

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skríň
- renovácia vstavaných skríň

obhliadky: **0905 605 934**
prevádzka: **0948 288 791**

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava
renovacia@renovacia-dveri.eu
www.renovacia-dveri.eu

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

»»» ZTP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868



Bratislavsko

**Slovenská Grafia a.s.****Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava**

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. **1 450 € - 2 100 €**
od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. **1 130 € - 1 600 €**
od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:

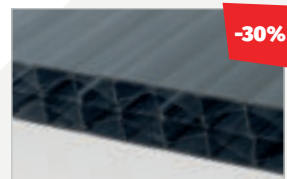
tel.: **02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,**
e-mail: **kariera@grafia.sk, www.grafia.sk**

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMAeshop.zenitsk.sk/akcia**-30%**

Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH

**-30%**

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,92 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk



Čítajte nás:

www.cujte.sk

EXPERTI NA VÝRUB A OREZ STROMOV

Odstránime nebezpečné konáre
a stromy ohrozujúce váš majetok.

+421 949 223 010
www.365hiservices.sk



Projekt už vo výstavbe

INVESTIČNÉ APARTMÁNY
V MODERNÝCH ZRUBOCH NA LIPTOVE

KONOPIŠTE
apartmány Liptov

www.konopiste.sk**Majiteľbm ponúkame pobyt GRÁTIS**

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
západ

EV 6238/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Martinčeková 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (106 540 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,
Žáhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,
Čunovo, Koliba, Kramáre



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV 97240 BRATISLAVSKO východ
BZ 106540 BRATISLAVSKO západ
DS 34320 DUNAJSKOSTREDSKO
GA 34390 GALANTSKO-SALANSKO
HC 30330 HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM 16450 KOMÁRŇANSKO
LV 30580 LEVICKO
MA 29680 MALACKO
NR 54170 NITRIANSKO
NZ 35050 NOVOZÁMCKO
PK 22970 PEZINSKO
PN 41870 PIEŠTANSKO-NM-MY
SC 35420 SENECKO
SE 36750 SENICKO-SKALICKO
TO 41930 TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN 60750 TRENČIANSKO-DCA-IL
TT 49930 TRNAVSKO
ZM 20930 ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB 56200 BANSKOBYSTRICKO-BR
KY 29300 KYŠUCKO-CA-KM
LI 37270 LIPTOVSKO-LM-RK
LC 30860 LUCENECKO-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-BŠ
ZA 50780 ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Nominácie na Cenu regiónov

Združenie Samosprávne kraje Slo-
venska (SK8) v spolupráci so samo-
správnymi krajinami otvorilo priha-
sovanie nominácií do 2. ročníka
prestížneho ocenenia CENA RE-
GIÓNOV. Tento projekt je venovaný
oceneniu výnimočných osobností,
ktoré v roku 2024 svojimi skutkami
a činmi prispeli k pozitívnym zme-
nám a rozvoju našich regiónov.

Každý z nás pozná osobnosti,
ktoré formujú budúcnosť nášho pro-
stredia: učiteľov, ktorí inšpirujú žiakov,
podnikateľov prinášajúcich inovatív-
ne riešenia, umelcov, ktorí skrášľujú
miestne spoločenstvá, alebo dobrovoľ-
níkov, ktorí s obetavosťou venujú svoj
čas druhým. CENA REGIÓNOV je práve
o týchto inšpirujúcich príbehoch, ktoré
si zasluhujú verejné uznanie.

Verejnosť môže nominovať kaž-
dého, kto svojím prínosom alebo
činom zanechal stopu v regióne. No-
minácie sú otvorené do 31. januára a
občania ich môžu zasielať prostred-
níctvom formulára na webovej stránke
www.cenaregionov.sk.

Podmienkou prihlásenia do oce-
nenia je, aby bol čin osobnosti usku-
točnený v roku 2024, výnimku tvorí
len kategória Mimoriadne ocenenie za
celoživotný prínos.

Nominácie sú otvorené v nasledu-
júcich ôsmich kategóriách, ktoré odrá-
žajú široké spektrum spoločenského
života:

- Vzdelávanie a veda,
- Umenie a kultúra,
- Rozvoj športu,
- Zdravotníctvo a sociálne veci,
- Rozvoj občianskej spoločnosti,
- Férové podnikanie,
- Mimoriadny čin,
- Mimoriadne ocenenie za celoživotný
prínos.

Vyhlásenie ôsmich laureátov sa
uskutoční na slávnostnom galavečeri
20. marca 2025 v Slovenskom komo-
nom divadle v Martine. Tento večer
bude oslavou inšpiratívnych ľudí a ich
príbehov, ktoré prispievajú k pozitívne-
mu rozvoju našej spoločnosti.

Pomôžte objaviť a oceniť výnimoč-
ných ľudí, ktorí robia naše kraje lepším
miestom na život.



» ren

čujte.sk

Praveká kamenná
sekerka z Košolnej



www.cujte.sk

SKLENÍKOV

- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY
- ZÁHRADNÉ DOPLNKY

+421 915 516 672

www.sklenikovo.sk

JT KRTKOVANIE

Profesionálne čistenie a monitoring
kanalizácie a odstraňovanie
upchatých potrubí
v Bratislave a blízkom okolí

Tel.: +421 907 281 693

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

S

U

D

O

K

U

6

9

4

5

4

5

8

4

9

2

7

5

4

6

7

2

5

7

6

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decoreum.sk

22.00 EUR 19.80 EUR

3D LASEROVÝ PROJEKTOR
PRO ASTRONAUT GALAXY
+ DIALKOVÉ OVLÁDANIE

-10%

decoreum.sk

179.00 EUR 161.10 EUR

ESPO LÁTKOVÉ OTOČNÉ
KRESLO-TMAVOSEDÁ

-10%

Využite kód:
OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód
OPLATISA10 do poľa pre zľavový
kupón v nákupnom košíku e-shopu.



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JANUÁROVÉ PONUKA



13,99

EUROBOX 62 L

Rozmery: 60 × 40 × 32 cm; nosnosť: 40 kg;
farba: čierna, sivá. OBI č. 1081553 a i.



PRIMALEX EXTRA MATT

Vnútrotný maliarsky náter, extra hlboký mat, dokonalá krycia schopnosť a belosť, antireflexný, umývateľný povrch. OBI č. 2561744



KOVOVÝ REGÁL¹

Rozmery: 180 × 90 × 40 cm, bezskrutkový, pozinkovaná oceľ, nosnosť 175 kg/polica. OBI č. 2327856 a i.



6,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „GRIZZLY“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m². OBI č. 1060961

~~10,99~~ m²
-18 %
8,99 m²

DLAŽBA „YORK HONEY“

Mrazuvzdorná. Do interiéru aj exteriéru. Vzhľad dreva, matný povrch. Rozmery: 15,5 × 62 cm, hrúbka: 7 mm. OBI č. 2425163



INTERIÉROVÉ DVERE „PALLMER“²

Dostupné veľkosti 60, 70, 80 a 90 cm, pravé/ľavé prevedenie, stabilizačná výplň voština, orech taliansky. OBI č. 2179877 a i.

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Cena od 3 ks.
²Cena bez zárubne a kovania.
Platí od 17. 1. do 31. 1. 2025 alebo do vypredania zásob.



Mrkva je chutná i plná živín

Mrkva je koreňová zelenina, ktorú asi nie je potrebné veľmi predstavovať. Dostupná je u nás počas celého roka a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, je pevnou súčasťou našich jedálničkov.

Ako približujú odborníci, mrkva je veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín, akými sú karotenoidy či vláknina. Obsahuje tiež minerálne látky - napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. Pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavne pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusu. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekursor vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opalovanie. Žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu

pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie

Mrkvu by sme mali skladovať v chladničke. „Mrkvová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa, mala by sa rýchlo spotrebovať, pretože je krehká a rýchlo začne vädnúť,“ radia odborníci.

Použitie

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren

zdroj foto Couleur pixabay

S trávením pomôžu bylinky

Najmä po sviatkoch, kedy to zvyčajne preženieme s jedlom a aj pohybu máme menej, sa zvyknú u mnohých z nás objaviť ťažkosti s trávením. V kuchyni pri tom máme bylinky, ktoré nám vedia od problémov ulaviť. Poznáte ich?

Bazalka pravá, pamajorán obyčajný, rozmarín lekársky, dúška tymianová či mäta pieporná sú bylinky, ktoré zvyčajne používame pri ochutení našich pokrmov a pritom ani netušíme, aké poklady sa v nich ukrývajú.

Bazalka pravá – čaj z tejto bylinky nám môže pomôcť pri nadúvaní a nadmernej tvorbe plynov. Pripravíme si ho tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 až 15 minút. Scedíme.

Pamajorán obyčajný - zlepšuje naše trávenie a odstraňuje kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 15 minút. Scedíme.

Rozmarín lekársky - pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme.

Dúška tymianová - má výborný

vplyv na náš tráviaci systém. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody, lúhujeme 10 až 15 minút, scedíme.

Mäta pieporná - pomáha pri nevoľnosti aj nadúvaní a mierni kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 minút. Scedíme.

Pozor – nepreženie to

Aj v prípade týchto bylín platí, že hoci sú výborným pomocníkom pri rôznych ťažkostiach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou. Ak nie ste si istí, či sú pre vás vhodné, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom. Vhodnosť daného čaju konzultujte aj v prípade, že ho chcete podávať deťom. Opatrne by mali byť aj tehotné či dojčiacie ženy.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

Odborníci približujú príznaky aj liečbu Informujeme o ľudskom metapneumovíruse

Zvýšený nárast infekcií ľudským metapneumovírusom (HMPV) na severe Číny vyvolal otázky aj na Slovensku. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v tejto súvislosti uvádzajú, že na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie a zároveň pripravili odpovede na najčastejšie otázky ohľadom tohto ochorenia. Prinášame vám ich odpovede:

Čo je ľudský metapneumovírus?

„Ľudský metapneumovírus (Human metapneumovirus, HMPV) cirkuluje v populácii najmä v období chrípkovej sezóny, zároveň s vírusmi chrípky, respiračným syncytiálnym vírusom a ďalšími patogénmi. Spôsobuje infekciu horných aj dolných dýchacích ciest. Patrí do čeľade Pneumoviridae. Objavený bol v roku 2001 v Holandsku,“ popisujú odborníci.

Je to vážne ochorenie?

„Priebieh infekcie je vo väčšine prípadov mierny a neodlišuje sa od iných respiračných ochorení. Komplikácie môže spôsobiť najmä v prípade, ak sa k nemu pridruží

ďalšie, napríklad bakteriálne ochorenie. V riziku sú najmä malé deti, seniori a osoby s oslabenou imunitou,“ približujú odborníci.

Ako sa šíri?

„Podobne ako ďalšie vírusy spôsobujúce respiračné ochorenia, HMPV sa šíri kvapôčkami pri kašľaní a kýchaní infikovaného človeka. Prenos je možný aj z povrchov a predmetov, na ktorých sa vírus nachádza,“ uvádzajú odborníci.

Čo spôsobuje?

„Inkubačný čas, teda čas, kedy od nakazenia choroba vypukne, je približne 3 až 6 dní. Príznaky ochorenia sú podobné ako pri iných respiračných ochoreniach: kašeľ, nádcha, horúčka, dýchavičnosť. V závažných prípadoch môže prerásť do zápalu priedušiek alebo pľúc,“ hovoria odborníci.

Ako rozoznať, či je ochorenie spôsobené vírusom HMPV? Do akej miery je v populácii rozšírený?

„Len na základe príznakov nie je možné jednoznačne diagnostikovať infekciu spôsobenú HMPV. To dokáže určiť len laboratórne vyšetrenie. V laboratóriách úradov verejného

zdravotníctva sme v chrípkovej sezóne 2024/2025 do 1. kalendárneho týždňa 2025 laboratórne potvrdili jednu vzorku pozitívnu na HMPV, a to v 40. kalendárnom týždni 2024. V predchádzajúcej chrípkovej sezóne 2023/2024 sme v laboratóriách ÚVZ SR potvrdili tri prípady. Tieto výsledky odrážajú len časť rozsahu infekcie v populácii, nakoľko sa týkajú iba tých vzoriek, ktoré boli vyšetrené, testované a potvrdené v laboratóriách úradov verejného zdravotníctva. Celkový výskyt metapneumovírusu v populácii môže byť vyšší, aj vzhľadom k tomu, že nie všetky infikované osoby sa podrobia laboratórnemu vyšetreniu, a teda nie všetky prípady sú zachytené v týchto štatistikách,“ objasňujú odborníci.

Liečba a prevencia

„Liečba je symptomatická, teda zameraná na úľavu príznakov. V súčasnosti nie je dostupná vakcína. Podobne ako pri iných vírusoch šíriacich sa vzduchom, v prevencii voči HMPV sa odporúča časté a dôsledné umývanie rúk, nedotýkať sa neumytými rukami očí, nosa alebo úst, vyhýbať sa kontaktu s chorými, dodržiavať respiračnú etiketu (kýchať a kašľať do jednorazovej vreckovky, ak nie je narychlo poruke, tak do ohybu lakťa),



Ilustračné foto.

zdroj foto FotoRichter pixabay

vyhýbať sa preplneným priestorom, dôkladné nárazové vetranie interiérov, dezinfekcia povrchov a podobne. Zvýšte obozretnosť aj pri cestovaní, najmä v súčasnosti, keď je na severnej pologuli chrípková sezóna, počas ktorej sa vo zvýšenej miere vyskytujú akútne respiračné ochorenia,“ radia odborníci.

Hrozí nová pandémia?

„Na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie. HMPV nie je nový vírus. Objavený bol v roku 2001, pričom sérologické štúdie v Holandsku potvrdili, že v podstate všetky deti sa s ním stretli pred dovŕšením piateho roku života a v holandskej populácii už v tom čase cirkuloval minimálne 50 rokov. Nárast respiračných infekcií je v tomto ročnom období a v čase chrípkovej sezóny očakávaný. Epidemiologickú situáciu pravidelne monitorujeme,“ uzatvárajú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR.

» ren

Obchodná verejná súťaž na odpredaj majetku Bratislavského samosprávneho kraja

NÁVRHY
DO
24. 2. 2025

Bratislavský samosprávny kraj, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava, IČO: 36 063 606 vyhlasuje **obchodnú verejnú súťaž (OVS) s použitím systému elektronickej aukcie** o výber navrhovateľa na uzavretie kúpnej zmluvy za účelom prevodu majetku vyhlasovateľa:

- a) **pozemky a stavby** vedené Okresným úradom Bratislava, katastrálnym odborom na LV č. 3103, okres Bratislava III, obec BA - m. č. Vajnory, k.ú. Vajnory okres Bratislava III, obec BA - m. č. Vajnory, k.ú. Vajnory, **stavby neevidované v KN**, vrátane zariadenia a vybavenia nachádzajúceho sa v areáli,
- b) **pozemky a stavby** vedené Okresným úradom Senec, katastrálnym odborom na LV č. 155, okres Senec, obec Senec, k.ú. Senec a **stavby neevidované v KN**, vrátane zariadenia a vybavenia nachádzajúceho sa v areáli.

s podmienkami:
- majetok sa predáva v stave tak ako stojí a leží

Záväzným kritériom pre vyhodnotenie ponúk je najvyššia cena. Návrhy je možné doručiť do 24. 02. 2025 do 12.00 hod. na Úrad Bratislavského samosprávneho kraja, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava v uzavretom obale označenom názvom a sídlom navrhovateľa a heslom.

Bližšie podmienky OVS sú zverejnené na úradnej tabuli BSK a internetovej stránke: www.bratislavskykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/.

www.bratislavskykraj.sk



91-2012

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 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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk 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



Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch



BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU

14€-20€

OBSLUHA UMÝVACEJ LINKY

od 13€

PODĽA KVALIFIKÁCIE BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva Nemecké sociálne poistenie Vybavíme všetko potrebné pre prácu Možnosť turnusov Ubytovanie zabezpečené Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de +421 944 995 400

58-0002

Stannah

Nový rok, nové príležitosti!

Spoločnosť Stannah ponúka **DARČEKOVÚ KARTU v hodnote 500 €** za objednávky uskutočnené do 2.2.2025. *



Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať



Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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



*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

91-0001

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

48-0006

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BOMBA FASÁDA

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

68-002

NÁJDI ISTOTU V GASTRE

V DEVÍNSKEJ NOVEJ VSI

MEDUSA SERVICES

HĽADÁME Pokladník / -čka

OD 932 €

plus ďalšie odmeny

Zavolajte,
alebo napíšte
na **+421 911 091 138**

BENEFITY:

- Zabezpečené ubytovanie
- Príspevok na ubytovanie, alebo dopravu
- Zľava do všetkých prevádzok MEDUSA
- Multisport karta
- Pracovný čas podľa vzájomnej dohody



91-0017