kráľovu hoľu či štítu Vysokých Tatier. Opačným smerom je vidieť Veľkú Fatru, Kremnické vrchy a Vtáčnik.

### Vartovka v Krupine

Strážna veža nazývaná Vartovka, ktorá sa nachádza nad Krupinou, na vrchu Strážvar, je dnes známa skôr pod pojmom rozhľadňa. Postavená bola v 16. storočí a slúžila ako súčasť ochranného systému. Vartovka je vysoká približne 13 metrov, a tak poskytuje dobrý výhľad na Krupinu a jej okolie. Táto stavba je výnimočná tým, že je zaradená medzi posledné zachovalé strážne veže na Slovensku a je zapísaná v zozname Národných kultúrnych pamiatok Slovenskej republiky. V jej okolí bolo vybudované osvetlenie, lavičky, posedenie, ohnisko a panoramatické informačné tabule.

Vartovka je dostupná po celý rok pešo aj autom. Z centra mesta Krupina sa k nej



Vrch Hrb ponúka krásne výhľady.

zdroj foto (OOCR) Stredné Slovensko

dostanete po modrej turistickej značke. Parkovanie je možné priamo pri Vartovke.

### Kráľova Studňa – Krížna

Kráľova studňa je vrch Veľkej Fatry – „perla Veľkej Fatry“, známy predovšetkým ako začiatkový bod rozličných turistických trás. Z Kráľovej studne je možné prejsť aj na vrch Krížna, ktorý patrí medzi najznámejšie z vrchov Veľkej Fatry. Krížna svojou dostupnou polohou ponúka turistom 360° výhľad na okolité vrcholy Malej Fatry, Chočských vrchov, Západných Tatier, Vysokých Tatier, Poľany aj Štiavnických vrchov. Na vrchol

Kráľova studňa je možné sa dostať viacerými trasami:

- po červenej značke (Cesta hrdinov SNP) z Krížnej, alebo po červenej od Horského hotela Kráľova studňa
- po žltej značke z Blatnice cez Gaderskú a Dedošovu dolinu
- po zelenej z Blatnice cez Blatnickú dolinu

po zelenej zo Starých hôr cez Tureckú

Informácie poskytl(a) Oblastná organizácia cestovného ruchu (OOCR) Stredné Slovensko

» ren

Kompletné strechy, rekonštrukcie  
**VÝPREDAJOVÉ CENY**  
od 3,50 € / m<sup>2</sup>

**Okoč**  
STRECHY

☎ 095 1 444 444

Skoliace centrum strechárov

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky,**  
brojlerové kuriatka

[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž **STOP VODA**

**100% odstránenie vlhkosti**

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

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE**  
**KOMÍNOV**

stavba komínov, krbov, pecí

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

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

**PÔŽIČKY** INFOLINKA  
od 18 - 80 ROKOV 0918 709 028

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

**SLEDUJTE NÁS AJ NA FACEBOOKU**

KOMÁRŇANSKO

**UŽITOČNÉ KONTAKTY**  
[www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.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: 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.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (16.450 domácností)**  
 Každý týždeň:  
 Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo



Vydavateľ nezodpovedá za 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-SĀLIANSKO	
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-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	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-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

## QR platby sú pripravené

Moderný spôsob platenia pomocou QR kódov napreduje podľa plánu. Informovala o tom Finančná správa s tým, že v spolupráci so Slovenskou technickou univerzitou dokončila vývoj štátnej aplikácie pre QR platby – riešenie je aktuálne v plne funkčnom systéme a bolo bezplatne poskytnuté výrobcom pokladničných systémov na Slovensku.

„QR platby predstavujú jednoduchý a bezpečný spôsob, ako zákazník zaplatí svojim smartfónom bez potreby využitia platobného terminálu,“ uviedla Finančná správa a doplnila, že mechanizmus funguje jednoducho: registračná pokladnica vygeneruje unikátny QR kód, ktorý zákazník naskenuje mobilom. Platba sa automaticky predvyplní a po potvrdení zaplatí. Systém využíva moderné šifrovacie protokoly a notifikácie cez nový štátny systém Notifikátor okamžitých platieb (NOP), ktorý zabezpečí okamžité potvrdenie o úhrade. Peniaze sú na účte obchodníka pripísané v priebehu niekoľkých sekúnd, čo zrýchľuje cash flow a znižuje administratívnu záťaž. „Vytvorili sme riešenie, ktoré bude technicky spoľahlivé, bezpečné a zároveň ľahko použiteľné pre všetkých podnikateľov. Vďaka úzkej spolupráci s finančnou správou sme vyvinuli aplikáciu, ktorá je aktuálne pripravená na reálne nasadenie v praxi,“ uviedol rektor STU Maximilián Strémy.

Riešenie už poskytla finančná správa zadarmo výrobcam kasových systémov a 15. januára 2026 odštartuje verejný pilot.

### Podpora trhu a vyšší komfort pre zákazníkov

Od 1. marca 2026 budú podnikatelia povinní ponúknuť zákazníkom možnosť bezhotovostnej platby pri nákupoch nad 1 euro. Môžu si však sami vybrať, akú formu zvolia – platbu kartou, vlastné komerčné riešenie alebo štátnu alternatívu cez QR platby. Zákazníci tak získajú rýchlu a pohodlnú možnosť platby aj tam, kde to doteraz nebolo možné – napríklad na trhoch, v stánkoch či malých prevádzkach. „Naším cieľom je priniesť zákazníkovi ďalší pohodlný a bezpečný spôsob bezhotovostného platenia a zároveň ponúknuť podnikateľom dostupnú alternatívu bez zvýšených nákladov a poplatkov,“ hovorí prezident finančnej správy Jozef Kiss a dodáva: „Rozšírenie QR platieb pomôže navyše obmedziť priestor pre šedú ekonomiku a zvýšiť transparentnosť finančných tokov. Elektronické evidovanie platieb zlepší výber daní bez zvyšovania daňového zataženia. Slovensko tak od roku 2026 vstúpi do novej éry bezhotovostných platieb, ktoré prinesú výhody pre podnikateľov, spotrebiteľov aj štát.“



Ilustračné foto. zdroj foto geralt pixabay

**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 spoľahlivý 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 nahraďte písmena „KM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**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
1€8€ VIKEND 2-30 DNI 11-60 DNI 60 DNI+ 60 € 90 € 40 € 20 € 9 €	1€8€ VIKEND 2-30 DNI 11-60 DNI 60 DNI+ 25 € 35 € 20 € 15 € 7 €	1€8€ VIKEND 2-30 DNI 11-60 DNI 60 DNI+ 20 € 30 € 15 € 10 € 5 €	1€8€ VIKEND 2-30 DNI 11-60 DNI 60 DNI+ 20 € 30 € 15 € 10 € 5 €

**ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA**  
 Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

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

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

S	5		1		6				
U	7								8
D		4				5		6	
O					2	3	5	8	3
K					7				4
U	7	6	8						1
						5	4		8
	2							3	

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

# Odborníci odporúčajú očkovanie proti chrípke

## Rozoznajte chrípku od prechladnutia

Chrípková sezóna sa začala a odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) upozorňujú, že niektorí ľudia si zamieňajú prechladnutie spôsobené inými typmi vírusov s chrípkou. Objasňujú tiež, že ak prechladnutie nie je komplikované ďalšou infekciou, ochorenie má spravidla iba mierny priebeh. Naopak, chrípka častokrát býva vážnym ochorením, ktoré neradno podceňovať. Ako ich teda rozoznať?

### Prechladnutie

Ak hovoríme o prechladnutí, to najneskôr do týždňa ustúpi, pričom každým dňom sa stav chorého zlepšuje.

### Príznaky začínajú pozvoľne a sú mierne:

- žiadna alebo mierne zvýšená teplota
- vodnaté hlieny sa po niekoľkých dňoch zmenia na hustejšie, až úplne zmiznú
- časté kýchanie
- bolesť v krku (väčšinou ustúpi už do dvoch dní)
- mierny kašeľ (ustupuje s bolesťou v krku)
- zriedkavá bolesť
- mierna únava

### Chrípka

V prípade chrípky sa príznaky stupňujú 2 až 5 dní, striedajú sa lepšie a horšie dni.

### Príznaky nastupujú prudko a sú výrazné:

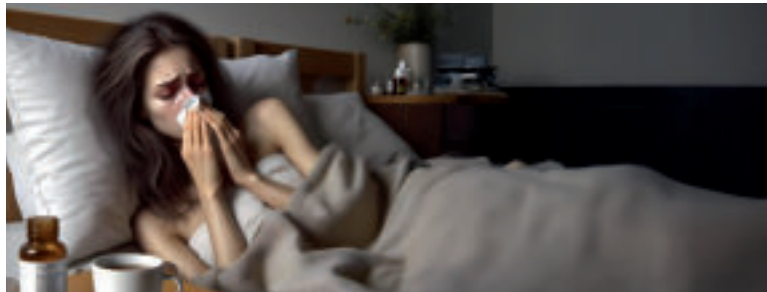
- vysoká horúčka či zimnica (väčšinou už v prvý deň)
- bez nádchy
- kýchanie zriedkavo
- výrazná bolesť a pálenie hrdla, až problém s prehĺtaním
- suchý kašeľ
- bolesť hlavy, svalov, kĺbov, očí
- celkový pocit choroby a extrémna únava, nechutenstvo, prípadne vracanie a hnačka

### Prevenia

Chrániť sa pred chrípkou môžeme podľa odborníkov v prvom rade očkovaním. „Proti chrípke, ale aj proti COVID-19 a pneumokokovým ochoreniam existujú dostupné, bezpečné a účinné vakcíny. Očkovaný človek má vysokú pravdepodobnosť ochrany pred ťažkým priebehom ochorenia a trvalými následkami týchto vírusových ochorení,“ uvádzajú odborníci.

### Komu odporúčajú odborníci očkovanie proti chrípke:

Najmä osobám s chronickými ochoreniami, u ktorých ochorenie na chrípku zvyčajne vedie k zhoršeniu ich základného ochorenia a osobám, u ktorých existuje vysoké riziko výskytu komplikácií po ochorení chrípkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto myshoun pixabay

### Očkovať proti chrípke by sa podľa odborníkov tiež mali:

- staršie osoby – veková skupina nad 59 rokov,
- osoby s chronickým farmakologicky riešeným stavom, ako sú: chronické ochorenia dýchacieho systému, srdca a ciev, obličiek a pečene, chronické metabolické ochorenia vrátane cukrovky, osoby s nedostatočnosťou imunitného systému, osoby s poruchou funkcie priedušiek a pľúc,
- tehotné ženy a ženy, ktoré plánujú tehotenstvo počas chrípkovej sezóny,
- osoby, ktoré zvyšujú možnosť nákazy rizikových skupín - osoby, ktoré sa starajú o rizikové skupiny obyvateľov (ide o povolania, ako sú zdravotníci a pracovníci v oblasti sociálnych služieb - napríklad zamestnanci domov pre seniorov, stacionárov, ošetrovatelia), osoby, ktoré žijú s rizikovými osobami v domácnosti, osoby, ktoré sú v kontakte s rizikovými osobami (zamestnanci pôšt, obchodov, služieb, v doprave, pracovníci v školstve - najmä učitelia v materských a základných školách, keďže prichádzajú do kontaktu s populáciou s vysokou chorobnosťou,...)
- zamestnanci kritickej infraštruktúry (polícia, hasiči a podobne),
- očkovanie proti chrípke sa odporúča aj deťom od 6 mesiacov do troch rokov. V tejto vekovej skupine má chrípka ťažký priebeh a je spojená s vysokým podielom vážnych komplikácií,
- chránení očkovaním by mali byť aj športovci cestujúci na zahraničné športové súťaže počas chrípkovej sezóny a cestujúci do cudziny v čase predpokladanej epidémie chrípky.

» ren

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

**IMBODY SPORT**  
[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

# Starostlivosť potrebujú rastliny, ale aj trávnik či jazierko Je čas pripraviť záhradu na zimu

Hoci tu už máme november, v záhrade nás čaká ešte veľa práce. O slovo sa hlásia záhony, trávnik, jazierko, závlahový systém, záhradné náradie aj záhradný nábytok.

## Starostlivosť o trávnik

Aby sme sa vyhli plesniam, je dôležité na jeseň z trávniku priebežne vyhrabávať popadané lístie. Trávnik ešte pred zimou poslednýkrát pokoste a následne prevzdušnite. Prípadne ho môžete aj prihnojiť.

## Náš tip:

Pokosenú trávu môžeme zapracovať do kompostu, prípadne ju môžeme použiť na mulčovanie záhonov, stromov a kríkov.

## Postarajte sa o dreviny

Koncom októbra môžete ešte pristrihnúť živý plot a potom výdatne zaliejte vodou všetky ihličnaté stromy, kríky a vždyzelené dreviny. Nezabudnite na orez ovocných stromov.



Uskladnite záhradný nábytok.

zdroj foto pixabay

## Upravte kvetinové záhony

Trávy nezrezávajú, ale zviažete jednotlivé trsy v hornej časti do snopov. Zabráňte tak prenikaniu snehu dovnútra trsu a možnému vyhnitiu rastliny. Trvalky zostrihajte na výšku približne 5 až 7 cm, záhradníckymi nožnicami ostríhajte všetky suché vňate a listy. Zo záhonov tiež odstráňte letničky a vyplejte burinu. Citlivejšie rastliny, zabaľte do jutovej tkaniny a



Postarajte sa o opadané lístie.

zdroj foto guvo59 pixabay

korene prikryte čečinou, prípadne nástiolkou zo suchého lístia.

## Vysaďte cibuľoviny

Do okrasných záhonov môžete vysadiť cibuľky, hodia sa tulipány, krókusy, narcisy aj hyacinty.

**Náš tip:** Cibuľoviny vyniknú, ak ich budete sadiť do skupiniek, pričom jednotlivé druhy môžete aj kombinovať. Narcisy, tulipány, modrice či krókusy sa budú na jar veľmi pekne vynímať aj vo vašom trávniku. Stačí nožom vyrezať potrebný kus trávniku aj s pôdou. Odkrytú pôdu prekryte, vysaďte cibuľky a zatlačte ich do pôdy. Odhalené miesto po výsadbe opäť prikryte vyrezaným kusom a dobre pritlačte. Na výsadbu si zvolte vlhké počasie.

## Zasaďte ovocné stromy a kríky

Ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov a kríkov je podľa odborníkov október a začiatok novembra. Ak teda túžite po vlastnej úrode ovocia



Trávnik pred zimou poslednýkrát pokoste. zdroj foto andreas160578 pixabay

o čosi odvážnejší a vysadiť si napríklad figovník. V prípade výsadby kríkov môžete siahnuť po čuoriedkach, ríbezliach, egrešoch, malinách, černiciach, ale zasadiť môžete aj muchovník, rakytník či aróniu.

## Ako si poradiť s opadným lístím

Jeseň je obdobím, kedy máme v záhradách starostí s opadným lístím viac než dosť. Jestvuje však viacero možností, ako ho zužitkovať - skôr ako pohrabané lístie spracujeme, je dobré ho podrviť. Časť z neho môžeme potom zapracovať do kompostu, a časť využiť ako ochrannú nástiľku pre naše dreviny či trvalky – ochráni ich pred zimou a tiež zadrží v pôde vlhkosť. Ďalšou možnosťou je ponechať časť lístia k dispozícii pre živočíchy, napríklad niekde v kúte záhrady, tie v ňom v zime nájdu útočisko.

## Postarajte sa o rastliny v kvetináčoch

Našu pozornosť si zaslúžia aj rastliny, ktoré pestujeme v kvetináčoch. Najskôr ich premiestnime na miesto, kde je závetrie, najlepšie k stene domu. Aby sme rastliny ochránili pred mrazom, je dobré ich izolovať celé. Zospodu ich môžeme zabezpečiť tak, že kvetináče položíme na tabuľu polystyrénu a následne kvetináč aj samotnú rastlinu obalíme jutovinou, prípadne netkanou textíliou. Občas rastliny nezabudnite poliať – hodia sa na to dni, keď nemrzne.

## Chráňte zeleninu

Ak ste sa rozhodli ponechať na záhonoch už vysadenú zeleninu, môžete ju prihrnúť zeminou a prípadne zakryť netkanou textíliou. Takto môže prezimovať napríklad ružičkový kel, pór, petržlen, ale aj špargľa, pažitka či niektoré zimné odrody šalátov.

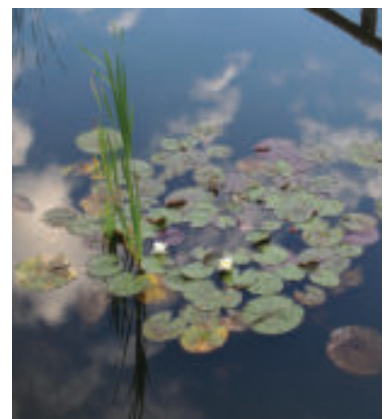
## Uskladnite záhradný nábytok

Prenosný záhradný nábytok pred zimou očistite vodou, prípadne aj vhodným saponátom a odložte pod strechu,

prípadne do pivnice, garáže alebo kory. Ak naň nemáte dostatok miesta, zadovážiť si môžete ochranný obal na záhradný nábytok a ním zabezpečiť, že váš záhradný nábytok bude počas zimy chránený pred znečistením, vlhkosťou aj pred poveternostnými vplyvmi.

## Očistite náradie

Po ukončení prác očistite záhradné náradie a uskladnite ho na suché miesto.



Zazimujte jazierko.

zdroj foto Fealin pixabay

## Zazimujte jazierko

Plastové a murované jazierka na zimu vypustíte, aby ich nepoškodila mrznúca voda. Fóliové jazierko vypustíte netreba. Pozor však na napadané lístie a zvyšky rastlín. Pred zimou ich odstráňte a vyberte z jazierka aj čerpadlá, filtre, prípadne UV lampy. Ak máte v jazierku rastliny, aj tie potrebujú vašu pozornosť. Hoci väčšina z nich zimu prečká, tie náchylnejšie radšej z vody vyberte a uskladnite vo vetranej pivnici, v ktorej teplota neklesne pod bod mrazu. Počas zimy ich pravidelne zvlhčujte.

## Vypustite a vypnite vodu

Vodu zo sústavy záhradného vodovodu pred zimou vypustíte a uzavriete vodovodné kohútiky. Polievacie hadice odložte na suché miesto. » [ren](#)

**Oplatí sa!**

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**

**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

pred DO

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**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 žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

DO 31.12. ZĽAVA -15%

Kontakt: +421 917 506 871

**POKRÝVAČ- TESÁR**  
profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE

**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

**MINI-TRANS.sk**  
TOPOLČIANKY  
Najlacnejšie príviesy na Slovensku...

Dodávky MAN TGE ihneď k odberu  
**AKCIOVE CENY 36.600.- eur bez DPH**  
Záruka 500.000 km alebo 2 roky

**KLÍKNITE NA WWW.MINI-TRANS.SK**

**VOLAJTE 0903 763 654**

**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

**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 nechto.

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

**JESEŇ PLNÁ ZLIAV**

KOLAGÉN FORTE 2 v 1  
31,91 EUR  
30,00 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
39,98 EUR  
47,05 EUR

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom 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 známok 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**

Objednávajte teraz:  
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:  
**0904 552 345**

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**



**GS  
EURO THERM  
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,- €

**Stoličkový výťah Stannah:**  
**užívajte si svoj domov naplno**

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.

**Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.**

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

\*Táto ponuka je k dispozícii do 28.11.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

**0800 162 162** [www.stannah.sk](http://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**

**ABA  
INNOVATOR**

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

**zastavenie  
sadania budov**

**SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**  
**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

**PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU**  
**0918 726 754**  
[sk.abainnovator.com](http://sk.abainnovator.com)

**TOP INJECT**  
AJ V ZIME

- stabilizujeme základovú pôdu
- zastavíme sadanie budov
- injektážou syntetickej živice

**KÚPIME**  
obrazy, grafiky  
a sochy  
slovenských  
a českých  
malíarov a sochárov

**KONTAKTUJTE:**  
0903 846 800  
[groma@groma.sk](mailto:groma@groma.sk)



**UŽ OD  
499 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

	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 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

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

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

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

**-10%  
Z CENY PRÁCE  
OD 31.12.2025**

**OBHĽIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

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