

KOMÁRŇANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

STKOK

Novozámocká cesta, Komárno

0905 917 238

www.stkok.sk

Rezervujte si termín
Foglaljon időpontot



Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 12- 15 TÝŽ.
MLÁDKY RÔZNEJ FARBY



AKTUÁLNE
DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

PÔŽIČKY

od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€

0918 709 028

www.bestpozicka.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbsro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

amul OSRAM

Svoje životopisy posielajte na: zamestnanie@osram.sk

MECHANIK STROJOV NA VÝROBU AUTOMOBILOVÝCH ŽIAROVIEK

NÁPLŇ PRÁCE:

- obsluha a zoraďovanie výrobných liniek na výrobu automobilových žiaroviek
- diagnostika stroja v reálnom čase, digitalizované merania
- udržiavanie strojov na základe plánov údržby
- počas prvých troch mesiacov prebieha odborné zaškolenie zamestnancov na obsluhu výrobných zariadení v oblasti výroby svetelných zdrojov

ĎALŠIE POŽIADAVKY NA KANDIDÁTA:

- stredoškolské vzdelanie technického / elektrotechnického smeru
- silné technické myslenie, chuť pracovať a učiť sa nové veci
- tímová spolupráca a zodpovednosť

ZAMESTNANECKÉ VÝHODY A BENEFITY:

- práca v stabilnej medzinárodnej spoločnosti
- základná mzda od **1300 €/brutto**
- príplatky za prácu v noci, cez víkendy, zmennosť
- rôzne benefity finančného i nefinančného charakteru
- dotované závodné stravovanie za zvýhodnené ceny
- dôchodkové doplnkové poistenie
- práca na plný úväzok / práca na zmeny



OSRAM A.S. - NOVÉ ZÁMKY

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 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

BB 97.240
BZ 106.540
DS 34.320
GA 34.390
HC 30.330
KM 16.450
LV 30.580
MA 29.680
NR 54.170
NZ 35.050
PK 22.970
PN 41.870
SC 35.420
SE 36.750
TO 41.930
TT 60.750
TN 49.930
ZM 20.930

BRATISLAVSKO východ
BRATISLAVSKO západ
DUNAJSKOSTREDSKO
GALANTSKO-SĀLIANSKO
HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KOMÁRŇANSKO
LEVICKO
MALACKO
NĀTRĀNSKO
NOVOZĀMOCKO
PEZĪNSKO
PIĚŠĀNSKO-NM-MY
SENECKO
SENICKO-SKĀLICKO
TOPOĽČĀNSKO-PE-BN
TREŇČĀNSKO-DĀ-IL
TRĀVSKO
ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB 56.200
KY 29.300
LI 32.720
LC 30.860
MT 38.570
OR 34.980
PB 33.590
PD 40.150
ZV 38.400
ZH 26.880
ZA 50.780

BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KYSUCKO-CA-KM
LĀPTOVSKO-LM-RK
LUCĚNECKO-VĀ-PT
MĀRTĪNSKO-TR
ORĀVSKO-DK-NO-TS
POVĀŽSKO-PB-PU
PRIĚVIDSKO
ZVOLENSKO-DĀ-KĀ
ŽĀRSKO-ZC-BS
ŽĪLINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ 37.210
GE 30.830
HU 27.190
KE 92.130
KS 24.900
SL 12.940
MI 31.260
PP 41.520
PD 49.940
SN 32.540

BARĚJOVSKO-SK-SP
GEMERSKO-RV-RS-RA
HUMĚNSKO-VĀ-SV-ML
KOŠICKO
KOŠICKO okolie
ĽUBOVĀNSKO
MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
POPĀDCKO-KK
PREŠOVSKO-SB
SPIŠSKO-LE-GL

Predstavili opatrenia na zvýšenie bezpečnosti v školách

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil kroky, ktoré rezort už podnikol, ale aj tie, ktoré plánuje uskutočniť na zaistenie bezpečného a podporného prostredia v školách pre všetkých žiakov a učiteľov. Rezort školstva zároveň v predchádzajúcich dňoch informoval všetky školy o dostupných formách podpory, aby dokázali reagovať a poskytnúť pomoc a podporu.

„Riaditeľov škôl prosím, aby tieto informácie zdieľali medzi učiteľmi. Pomoc a podpora je tu pre každého, kto ju potrebuje,“ dodal minister. T. Drucker pripomenul, že od októbra 2023, keď nastúpil do funkcie ministra školstva, je cieľom rezortu vybudovať systém bezpečného prostredia na školách, ktorý stojí na pevných a udržateľných základoch. Ministerstvo školstva preto prijalo a plánuje ďalšie opatrenia, ktoré majú zvýšiť pocit bezpečia a podporiť zdravé vzťahy v školskom prostredí:

Posilnenie odborných tímov na školách

Od septembra 2024 ministerstvo zvýšilo financovanie o 1 500 úväzkov odborných pracovníkov, vrátane školských psychologov, špeciálnych pedagógov a sociálnych pedagógov. Služby Centier poradenstva a prevencie sa rozširujú, aby mali školy prístup k špecializovanej podpore.

Vzdelávanie pedagógov a odborníkov

V rámci projektu Duševné zdravie a prevencia bolo od januára 2024 vyškolených viac ako 1 100 odborníkov v oblasti prevencie, tvorby bezpečného prostredia a zvládania kríz. Tento proces vzdelávania pokračuje intenzívne aj tento rok.

Databáza preventívnych programov

Historicky prvá databáza preventívnych programov bude spustená v priebehu najbližších mesiacov. Umožní školám ľahší prístup k osvedčeným postupom a stratégiám na prevenciu násillia a podporu duševného zdravia.

Nová smernica k prevencii šikanovania

Od februára 2025 vstúpi do platnosti smernica, ktorá jasne definuje šikanovanie, vrátane emocionálnych a psychických foriem. Zároveň zavádza dôraz na intervenciu voči agresorom s cieľom poskytnúť im odbornú pomoc a predísť opakovaniu násillného správania.

Podpora pre učiteľov a rodičov

Rezort pripravuje praktické príručky na podporu duševného zdravia a budovanie dobrých vzťahov medzi žiakmi, učiteľmi a rodičmi. „Vieme, že spolupráca s rodičmi patrí medzi najväčšie zdroje stresu pre učiteľov. Preto im chceme poskytnúť konkrétne návody a stratégie, ako tieto vzťahy posilniť,“ zdôraznil Drucker.

» ren

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania. Na webe sú k dispozícii príslušné formuláre. Elektronický formulár daňových priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za zdaňovacie obdobie roku 2024 je nastavený tak, že po zadaní potrebných údajov do formulára, premietne automaticky tieto údaje do príslušných riadkov.

„Ide o spoľahlivú pomôcku pre daňové subjekty, ktorá zaručí, že daňové priznanie bude vyplnené správne. Elektronický formulár totiž vykoná aj logické kontroly a na prípadné chyby daňovníka upozorní,“ uvádza finančná správa a dodáva, že formuláre sú daňovým subjektom k dispozícii na portáli finančnej správy (PFS) Elektronické formuláre – PFS.

Odkazy na jednotlivé tlačivá:

- DPFOAv24 - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ A) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025),
- DPFOBv24 - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ B) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025).

Formulár má zjednodušiť vyplnenie

„Použitie elektronického formulára

výrazne zjednodušuje daňovníkovi vyplnenie daňového priznania. Po zadaní údajov o výške dosiahnutých jednotlivých príjmov a k nim prislúchajúcich výdavkoch a údajov relevantných pre uplatnenie napríklad nezdaniteľných častí základu dane, daňového bonusu na vyživované dieťa, daňového bonusu na zaplatené úroky, daňovej straty a podobne, formulár po kliknutí na príslušný riadok daňového priznania automaticky vypočíta hodnotu na danom riadku,“ vysvetľuje finančná správa a dodáva, že elektronické formuláre slúžia bezplatne nielen daňovníkom, ktorí s finančnou správou komunikujú elektronicky, ale aj tým, ktorí s finančnou správou elektronicky nekomunikujú. „Takýto daňovník si po vyplnení a skontrolovaní daňového priznania toto môže vytlačiť a doručiť ho v papierovej podobe správcovi dane osobne, alebo prostredníctvom doručovateľa,“ uzatvára finančná správa.



» ren

zdroj foto Pexels pixabay

Mrkva je chutná
i plná živín

www.cujte.sk

Oslava skialpinizmu na Liptove

Jedinečné podujatie s názvom Malino Skialp Days 2025 sa uskutoční v lyžiarskom stredisku Malinô Brdo 5. až 9. februára 2025. Na Liptov prinesie to najlepšie zo skialpinizmu. Tento exkluzívny festival vo Veľkej Fatre sľubuje neopakovateľnú atmosféru a vrcholové športové výkony na jednom z najkrajších miest Slovenska. Ak ešte nemáte program, zjždíte podporiť pretekárov a užij si skialpové podujatie roka v nádhernom prostredí.

Liptov je stvorený aj pre skialpinizmus. Región tvorí niekoľko pohorí, ktoré majú výborné podmienky pre tento šport. Vybrať sa dá medzi hladkými plánami Veľkej Fatry, skalnatými severnými žlabmi Nízkych Tatier alebo si užij slnečné svahy na južnej strane Západných Tatier. „Podujatie Malino Skialp Days 2025, ktoré prichádza



zdroj foto OOCR REGION LIPTOV

na Liptov bude zahŕňať v podstate tri hlavných pretekov v skialpinizme, ktoré potešia nielen pretekárov, ale aj divákov. Oslava skialpinizmu odštartuje vo štvrtok 6. februára ďalším kolom Svetového pohára mladých talentov a v piatok začnú Akademické majstrovstvá Slovenska a Otvorené majstrovstvá Slovenska. V sobotu je voľný deň a v nedeľu, počas lákavých súťaží v šprinte, nájdú športovci aj návštevníci na Malinom Brde i atraktívny stan s prezentáciou regiónu Liptov,“ povedala Darina Bartková, riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu (OOCR) REGION LIPTOV.

Preteky aj pre širokú verejnosť

Podujatie Malino Skialp Days 2025 sa udeje pod taktovkou občianskeho združenia MalinoSkialpTeam, ktoré s vášňou, pokorou a profesionalitou urobí všetko pre jeho hladký priebeh. Organizátori očakávajú pretekárov aj z Poľska, Rakúska, Česka, Talianska, Španielska, Švajčiarska, Francúzska a účasť prisľúbili dokonca i Američania. Tretieho kola Svetového pohára mladých talentov by sa mohla zúčastniť zhruba stovka športovcov. „Počas pretekov Youth World Cup očakávame atraktívne zápolenie mladých nádeí. Akademické majstrovstvá Slovenska budú mať nultý ročník a prinesú na svah najlepších študentov zo slovenských univerzít. Otvorené Majstrovstvá Slovenska čaká tretie kolo. Zároveň sa uskutoční aj 14. ročník Malinô Brdo Night Skialp Challenge. Preteky budú otvorené pre širokú verejnosť, kde si môžu svoju kondíciu a schopnosti vyskúšať amatérski aj profesionálni skialpinisti,“ navadila na podujatia Lucia Stanová z ružomerskej radnice, ktorá je zároveň členkou organizačného tímu.

» ren

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest Žilinu sa rozhodne oplatí navštíviť

Žilina je podľa počtu obyvateľov štvrtým najväčším mestom na Slovensku a ako krajské a okresné mesto je administratívnym, hospodárskym, kultúrne-spoločenským aj historickým centrom regiónu Horného Považia. Leží na severozápade Slovenska - v Žilinskej kotline rozprestierajúcej sa medzi horskými chrbtami pohorí Malá Fatra, Strážovské vrchy, Súľovské vrchy, Javorníky a Kysucká vrchovina, na sútoku riek - Váh, Kysuca a Rajčanka. Nájdete tam veľa miest, kde sa minulosť spája so súčasnosťou a tak význam niektorých pamiatok prekračuje aj hranice Slovenska.

Žilina je významnou dopravnou križovatkou, v ktorej sa stretávajú trasy medzinárodného významu spájajúce Slovensko s Českom a Poľskom. V meste sa stretávajú aj hlavné slovenské železničné trate, ktoré sú súčasťou postupne modernizovaného Paneurópskeho dopravného koridoru.



Katedrála na námestí Andreja Hlinku.

zdroj foto mesto Žilina, autor foto Dávid Mičuch

Upúta historickými pamiatkami

Perla na Váhu, ako zvyknú Žilinu nazývať, patrí k najstarším mestám Slovenska. Prvá písomná zmienka o nej pochádza z roku 1208. V centre mesta sa dnes nachádza pamiatková rezervácia, ktorej jadrom je Mariánske námestie s typickými meštianskymi domami. V centre Žiliny sú tri kostoly, ktoré patria k architektonickým dominantám mesta. Významnou secesnou pamiatkou, ktorá pripomína viedenský zámok Belveder, je Rosenfeldov palác zo začiatku 20. storočia. Oproti nemu sa nachádza Neologická synagoga. Odborníci ju radia k jedinečným stavebným pamiatkam. Dom umenia Fatra, bývalé Grand Bio Univerzum, je dielom secesnej architektúry. V roku 1921 sa tu konala premiéra prvého slovenského filmu Jánošík.

Burianova veža

Návštevu Žiliny môžete začať výstupom na Burianovu vežu. Nachádza sa v centre mesta a ponúka krásny výhľad na celé mesto. Burianova veža je spri-



Rosenfeldov palác.

zdroj foto mesto Žilina

stupnená pre verejnosť prostredníctvom prehliadok, ktoré organizuje Turistická informačná kancelária Žilina.

Rosenfeldov palác

Tento krásny palác bol postavený v roku 1907 podľa projektu architekta Nicoletta Rautera. Pomenovali ho podľa ma-

rejnosti sprístupnený prostredníctvom komentovaných prehliadok a súčasťou paláca je aj múzeum bábok.

Katakomby

Pod Kostolom Obrátenia sv. Pavla na Mariánskom námestí sa nachádzajú gotické pivnice. Tieto pôvodom meštianske pivnice pochádzajú z 15. storočia, pričom za svoju dlhú históriu vystriedali niekoľko funkcií. Slúžili na pochovávanie, neskôr ako sklad potravín a počas 2. sv. vojny sa tu ukrývalo niekoľko židovských detí. Dnes sú pivničné priestory sprístupnené verejnosti. Spolu so sprievodcom sa návštevníci dozvedia mnoho zaujímavostí a za svetla sviečky alebo čelového osvetlenia objavia zákutia historických podzemných priestorov.

Budatínsky hrad

Budatínsky hrad bol budovaný koncom 13. storočia na sútoku Váhu a Kysuce ako strážny hrad. V súčasnosti je sídlom Považského múzea, ktorého hlavným poslaním je dokumentácia dejín drobtárstva či dopravy. V okolí hradu sa nachádza krásny historický park, kde Žilinčania radi trávia voľné chvíle prechádzkami alebo piknikom. Toto výnimočné prostredie je obľúbené aj na uzatváranie sobášov.

Informácie poskytol
Mesto Žilina



Budatínsky hrad.

zdroj foto mesto Žilina

» ren

Prvá pomoc pri úrazoch na svahu

Na svahu sa môžeme stretnúť s rôznymi úrazovými stavmi. Medzi najčastejšie patria poranenia kostí, kĺbov a svalov, najmä zlomeniny končatín. Môže však dôjsť aj k závažným poraneniam hlavy, mozgu a chrbtice. Odborníci zo Slovenského Červeného kríža radia, ako správne poskytnúť prvú pomoc, aby ste postihnutému ešte viac neublížili.

Ak s nami po úraze zranený nekomunikuje, nereaguje na slovné ani fyzické podnety, uvoľníme mu dýchacie cesty opatrným zákonom hlavy. Uvoľníme mu aj odev okolo krku a dáme dole aj prilbu, ak by bránila dýchaniu. Priložíme si ucho k jeho nosu a ústam a 10 sekúnd sledujeme, či sa mu dvíha hrudník. Ak nedýcha, okamžite začneme s oživovaním: stlačíme hrudník do hĺbky 5-6 cm vo frekvencii 100-120 stlačení za minútu v pomere 30 stlačení a 2 záchranné vdychy.

Ak je osoba pri vedomí a dýcha (aj rozprávanie je znakom, že dýcha), zistíme prítomnosť poranení a poskytneme prvú pomoc.

Poranenia končatín

V prípade poranenia končatiny, pokiaľ nevieme spoľahlivo určiť rozsah poranenia, k postihnutému vždy pristupujeme, ako by mal najzávažnejšie poranenie - teda zlomeninu. Je veľmi dôležité, aby sme sa nikdy nepokúšali napravlvať deformova-

nú končatinu! Popri kostiach totiž prechádzajú dôležité cievy a nervy, ktoré by sme mohli úlomkami zlomenej kosti poraniť a tým zhoršiť celkový stav. Musíme zistiť, či ide o otvorené alebo uzatvorené poranenie. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatláčame, ale zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti a obviazaním. Priemer obväzov by mal byť väčší, ako vyčnievajúca kosť. Končatinu následne znehybníme, pričom robíme iba nevyhnutné pohyby. Rešpektujeme rozsah potrebnej manipulácie, akú je postihnutý vzhľadom na bolestivosť schopný zniesť.

Dolná končatina

Ak je poranená dolná končatina: V prípade, že z miesta udalosti bude postihnutý transportovaný horskou záchrannou službou, volíme znehybnenie pomocou vypodloženia postihnutej končatiny a jej obloženie po oboch stranách. Takto sa vyhneme zbytočnej opakovanej manipulácii pri použití fixačných prostriedkov. V prípade vlastného transportu môžeme dolnú končatinu znehybniť pomocou zdravej nasledovne: zdravú nohu priložíme k poranenej, vložíme medzi ne bundu, alebo inú mäkkú výstuž a zviažeme ich k sebe pod a nad miestom bolesti, čo najbližšie ku kĺbom. Znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Rovnako postupujeme aj pri podozrení na



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

poranenie kĺbov. Ani vtedy končatinou nehýbeme, iba ju znehybníme v tej polohe, v ktorej zostala po úraze.

Horná končatina

V prípade hornej končatiny, ak je to možné, končatinu ohneme v lakti do pravého uhla, pričom ju držíme nad a pod poranením, aby nedošlo k pohybu zlomenej kosti. Následne ruku zafixujeme do závesu pomocou oblečenia alebo trojrohej šatky z lekárníčky. Ak nie je možné s poranenou rukou takto pohnúť (napríklad v prípade silnej bolesti, alebo poranenia kĺbu), končatinu znehybníme priviazaním k telu v polohe v akej zostala po úraze, alebo ju držíme nad a pod miestom poranenia do príchodu horskej služby, či počas transportu.

Ďalšie poranenia

Ak pri úraze prišlo k závažným pora-

neniam hlavy a/alebo môžeme predpokladať poranenie chrbtice, s postihnutým sa snažíme nehýbať. Krčnú chrbticu môžeme znehybniť tak, že podržíme hlavu svojimi rukami po stranách, aby sme zabránili jej rotačným pohybom. Je veľmi dôležité so zraneným komunikovať a náležite mu vysvetliť všetko, čo chceme pri jeho ošetrovaní vykonať.

Popri ošetrovaní poranení až do príchodu zdravotníkov vykonávame aj **protišokové opatrenia**: bránenie stratám tepla, upokojenie zraneného, nedávame mu nič jesť ani piť, tíšime bolesť (čiže poranenie znehybníme, prípadne ošetríme), zabezpečíme transport - teda bezodkladne zavoláme horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).

Informácie poskytol Slovenský Červený kríž

» **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 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

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

31,91 EUR

30,00 EUR

HOVÁDZÍ 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 antioxidantu 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

Ponuka práce pre
MURÁROV
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky
4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne
s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

**Nakúpte
výhodne**
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

~~OD 9,10 EUR~~ OD **8,19 EUR**



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

~~OD 37,00 EUR~~ OD **33,30 EUR**



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

~~OD 18,00 EUR~~ OD **16,20 EUR**



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



78,27€

Domček pre psa Reedog
Sign - XL

Reedog.sk



23,99€

Orion Forma na biskupský
chlebíček, 26 x 15 cm

Hausmarket.sk



6,99€

Dievčenské pyžamo
lupilu®

Lidl.sk



36,90€

Úložný box Keter Broadway
270 l grafit

4home.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

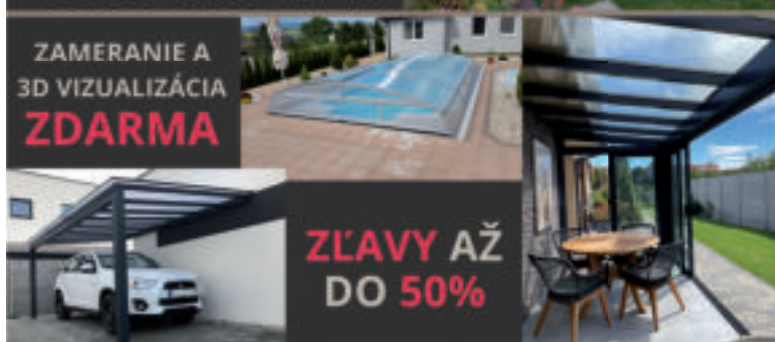
Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku
zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY**
gszasklenie.sk
0800 333 223



POKRÝVAČ- TESÁR
**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**
**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**
**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**
Kontakt: Janek - 0919 495 628



SKLENÍK VO
- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY
NAJNIŽŠIE CENY!!
+421 915 516 672
www.sklenikovo.sk

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.
Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.
**Výkup mincí
do roku 1945**
Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**
BEZ WAPKY
BEZPLATNÁ UKÁŽKA
BOMBA FASÁDA
www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

CHCETE CHOVAŤ HYDINU?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE
100% ZÁRUKA KVALITY
NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025
www.matejovdvor.sk
0902 692 290 • 0902 606 436
Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.
PRVÉ VAJČKA UŽ KONCOM APRÍLA!

0907 095 719
EAGLE SERVIS
- ODVOZ -
- LIKVIDÁCIA -
- AUTODOPRAVA -
SŤAHOVANIE
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ NÁBYTKU
PRESUN A PREVOZ BREMIEN
WWW.EAGLESERVIS.SK

STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍNAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES!!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu
DOSTANETE 10kW
menič napätia
namiesto 5kW
v úžasnej
cene
3390€

Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50
zákazníkov

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len 4290€*

Záručný servis zabezpečuje výrobca

***Cena vrátane montáže**