REGIONPRESS Č. 2 / 12. JANUÁR 2024 / 28. ROČNÍK

KYSUCKO
ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 29 300 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Opäť otvorené
PÁLENICA
Krásno nad Kysucou
www.palenica.top
0952 009 050
65-002

Predaj radiátorov, príslušenstva, montáž, 10 ročná záruka, maloobchod, veľkoobchod, dovoz po celej SR.
Výhodné ceny, cenové ponuky na mieru.
Kontakt: 0917 662 292 • renatamaslenkova@termopan.sk
06-0009

SKRINE + ŠATNÍKY
NA MIERU AKCIA
Hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón
65-004

NOVÝ TOPCAR
AUTORIZOVANÝ PREDAJCA KIA
PRIJME
PREDAJCA NÁHRADNÝCH DIELOV / SKLADNÍK
PREDAJCA JAZDENÝCH VOZIDIEL
Email: praca@topcar.sk
Tel: +421 417 076 717
Nástup ihneď
65-014

TOTÁLNY VÝPREDAJ !
NAJVÄČŠÍ VÝBER
OravaKrb
SPORÁKOV NA DREVO
CENY OD 179€
DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV ZADARMO
Liatinové hrnce a panvice
- SPORÁKY NA DREVO
- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- KRBY - KOMÍNY
- radiátory BOSCH
www.oravakrb.sk
Oravakrb - Žilina 0918 364 633
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3
65-013

BRIKETY- PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
UHOĽNÉ A RAŠELINOVÉ BRIKETY
NÁKLADNÁ AUTODOPRAVA
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk
47-005

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE
PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL
HYUNDAI MOBIS
- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie
Plat: 6,85 €/hod - 7,48 €/hod
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,00 €/hod - nočná zmena
Miesto práce: Žilina – Gbeľany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169
65-005

PRIJMEME upratovačku
od 7.00 - 7.40 hod.
Pondelok až piatok
KNM - centrum
100 €/mesiac v čistom
0948 70 70 76
65-007

PALIVOVÉ DREVO
TVRDÉ A MÄKKÉ
sypané v kontajneri od 4 prms do 12 prms
VEĽKOSŤ POLIENOK podľa požiadavky od 25 cm do 50 cm
objednávky 0917 249 284
aktuálny cenník: www.pilavelkerovne.sk
doprava: 0,90 €/km

AUTOSERVIS - PNEUSERVIS
PRÍVESY
AKCIA
príves HANDY 110x208 cm
do vypredania zásob
~~680 €~~ 598 € s DPH
www.arenatech.sk
Hviezdoslavova 1876, Čadca /TATRAKLUB/
Kontakt: 0908 962 950
arenatech@arenatech.sk
ŤAŽNÉ ZARIADENIA
0908 962 950 ARENATECH, s.r.o.
68-002

Renovácie
okien, dverí, pieskovanie chát a drevených objektov
www.aluwood-sk.sk
47-015

Ponuka práce
UPRATOVAČKA
PROPER GROUP
Upratovacie a čistiace práce výrobných a administratívnych priestorov
MZDA NETTO:
až do 4,25 eur/hod. + príplatky
Trojzmenný pracovný režim
Miesto: Areál Kia Motors, Teplička nad Váhom
Nástup ihneď
Viac info na tel: 0910 180 166
10-0016

INZERCIA
kysucko@regionpress.sk

KYSUCKO
ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Redakcia: Vysokoškolákov 6
ŽILINA
kysucko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Mgr. Dana Mráziková **0908 979 468**
Veronika Žideková **0905 362 803**
Barbora Gajdošová **0915 780 751**

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (29 300 domácností)
párny týždeň: Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radoľa, Rudina, Rudinka, Snežnica, Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Nižný Kelčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Kelčov
nepárny týždeň: Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Kelčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Kelčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radoľa, Rudina, Rudinka, Snežnica

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+Šaliansko**
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	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+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	**Lučenecko**+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+BS
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	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Necháte sa zlákať?

V kalendári medzinárodných dní a sviatkov je 29.január zapísaný ako Medzinárodný deň bez internetu. Myslíte si, že by ste to bez neho dokázali vydržať aspoň tých dvadsaťštyri hodín?

Surfovaním na internete trávime čoraz viac nášho času. Vyhľadávame si na ňom rozličné informácie, sledujeme, čo sa deje u nás i vo svete, komunikujeme na sociálnych sieťach, sledujeme videá, nakupujeme nielen spotrebný tovar, ale aj vstupenky na rozličné športové či kultúrne podujatia, cestovné lístky či letenky, objednávame sa vďaka nemu na lekárske vyšetrenia, platíme účty či poplatky za parkovanie, kontrolujeme elektronickú žiacku knižku či domáce úlohy našich ratolestí a ešte veľa ďalších vecí. A tak je celkom pochopiteľné, že pre mnohých z nás je čoraz ťažšie predstaviť si svoj život bez neho, a v niektorých prípadoch priam nemožné, nakoľko nás k tomu nútia okolnosti.

Na druhej strane však treba povedať, že sú činnosti, ktoré môžeme trošku obmedziť či oželieť a vymeniť čas strávený za počítačom za takpovediac reálny svet. Namiesto sledovania videí môžeme zájsť napríklad do kina a komunikáciu na sociálnych sieťach vymeniť za tú so skutočnými ľuďmi.

Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že zriecť sa na istý čas internetu nie je až také ťažké, hoci to má svoje úskalia. Na sklonku roka som si totiž dala predsavzatie, že sa od neho počas vianočných sviatkov odstrihnem a nebudem tri dni zapínať počítač. Všetko by bolo dopadlo na výbornú, keby som raz večer nesiahla po mobilnom telefóne so zámerom preštudovať si program televíznych staníc. Zahĺbená do ich ponuky som si až po krátkej chvíli uvedomila, že som vďaka tomu nechtiac porušila svoj záväzok. Je tomu tak aj preto, že mnohé činnosti súvisiace s používaním internetu máme už tak zafixované, že nám to v niektorých situáciách zvyčajne ani nedochádza. Za seba však môžem povedať, že vzdať sa ho aspoň na istý čas za pokus určite stojí. Tak čo, necháte sa zlákať a vyskúšate?

» Renáta Kopáčová, redaktorka

UPRATOVAČKA
Teplička nad Váhom
SSI GROUP
Druh pracovného pomeru: **plný úväzok, na dohodu (brigády)**
Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzda: **od 4,03 – 4,30 €/hod. + príplatky, + dochádz. bonus, stravovacia karta, doprava**
praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503
65-011

REGION PRESS
Pre podanie si INZERÁTU píšte ***kysucko@regionpress.sk***

SUDOKU

9	8	5	1		3		2	7
		7						
	2		8			9		
3		9				5		
		1					7	3
					5	6		2
7	9						8	5
								1
		8				7		

SUDOKU

		1	7		2			
8			5		4			
5	2				3	7		
	7		3			2	4	
						5		
					1			9
					8	3	1	
								5
	3			9			8	

SUDOKU

			1		5	4		6
5		4			2	7		
						2	9	
								1
		2				6		9
8				1	7	5		
	4	8	9	7				
		7			1	9		2

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na obchodnú prevádzku v Kysuckom Novom Meste (Lidl DoPČ)
Mzda: 5,20 € /h. brutto
Nástup ihneď. POS NUTNÝ
0948 219 522 • zuzana.horvathova@guarding.sk
96-0008

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch
decoreum.sk

41,40 EUR 46,00 EUR
DETSKÁ STOLNÁ LED LAMPA PSÍK
-10%
decoreum.sk

41,40 EUR 46,00 EUR
DETSKÁ STOLNÁ LED LAMPA ŽIRAFA
-10%
Využite kód: **OPLATISA10**
Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

0905 742 808 www.kominy-kabac.sk
86-0002

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk
Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov
24-0022

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-0007-1

LIDL

Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 15. 1. DO NEDELE 21. 1.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

37% ZĽAVA

~~3,48***~~

2,19 (1 kg = 6,26)

Eidam
350 g
bloček

31% ZĽAVA

~~4,98~~

3,39 (1 kg = 11,30)

Pistácie
300 g
rôzne druhy

45% ZĽAVA Lidl Plus

~~3,99~~

2,19 (1 kg = 8,76)

Jahody
250 g balenie

48% ZĽAVA Lidl Plus

~~3,89~~

1,99 (1 kg = 3,98)

Cherry paradajky datľové
500 g balenie

Lidl STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

42% ZĽAVA

~~6,80***~~

3,89 (1 l = 0,97)

Krušovice 10°
8 x 0,5 l = 4 l
svetlé výčapné pivo
+ zálohy za obaly 1,20 €

1 kus iba 0,49

47% ZĽAVA

~~3,79~~

1,99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg

MÁSIAROVA ČERSTVÁ PONUKA

31% ZĽAVA

~~6,99~~

4,79

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kosti, v celku

MÁSIAROVA ČERSTVÁ PONUKA

super LIDL ceny

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

... a mnoho ďalších výrobkov na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru platí od 15. 1. do 21. 1. 2024 alebo do vyprodania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

49-0001

Lieky a alkohol

Alkohol môže v niektorých prípadoch ovplyvniť účinok liekov. Najmä pri kombinácii alkoholu a liekov, ktoré obsahujú paracetamol, ibuprofen či kyselinu acetylsalicylovú je riziko vzniku nežiaducich účinkov vysoké.

„Lieky v kombinácii s alkoholom zaťažujú celý organizmus, najviac však trpí pečeň. Alkohol môže negatívne ovplyvniť aj vstrebávanie liekov do organizmu. Pri užívaní liekov, ktoré majú uvoľňovať liečivo v čreve dlhší čas, sa môže po požití alkoholu naraz uvoľniť väčšie množstvo liečiva a môže dôjsť k predávkovaniu. Pred použitím akéhokoľvek lieku si vždy prečítajte príbalový leták," upozorňujú odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) na sociálnej sieti.

Aké najčastejšie používané lieky nekombinovať s alkoholom?

- Lieky proti bolesti,
- lieky proti zvýšenej teplote,
- lieky na srdce,
- lieky na krvný tlak,
- lieky na cukrovku,
- obzvlášť nebezpečná je kombinácia alkoholu s liekmi, ktoré pôsobia na nervový systém, ako napríklad lieky na neurologické a duševné ochorenia či poruchy spánku. Interakcia týchto liekov s alkoholom môže vyvolať závažné až život ohrozujúce nežiaduce účinky – napríklad spomalenie dýchania a srdcovej frekvencie či stratu vedomia.

Čo hrozí pri kombinácii niektorých liekov a alkoholu?

- Znásobujú sa nežiaduce účinky,
- zvýšené podráždenie žalúdka,
- nevoľnosť, hnačky, vracanie,
- vznik vredov, krvácanie do žalúdka,
- problémy s pečeňou.

Jednou z hlavných zásad zodpovedného užívania liekov je vyhýbanie sa alkoholu. V prípade, že sa vám nedarí s pitím alkoholu prestať, požiadajte o radu svojho lekára.

» ren

zdroj foto frolicsomepl pixabay

SEVAK

SEVEROSLOVENSKÉ VODÁRNE A KANALIZÁCIE, a. s.
Bôrická cesta 1960, 010 57 Žilina

Oznámenie o cenách platných na obdobie od 01.01.2024 do konca 6.regulačného obdobia

V súlade s rozhodnutím č. 0008/2024/V, ktoré vydal dňa 22.12.2023 Úrad pre reguláciu sieťových odvetví (ÚRSO) Severoslovenské vodárne a kanalizácie a.s. stanovujú na obdobie od **01.01.2024** do konca 6. regulačného obdobia nasledovné pevné ceny za uvedené služby:

Druh služby	Cena v EUR/m³	
	bez DPH	s DPH
výroba a dodávka pitnej vody verejným vodovodom (vodné)	1,0998	1,3198
odvádzanie a čistenie odpadovej vody verejnou kanalizáciou (stočné)	1,4574	1,7489

1) Uvedené ceny sa použijú po vykonaní odpočtu meradla po 01.01.2024. Pri uplatnení nových cien pred vykonaním odpočtu sa na výpočet množstva použijú údaje podľa priemernej dennej spotreby za obdobie medzi predchádzajúcim odpočtom a prvým odpočtom po zmene ceny.
2) Ak sa spotreba určuje iným spôsobom ako v bode 1) (napr. smernými číslami spotreby vody, výpočtom množstva vôd z povrchového odtoku a pod.) dodávateľ bude uvedené ceny uplatňovať od 01.01.2024.
3) Zamestnanci, ktorí vykonávajú odpočty meradiel sú povinní preukázať sa identifikačnou kartou a sú oprávnení vstupovať do nehnuteľnosti a objektov za účelom vykonania odpočtu. Zamestnanci nie sú oprávnení prijímať platby a vykonávať iné činnosti, ktoré nesúvisia s odpočtom. Mená zamestnancov je možné si overiť na t.č. +421 905 122 764.
4) Ceny vodného a stočného platia na celé regulačné obdobie od 01.01.2024 do konca 6. regulačného obdobia, pokiaľ ÚRSO neschváli zmenu cenového rozhodnutia.

65-3/11

Výročia a udalosti

16. január 1547
Ivan Hrozný sa stal **cárom Ruska.**

Výročia a udalosti

17. január 1377
pápež Gregor XI. sa presťahoval z Avignonu **do Ríma.**

Výročia a udalosti

18. januára 1903
prvý transatlantický rádiový prenos.

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

Pomaranče sú plné zdravia

Pomaranče sú výborným zdrojom vitamínu C a zvyšujú tak našu odolnosť voči infekciám. Vedeli ste, že stačí, ak denne skonzumujeme jeden väčší pomaranč, približne 200g a máme pokrytú odporúčanú dennú dávku tohto vitamínu?

Pomaranče sú jedným z najvýdatnejších zdrojov stopového prvku selénu, ktorý sa tiež účastní na zachovaní prirodzenej imunity. Obsiahnutý je v nich aj vitamín A, B1, B2, B6 a E a minerály – horčík, fosfor, mangán a draslík, ktorý prispieva k prevencii srdcových infarktov a vzniku krvných zrazenín.

Účinky na zdravie

Konzumáciou pomarančov môžeme predchádzať tvorbe obličkových kameňov, podporíme naše trávenie, vstrebávanie živín, najmä železa. „Chránia tiež naše cievy, udržiavajú ich pružné a priechodné, pôsobia ako prevencia rakoviny a mnohých chronických ochorení," hovorí odborníčka na zdravé stravovanie Mgr. Blažová z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Pomaranče pomôžu udržať našu pokožku sviežu a znižujú príznaky starnutia. Dostatok vitamínu C v tele tiež napomáha k hojeniu rán. Vďaka vysokému obsahu draslíka majú pomaranče odvodňujúce a lypolytické účinky – teda rozkladajú naše tukové „vankúšiky". Nakoľko sú pomaranče z veľkej časti tvorené vodou, doplnia nášmu telu aj tekutiny, keďže nedostatok tekutín môže viesť k problémom so zápchou. „Vôňa týchto šťavnatých plodov má vplyv aj na naše duševné zdravie, zmierňujú stres a podráždenosť, pôsobia antidepresívne," dopĺňa odborníčka.

Vedeli ste, že...

Pomarančovník je vždyzelený strom, ktorého domovinou je Ázia, predovšetkým juhovýchodné oblasti. Odtiaľ sa postupne rozšírili aj do ďalších kútov sveta, najmä však do subtropických oblastí. Ich významnými producentmi sú napríklad Čína, Brazília, Mexiko či Taliansko aj Španielsko.

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava

» ren

zdroj foto Skica911 pixabay

Nezabúdajme na ryby

Konzumácia rýb sa v mnohých domácnostiach obmedzuje len na obdobie vianočných sviatkov a to je škoda. Podľa odborníkov by mali byť ryby súčasťou nášho jedálnička počas celého roka, a to minimálne dvakrát do týždňa.

Na náš trh sa dostávajú ryby sladkovodné a v poslednom období je širšia paleta aj morských rýb. Zo sladkovodných sú najznámejšie kapor, lieň, ostriež, pstruh, šťuka, zubáč, úhor. Z morských špecialít makrela, losos, treska, sleď, tuniak, žralok, sardinky, šproty.

Omega 3 a 6

Ryby by sme mali podávať najmä deťom, pretože sú mimoriadne dôležité pri ich vývoji. „Odporúčajú sa najmä pre ich vysoký obsah omega 3 a 6 mastných kyselín", hovorí Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Dôležité minerály aj vitamíny

Ryby sú podľa odborníčky významným zdrojom aj minerálnych látok ako fosfor, selén, vápnik, draslík, horčík a železo, čím sa pokryje naša potrebná dávka, ktorú si potom nemusíme dopĺňať prostredníctvom umelých vitamínov. V morských rybách sa nachádza vyšší obsah minerálov ako v sladkovodných rybách. Najviac je zastúpený draslík, sodík, výnimočné postavenie má vápnik, ktorý sa v rybách nachádza 7 až 10krát viac ako v mäse jatočných zvierat. Mimoriadne vysoký obsah vápnika majú ryby konzervované, pretože sa väčšinou konzervujú ryby celé, teda mäso aj kosti. Ďalej obsahujú ryby fosfor, horčík, ktorý je potrebný pre nervovú a svalovú činnosť, železo, zinok a meď. Morské ryby sú dôležitým zdrojom jódu, vitamínov A a D.

Príprava rýb

Namiesto nezdravého vyprážania na prepálenom oleji si môžeme rybu pripraviť rôznymi inými a najmä podľa odborníčky zdravšími spôsobmi – môžeme ju grilovať, piecť, dusiť, variť a na dochutenie pridať bylinky.

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava

» ren

zdroj foto Shutterbug75 pixabay

Oplatisa.sk NAJLEPŠIE PONUKY

24,90€
Minnie Mouse Mikina pre psa Minnie S
KidsMall.sk

39,99€
FLORINA hranatá rajnica NELIO, 4L
Kuchyňovo.sk

16,58€
Žiarovka LEDVANCE® SMART+ WIFI stmievateľná, RGB, GU10
TopNaradie.sk

271,00€
Štiepačka na drevo Scheppach HL 460
trtechnic.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.

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

ZĽAVA 50% rodinné domy

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

65-001

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

46-0009

Čo majú spoločné čokoládová torta a stoličkový výťah?
Obe robia život sladším

10% ZĽAVA*

Stannah

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 26. 1. 2024

91-0001

UŽ OD 549 € ~~649 €~~

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o **2m**.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

46-0003

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

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

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“ , ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidáciu 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

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:

Slniečko zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

33-0028