

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností

STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLYTéma týždňa
v tomto čísle

www.armyvypredaj.sk
www.utafor.sk/armyvypredaje

ARMYVÝPREDAJ
PREDAJ ORIGINALNYCH
VOJENSKÝCH ZÁSOB
MASKÁČE - OUTDOOROVÉ
OBLEČENIE A OBUV
- RUKSAKY A DOPLNKY

**ZĽAVY NA VYBRANÉ
POLOŽKY AŽ DO 70%.**

POPRADESKO
21. - 22. FEBRUÁR 2025
jedáleň pri Gymnáziu Kukučínova 1
(pri Tatravagónke, oproti zimáku)

PIATOK: SOBOTA:
10:00 - 18:00 9:00 - 15:00

ŽALÚZIE, SIETKY
proti hmyzu
rýchlo, lacno, kvalitne
0907 942 957
www.lacne-zaluzie.sk

INTERIA
CONSTRUCTION s.r.o.

- ♦ Výstavba rodinných domov
- ♦ Kompletne interiérové práce
- ♦ Kompletne exteriérové práce
- ♦ Zatepľovanie fasád
- ♦ Terénne úpravy

+421 911 422 780, +421 951 607 011
construction.interia@gmail.com

**Okamžitý
výkup
nehnuteľností
v hotovosti**
tel. 0905 924 303
Kúpime ornú pôdu

**PR
mont**
SKLENNÍKY
DO VAŠEJ ZÁHRADY
info: 0907 909 473
@pr.mont

**VÝSTAVBA RD na kľúč
REKONŠTRUKCIE**
rod. domov, bytov,
bytových jadier, a iné
stavebné činnosti ...
ZATEPLOVANIE
info: 0902 60 73 75

www.regionpress.sk
**REGION
PRESS**

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille
Najväčší výber pomníkov na Slovensku
0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...
www.kamenarstvosvit.sk

**SERVIS
OKIEN A DVERÍ**
0903 606 263

Ponúkame kvalitnú opravu
plastových okien a dverí. Výmena
skla, tesnenia, nastavenie okien
a dverí, výmena komponentov
a iné. **Obhliadka TERMOKAMEROU**

Kancelária:
Podtatranská 135/2
bl. Lipa, 058 01 Poprad
www.oprava-servis-okien.sk

SERVIS OKIEN **AKCIA JANUÁR
10% ZĽAVA !!!**

**VÝMENA TESNENIA
OPRAVA A NASTAVENIE OKIEN
PLASTOVÉ AJ EUROOKNÁ
KVALITNE A ZA ROZUMNÚ CENU
VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY**

**CENA AJ TELEFONICKY
0902 111 773**

kancelária **Pavol Juščák**
Albert centrum
Kopečná 242/2, Poprad

TECHNICKÁ + EMISNÁ KONTROLA

**052 4513 128
0901 704 327**
STK Poprad-Východ
AREÁL AUTONOVY

**AUTOiN
STK**

**20 €
ZĽAVA**

www.autoin.sk

Bezplatný týždenník

POPRADESKO
KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADESKO
popradsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Alena Berithová 0907 877 862www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,
Huncovce, Spišská Belá, Veľká
Lomnica, Vlková, Vrbov, Spišská
Sobota, Stráže pod Tatrami, Ba-
tizovce, Hozelec, Hôrka, Hranov-
nica, Jánovce, Kravany, Lučivná,
Spišská Teplica, Spišské Bystré,
Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Švá-
bovce, Vikartovce,Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
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	GALANČINSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HILOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMCKO
PZ	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENEC-KO-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	ŽILINSKO-ZC-BB
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	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Nové študijné odbory aj modernizácia

Žilinský samosprávny kraj má v zriaďovateľskej pôsobnosti 56 stredných škôl a 1 jazykovú školu. V kraji pôsobia 84 stredných škôl a tie môžu do 1. ročníka v školskom roku 2025/26 prijať celkovo 7 065 žiakov.

„Najvyšší záujem je o štúdium na gymnáziách, obchodných akadémiách, stredných zdravotníckych školách a stredných priemyselných a odborných školách so zameraním na informačné technológie, stavebníctvo, elektrotechniku. Zo škôl, ktoré nie sú v zriaďovateľskej pôsobnosti žilinskej župy, je najvyšší záujem o štúdium na bilingválnych gymnáziách,“ informoval Žilinský samosprávny kraj.

Nové študijné odbory

Nové študijné odbory, ktoré kraj v novom školskom roku ponúkne, reflektujú súčasné požiadavky trhu práce. Spomenúť môžeme možnosť štúdia v učebnom odbore barbier, barbierka, ktorý počíta aj s duálnym systémom vzdelávania so zameraním na starostlivosť o telo. Rovnako ide o štúdium v novom študijnom odbore s maturitou pedagogický asistent, pedagogická asistentka, ktorí v školských podporných tímoch chýbajú a sú žiadaní. Žiadaný je aj študijný odbor s maturitou z oblasti IT informačné a digitálne technológie, ktorý ponúknu v školskom roku 2025/26.

10 – ročné skúsenosti s duálnym vzdelávaním

Žilinský samosprávny kraj patrí medzi lídrov v systéme duálneho vzdelávania na Slovensku. Aktuálne je do neho zapojených 1351 žiakov, 201 zamestnávateľov a 30 stredných škôl. „Skúsenosti potvrdzujú, že žiaci, ktorí absolvovali takúto stredoškolské vzdelávanie, sú nielen lepšie odborne a prakticky pripravení, ale nadobudli požadovanú úroveň zamestnaneckých a pracovných návykov, ktoré tak chýbajú absolventom,“ uviedla žilinská župa.

Modernizácia odborného vzdelávania

V minulom roku prebiehali viaceré investičné akcie. Rekonštrukcia Konzervatória v Žiline za 2 mil. eur, komplexná rekonštrukcia strediska praktického vyučovania SOŠ obchodu a služieb v Martine pre odbor cukrár, tiež debarierizácia na 8 stredných školách.

Moja stredná - S výberom strednej školy pomáha študentom stránka www.mojustredna.sk, kde nájdu žiaci aj ich rodičia komplexné informácie o školách, študijných a učebných odboroch na všetkých 84 stredných školách v Žilinskom kraji.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE
VÝMENA ŽLABOV, ZVODOV

NÁTERY STRIECH ▶ 0907 940 920

MONTÁŽ NÁBYTKU
0904 985 778FRÉZOVANIE a
VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

- » revízie komínov ku kolaudáciám RD
- » frézovanie a vložkovanie komínov
- » strojové čistenie zatečtovaných komínov
- » fasádne komíny
- » čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMAKontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7,00 hod do 17,00 hodwww.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.skErimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

Partner firmy
Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ
SADROKARTÓNU
9,50€/m²ZATEPLOVANIE
rodinných domov
tel: +48
665 719 051AKCIA
omietky
pucovka
od 5,05€
s materiálom

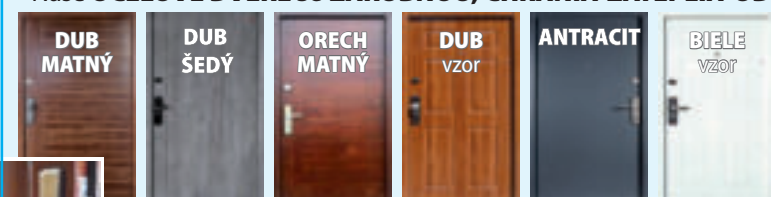
Páči sa mi

POPRADESKO.SK
na facebookuStaň sa fanúšikom
stránky a sleduj:
- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže, ...

20. februára 2001 Výročia a udalosti

agent FBI **Robert Hanssen bol zatknutý** za
špionáž pre Rusko a odsúdený na doživotie

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ DVERE** so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov

AKCIA 430€

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMAv ponuke aj
INTERIÉROVÉ
DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SRwww.ocelovedvere.skocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

Redakcia

Popradsko

0905 338 878

0907 877 862



• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •
A ČESKA •

50% ZĽAVA
1.59***
0.79
• (100 g = 0.98)
Mini Horalky
3 x 27 g = 81 g



1 kus iba
0.27

40% ZĽAVA
1.49***
0.89
• (100 g = 0.81)
Enclán
100 g
v pôrodke aj Enclán
ochutený, rôzne druhy
100 g za 0.99 €



1 kg iba
0.68
43% ZĽAVA
5.97***
3.39
Konzumné zemiaky
ružové neskoré
práchno
vratný typ B – prílohové



5 kg
balenie

VIAC AKO
30 PÍV
ZO SLOVENSKA
A ČESKA
4+2
ZADARMO
LIDL Plus AKTIVUJ KUPÓN



KOMBINUJTE
L'UBOVOLNE

20% ZĽAVA
2.15
1.69
• (1 kg = 6.76)
Mascarpone
350 g
41 % tukov



29% ZĽAVA
11.38***
7.99
Nutella
1 kg



25% ZĽAVA
6.05
4.49
Bravčová
krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí
MÁSIAROVA
ČESKÁ POKRMA



24% ZĽAVA
6.35
4.79
Kuracie prsné
rezne
cena za 1 kg



***Druhá cena je v závislosti od množstva predaného tovaru. Cena je za kus tovaru, ktorý je v závislosti od množstva predaného tovaru. Cena je za kus tovaru, ktorý je v závislosti od množstva predaného tovaru.

Posledná cena je v závislosti od množstva predaného tovaru. Cena je za kus tovaru, ktorý je v závislosti od množstva predaného tovaru. Cena je za kus tovaru, ktorý je v závislosti od množstva predaného tovaru.

Sirotský dôchodok a štúdium v zahraničí



Väčšina študentov, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemajú voči Sociálnej poisťovni (SP) žiadne oznamovacie povinnosti. „Osobitnou skupinou sú však sirotky, ktoré študujú v zahraničí. K tomu, aby im Sociálna poisťovňa vyplácala sirotský dôchodok, potrebujú v týchto dňoch predložiť spolu s neformálnou žiadosťou o uvoľnenie výplaty dôchodku aj potvrdenie o štúdiu v zahraničí v letnom semestri,“ informovala SP.

„Ak chcú mať študenti aj naďalej vyplácaný sirotský dôchodok - samozrejme, za predpokladu, že spĺňajú podmienku nezaopatrenosti a pripravujú sa na budúce povolanie štúdiom, mali by vo vlastnom záujme v čo najkratšom čase zaslať Sociálnej poisťovni vlastnoručne podpísanú neformálnu žiadosť o pokračovanie vo výplate sirotského dôchodku

a k nej priložiť potvrdenie o štúdiu v letnom semestri,“ uvádza SP a dodáva, že aj na tomto potvrdení musí byť uvedený predpokladaný termín ukončenia letného semestra. O uvoľnení výplaty dôchodku zašle následne Sociálna poisťovňa písomné rozhodnutie.

„Ostatní študenti, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, potvrdenie o štúdiu zasielať nemusia. Informácie o štúdiu poskytuje Sociálnej poisťovni cez elektronický informačný systém Ministerstvo školstva, vedy, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky,“ objasňuje SP a dodáva, že výnimkou sú študenti, ktorí študujú na školách silových rezortov - rezortu obrany a vnútra, tí k výplate sirotského dôchodku predkladajú potvrdenie o štúdiu, avšak vždy je to na začiatku školského roka.

» ren

zdroj foto Yamu_Jay pixabay

Domáca majonéza

Zistili ste, že sa vám minula majonéza a bežať do obchodu sa vám nechce, no súrte ju potrebujete? Nevadí, pri-nášame vám dva recepty na domácu majonézu krok za krokom.

Klasická majonéza

Budeme potrebovať: 2 žltky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Žltky oddelíme od bielok a vložíme ich do misky s guľatým dnom. Pridáme lyžičku soli a štipku mletého čierneho korenia a všetko dôkladne vymiešame vidličkou.

Do jednej ruky si vezmeme ručný elektrický šľahač a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. V opačnom prípade by sa nám mohla majonéza zraziť. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme citrónovou šťavou.

Domáca majonéza bez vajec

Budeme potrebovať: 100 ml prevareného mlieka, 200 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Mlieko prevaríme a necháme vychladnúť. Potom ho prelejeme do úzkej nádoby. Do jednej ruky si vezmeme

ponorný mixér a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šťavou.

Náš tip: V prípade oboch našich receptov, by mali mať všetky suroviny, ktoré budeme na výrobu majonézy používať, izbovú teplotu.



zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

» ren



PEGATHERM

Sme s Vami už **21 ROKOV**

Partizánska 1849
Poprad – Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

IGLO ENERGY OKNÁ PRE VÁŠ DOMOV

- Moderný dizajn a vysoká kvalita materiálov
- 7 komorový profil rámov pre novostavby a nízkoenergetické domy
- Izolačné 3 sklo so zasklením 48 mm
- Odborné poradenstvo a vzorková predajňa
- Záručný a pozáručný servis

AKCIA
TEPLÝ RÁMČEK
GRÁTIS



... *príd'te sa presvedčiť!*

Plastové
okná a dvere



Vchodové
dvere



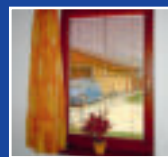
Garážové
brány



Zasklievanie
balkónov



Tieniaca technika
a žalúzie



Sieťky
proti hmyzu



Prenájom
lešenia a plošín



www.pegatherm.sk

info: 0918 957 982 • 052 7764 353
e-mail: info@pegatherm.sk



DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN



- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
- SIETE PROTI HMVZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

25.0017

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

91-0036

Prijmeme
VODIČA
kamiónovej dopravy



Ponúkame:

- dobré ohodnotenie
- pravidelná práca SK, CZ, AT,
- práca na trvalý pomer
- víkendy doma

Požadujeme:

- vodičský preukaz C,E
- kartu vodiča
- zodpovedný prístup

DANUP s.r.o., Dolný Kubín
martin@danup.sk

0903 532 747

24-0021

24. februára 1968
Jocelyn Bellová na univerzite v Cambridge objavila prvý pulzar

25. februára 2000
v severnej stene Malého Kežmarského štítu tragicky zahynul významný slovenský horolezec Pavel Pochylý spolu s bratom Ondrejom

Výročia a udalosti



SPOJENÁ ŠKOLA
DOMINIKA TATARKU 4666/7, POPRAD

**ŠTUDUJ NA NAŠOM
BILINGVÁLNOM GYMNÁZIU**

■

**V ŠKOLSKOM ROKU 2025/2026
OTVÁRAME DVE TRIEDY**

■

**NEMECKÝ JAZYK, GEOGRAFIA, DEJEPIS
A MATEMATIKA VYUČOVANÉ
GYMNAZIÁLNYMI UČITEĽMI Z NEMECKA**

■

**SLOVENSKÉ AJ NEMECKÉ MATURITNÉ
VYSVEDČENIE**

■

**TERMÍN PODANIA PRIHLÁŠKY
20. FEBRUÁR 2025**

**V HODNOTENÍ INEKO PATRÍME DLHODOBO
K NAJLEPŠÍM GYMNÁZIÁM NA SLOVENSKU**





SPOJENÁ ŠKOLA
DOMINIKA TATARKU 4666/7, POPRAD

**ŠTUDUJ NA NAŠOM
ŠTVORROČNOM GYMNÁZIU**

■

**V ŠKOLSKOM ROKU 2025/2026
OTVÁRAME DVE TRIEDY**

■

**ŠTÚDIUM JE ZAMERANÉ NA CUDZIE JAZYKY,
PRÍRODOVEDNÉ PREDMETY,
PROGRAMOVANIE
A APLIKOVANÚ INFORMATIKU**

■

**TERMÍN PODANIA PRIHLÁŠKY
20. FEBRUÁR 2025**

**V HODNOTENÍ INEKO PATRÍME DLHODOBO
K NAJLEPŠÍM GYMNÁZIÁM NA SLOVENSKU**



**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%

PP25-07 strana

5

miRad

MIRAD PORADÍ RÁD!



Kúpeľňové
štúdio

do **-75%**

Krby, pece
Kotly na
tuhé palivo

do **-55%**

VÝPREDAJ ZÁSOB



2 385,18 €
1 934,93 €

**Teplovzdušné krbové
kachle ORTI DEFRO**

Výkon: 9,2 kW

VÝPREDAJ



3 251,30 €
2 939,90 €

**Krbové kachle
THORMA ATIKA
standard exclusive**

Palivo: drevo
výkon: 3,8 – 11,2 kW

VÝPREDAJ



Úspora
paliva
20 – 30%
oproti
liatinovým
kotlom

**Kotel DEFRO Optima
Komfort Eko**

Palivo: drevo v emisnej
norme 5

VÝPREDAJ

Výkon:

17 kW

2 797,02 €
1 875 €

22 kW

3 016,05 €
2 020 €

28 kW

3 578,62 €
2 400 €



**Kotel na tuhé palivo
DREW MET DREX**

Palivo: drevo, drevené
brikety, čierne uhlie

VÝPREDAJ

Výkon:

14 kW

2 583 €
1 590 €

24 kW

2 902,80 €
1 795 €

35 kW

3 247,20 €
1 895 €



Kotel DEFRO BIOSLIM

Palivo: peletky

Ø 6 – 8 mm

VÝPREDAJ

Výkon:

10 kW

5 735,49 €
3 936 €

20 kW

6 642 €
4 526,40 €

25 kW

7 047,90 €
4 538,70 €



**Kotel DEFRO
EKO SLIM 15 kW**

Palivo: peletky
Ø 6 – 8 mm

VÝPREDAJ

5 281,62 €
3 612,51 €

**Kotel DEFRO
KOMFORT EKO
LUX 20 kW**

Palivo: hrášok
granulácie
5 - 25 mm

VÝPREDAJ

4 718,28 €
3 124,20 €



Všetky akcie a výpredaje nájdete v predajni **Hraničná 5300, Poprad** | www.mirad.sk

Svetový deň boja proti rakovine

Nevynechávajme preventívne vyšetrenia

Nádorové ochorenia sú v Slovenskej republike druhou najčastejšou príčinou hospitalizácií a druhou najčastejšou príčinou úmrtí. Na rakovinu u nás každý rok zomrie približne 13 000 ľudí, pričom v roku 2022 to bolo 12 773. Pri príležitosti Svetového dňa boja proti rakovine, ktorý si vo februári pripomíname, o tom informovalo Ministerstvo zdravotníctva SR.

U mužov sú najčastejšími nádorovými ochoreniami karcinóm prostaty, karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm pľúc. U žien vedie karcinóm prsníka, karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm tela maternice. Medzi najčastejšie onkologické ochorenia u detí patria leukémie, zhubné nádory mozgu a lymfómy. „30 až 50 percentám nádorových ochorení pritom môžeme predísť. Skríning onkologických chorôb, takzvaná onkokontrola, je jedným z najúčinnějších nástrojov na boj proti rakovine. Služi na zachytenie onkologickej choroby vo včasnom štádiu u zdanlivo bezpríznakovej populácie. Včasné odhalenie rakoviny zvyšuje šance na úspešnú liečbu a zároveň je menej nákladné na zdravotnú starostlivosť,“ uviedol rezort zdravotníctva.

Hradené sú tri druhy onkokontroly

V Slovenskej republike sa v súčasnosti vykonávajú tri druhy onkokontroly plne hrazené z verejného zdravotného poistenia: skríning rakoviny krčka maternice, rakoviny hrubého čreva a konečníka a rakoviny prsníka. V štádiu prípravy sú podľa ministerstva zdravotníctva momentálne programy skríningu rakoviny pľúc a skríning rakoviny prostaty.

Obmedzenie rizikových faktorov

Dôležitou súčasťou primárnej prevencie je podľa odborníkov aj obmedzenie rizikových faktorov, ktoré prispievajú k vzniku nádorových ochorení. Ide najmä o fajčenie, konzumáciu alkoholu, obezitu, nedostatok fyzickej aktivity či infekciu vírusmi, akým je napríklad ľudský papilomavírus (HPV). „Infekcia HPV môže spôsobiť rakovinu krčka maternice, vagíny, vulvy, konečníka, penisu, hlavy a krku. Najúčinnějšíou prevenciou proti HPV infekcii, akú má svet v súčasnosti k dispozícii, je očkovanie. V Slovenskej republike je hrazené z verejného zdravotného poistenia dievčatám a aj chlapcom vo veku od 12 až do dovŕšenia 15 rokov,“ uzavrel rezort zdravotníctva.



Ilustračné foto.
zdroj foto AlarconAudiovisual pixabay

Prečo ísť na vyšetrenie krčka maternice?

Na dôležitosť skríningových vyšetrení, ktoré dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, čím zachraňujú životy, upozornil v uplynulých dňoch aj Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). „Pravidelné cytologické vyšetrenia pomáhajú odhaliť rakovinu krčka mater-

nice v štádiách, kedy je liečiteľná. U žien v reprodukčnom a produktívnom veku je to druhý najčastejší druh rakoviny, pričom najvyšší výskyt je zaznamenaný u žien vo veku okolo 45 rokov. Na Slovensku na rakovinu krčka maternice ochore ročne približne 600 žien a zomrie približne 200 žien,“ približujú odborníci a dodávajú, že vyšetrenie je určené ženám vo veku 23 - 64 rokov.

Prečo ísť na vyšetrenie prsníkov?

Pravidelné mamografické vyšetrenia prsníkov - nazývané skríningové mamografické vyšetrenia - odhaľujú rakovinu prsníka v štádiách, kedy je vysoká pravdepodobnosť na vyliečenie. „Ide o najčastejšiu rakovinu žien, pričom ročne sa na Slovensku zaeviduje viac ako 3 000 novozistených prípadov,“ upozorňujú odborníci a pripomínajú, že mamografické vyšetrenie prsníkov je určené ženám vo veku 50 - 69 rokov. „Vyšetrenie trvá maximálne 5 minút. Pred vyšetrením je potrebné si spraviť základnú/bežnú hygienu, nenanášať si žiadne krémy, antiperspiranty ani voňavky v oblasti dekolty, prsníka a podpazušia,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Rodina Kia Ceed s nadštandardnou výbavou a zvýhodnením až do 2 300 €.

Objavuj nové zážitky.





Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.
Partizánska 3800
058 01 Poprad
+421 52 787 92 30
www.motorgroup.sk



ROČNÁ ZÁRUKA
GARANCIA KVALITY

VYROBENÉ NA SLOVENSKU

Kia Sales Slovakia s.r.o.: Bližšie informácie o ponuke sa dozvieste u každého autorizovaného predajcu Kia alebo na www.kia.sk. Kombinovaná spotreba paliva a emisie CO₂ pre modely rodiny Kia Ceed - Ceed, Ceed SW, ProCeed (WLTP): 5,3 - 6,3 l/100 km, 120 - 146 g/km. Obrázok je ilustračný. Zvýhodnenie 2 300 € sa skladá zo zľavy 2 000 € a z zvýhodnenia až do 300 € v prípade kúpy zimných pneumatík.

Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

Česká bylinková masť obsadila prvé miesto na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“. Tento výnimočný recept – objavený po 100 rokoch! – zbaví vás najnepríjemnejších bolestí kolien, zápästí a chrbta. Aj keď roky bojujete s bolesťami a žiadne prášky ani mastičky vám natrvalo nepomohli.

Rok 1922. Jan Nosek býva na chate v Novohradských horách. Venuje sa vareniu piva a bylinkárstvu. Dokáže liečiť aj zvieratá. Miestni obyvatelia majú najväčší záujem o jeho prvé povolanie. **Noskovo pivo je také obľúbené, že jeho tvorcu prezývajú „Nosek pivárnik“.** Menej obľúbené sú bylinné zmesi, ktoré pripravuje pri bolestiach hlavy a tráviciach ťažkostiach.

Jan Nosek vedie do 2. septembra 1922 pokojný život. Podrobne to opísal vo svojom denníku:

„Vyšiel som zbierať bylinky. Bol už súmrak. Zrazu som počul krik prichádzajúci z hôr: Muž volal o pomoc. Zhodil som všetko, čo som nazbieral, a išiel som hore. Stúpil som pol hodiny, šmýkalo sa. Na svahu ležal starý muž s dlhou sivou bradou, z nohy mu trčala kosť, zlomenina bola otvorená. Niečo hovoril, no ja som mu nerozumel ani slovo. Jazyk bol pre mňa neznámy. Nevedel chodiť, tak som si ho dal na chrbát a nejakú sme sa dostali dole, hoci to trvalo pár hodín. Liečim zvieratá, nie ľudí, ale túto nohu bolo treba operovať. Veľmi trpel. Nemal som nič na narkózu, tak som mu dal vodku, ale keď som začal operovať, aj tak omdlel od bolesti.

Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opicu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách.

V týchto horách zrejme zbieral aj bylinky. V znakoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s



vodou a urobil nejakú mastičku. Hneď si to natrel na nohu a na druhý deň už chodil lepšie. O tri dni neskôr, keď som ráno vstal, bol starý pán preč. Ako poďakovanie mi nechal poznámky o tom, ako vyrobiť túto masť, a zložil si z prsta zlatý pečatný prsteň.“

Jan Nosek vďaka poznámkam, ktoré zanechal tajomný hosť, zbiera 10 bylín a kombinuje ich v správnom pomere. **Vytvára rovnakú bylinnú masť.** Chce to čo najskôr vyskúšať. Ide k najstaršiemu obyvateľovi obce. Jitka Navarová má 91 rokov a dlhé roky nemôže opustiť posteľ pre silné reumatické bolesti. Nosek dáva jej vnúťatám bylinkovú masť a nariaduje im, aby ju každý deň natierali žene na nohy. Presne po 5 dňoch... Za bylinkovú masť mu príde na chatu poďakovať aj samotná Jitka Navarová! O masť „Noska pivárnik“ už hovorí celá dedina.

Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novo-

hradských hôr. K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých krajín. Počas 2. svetovej vojny bylinková masť zachránila veľa vojakov zranených na fronte. Na konci vojny Jan Nosek náhle zmizne. Zostáva len prázdna chata. Čo sa stalo s bylinkárom nie je známe. Jeho bylinná medicína bola na dlhé roky zabudnutá.

Spomienka na „Noska pivárnik“ sa vrátila v marci 2022

Turisti cestujúci Novohradským pohorím našli truhlicu s Noskovým denníkom a poznámkami. Darovali ich miestnemu múzeu. O jeho príbeh sa zaujímali novinári (dokonca sa im podarilo získať Noskovu fotografiu, mal ju jeden z dedinčanov; pozrite vľavo), historici a prof. Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocou kolegov z univerzity, kde pracuje, znovu vytvoril 100-ročný recept, aby zistil, že... **bylinková masť funguje lepšie ako moderné metódy proti bolesti!** Navyše, prirodzene. Bez škodlivých chemikálií, ktoré ničia obličky, pečeň, pankreas a žalúdok.

Bylinný prípravok prináša viditeľnú úľavu od bolesti už počas prvých 3 minút.

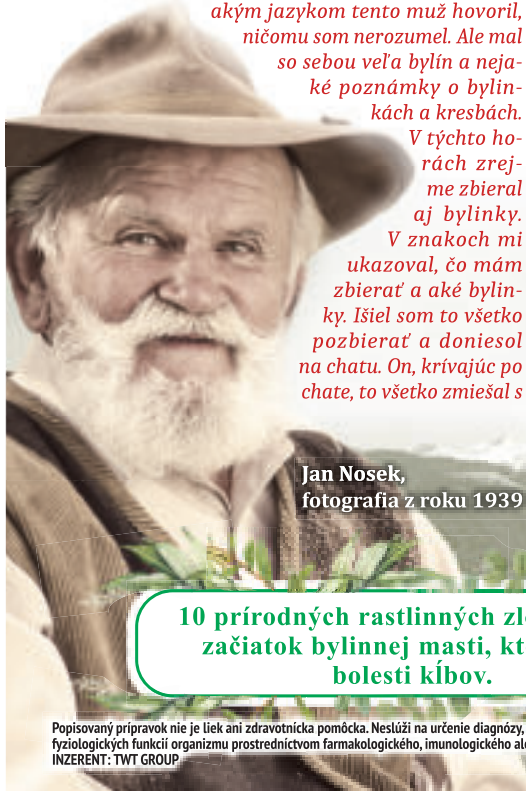
DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁNUJE:

- ✓ Akútnu a chronickú bolesť kĺbov (kolená, lakte, zápästia, členky, bedrá);
- ✓ Zápal;
- ✓ Opuch, aj dlhodobý;
- ✓ Bolesť spôsobenú ťažkými a chronickými ochoreniami (osteoartritída, artróza, reumatizmus, lymská borelióza, vírusové a bakteriálne infekcie);
- ✓ Bolesť spôsobenú nadváhou, starobou, únavou alebo úrazmi.

Bylinná masť prináša úľavu bolestivým kĺbom, príjemne chladí a podporuje hojenie rán.

Česká bylinná masť sa tento rok umiestnila na prvom mieste na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“, aj keď je u nás zatiaľ málo známa. Miroslav Vojtík sa rozhodol splniť vôľu Jana Noska zaznamenanú v jeho denníku a sprístupniť bylinkovú masť čo najväčšiemu počtu ľudí bojujúcich s bolesťou.

Našiel farmaceutickú spoločnosť, ktorá sa zhostila tejto úlohy a začal vo veľkom vyrábať bylinné masť. Podporuje ho množstvo darcov. Uskutočnila sa zbierka, vďaka ktorej bude prvá várka prípravku, 30 balení bylinnej masti, distribuovaná **ÚPLNE ZADARMO!** Len pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú a chcú úľavu od bolesti.



Jan Nosek, fotografia z roku 1939

10 prírodných rastlinných zložiek dalo začiatok bylinnej masti, ktorá lieči bolesti kĺbov.

Popisovaný prípravok nie je liek ani zdravotnícka pomôcka. Neslúži na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. INZERENT: TWT GROUP

Niečo neskutočné!



Radka D. (79 r.), Pardubice

„Od dávna ma boleli kolena. Takýchto dní, keď som nemohla vstať z postele, pribúdalo. Moja susedka mi chodila nakupovať. Často som plakala, veď aký život má človek pripútaný na lôžko? Jedného dňa mi susedka priniesla túto bylinkovú masť. Nanesla som si ju na nohy a po chvíli som sa cítila trochu lepšie. A na druhý deň som normálne vstala z postele! Za pár dní som išla nakupovať a trochu sa poprechádzať! Teraz to už nebolí, je to naozaj úžasná vec!“

Prirodzená úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masti **úplne ZADARMO**. Neváhajte zavolať, pretože počet bezplatných balíkov je len 30 kusov. Akcia platí do 21.02.2025. Dôležité je poradie volajúcich.

tel. 054/230 44 07

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



Žerucha spestrí náš jedálničiek

V období, kedy naše telo potrebuje dostatok vitamínov, môže byť vhodnou voľbou na ich doplnenie aj žerucha. Túto nenáročnú rastlinku s drobnými zelenými lističkami a mierne korenistou chuťou môžeme pokojne pestovať aj za oknom a mať ju tak k dispozícii počas celého roka.

Žerucha je veľmi rýchlo rastúca bylinka a v jej prípade rozhodne platí, že rastie ako z vody. K jej pestovaniu nepotrebujeme záhradu, ani balkón, celkom postačí slnečný okenný parapet. V kuchyni má žerucha mnohoraké využitie, vďaka čomu spestrí náš jedálničiek.

Liečivé účinky - Žerucha obsahuje rastlinné zlúčeniny nazývané antioxidanty, ktoré chránia bunky nášho tela pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Je prospešná pre srdce, udržuje zdravé kosti, podporuje imunitu, chráni oči, podporuje trávenie a pomáha aj pri kožných ťažkostiach. Žerucha obsahuje vitamíny A, B, C, E a K, ďalej tiež cholí a betaín, z minerálnych látok sú to draslík, vápnik, fosfor, horčík, sodík, železo, selén, mangán, meď a zinok.

Pestovanie Budeme potrebovať:

- rozličné misky – dobre poslúžia viečka zo zaváracích pohárov
- semiačka žeruchy – zakúpite bežne v

- predajni pre záhradkárov
- vatu alebo gázu, prípadne viacvrstvomé papierové kuchynské utierky
- vodu

Postup:

Do misky vložte v tenkej vrstve vatu alebo gázu. Použiť však pokojne môžete aj viacvrstvomú papierovú kuchynskú utierku preloženú na polovicu. Túto vrstvu pokropte vodou tak, aby bol podklad dostatočne vlhký. Následne rovnomerne nasypťte semienka a každý deň ich polievajte tak, aby neplávali vo vode. Po pár dňoch začnú zo semiačok vyrastať zelené rastlinky. Keď dosiahnu výšku asi 3 až 4 cm, postupne ich zostríhajte nožnicami a konzumujte.

Použitie - Žeruchou si môžete posypať chlieb s maslom či syrom, alebo varené zemiaky, pridávať ju však môžete aj do nátierok, zeleninových šalátov či do polievok.



zdroj foto beauty_of_nature pixabay

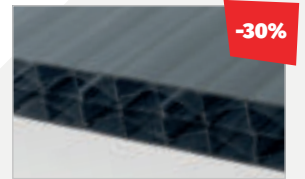
» ren

ZENIT AKCIA NA POLYKARBONÁT REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH



Exolon 5X/16 2UV šedá
18,61 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 338 878
0907 877 862

čujte.sk

Začal sa zber
liekového odpadu

www.cujte.sk

Nové ZS HYBRID+

Už od **23 990 EUR**



Since 1924

www.alz.mgmotor-slovakia.sk



150 000 km

Stravovanie si treba adekvátne upraviť

Nezabúdajme v zimnom období na vitamíny

Na to, aby sme sa počas zimného obdobia udržali v čo najlepšom zdraví, je podľa odborníkov potrebné dbať na dodržiavanie telesnej aktivity, dostatočný pobyt vo vonkajšom prostredí a tiež by sme sa mali uistiť, že v strave prijímame dostatok živín a vitamínov.

„Živiny sú najlepšie a väčšinou dostávajúce z konzumovanej stravy, obrátenie sa na suplementy je častokrát potrebné len v krajných prípadoch,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr.Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Keďže naše telo v najväčšom počte získava vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sa v zimnom období vyskytujú v menšom množstve, je podľa odborníčky potrebné si stravovanie adekvátne upraviť.

MUDr.Šranková zároveň približuje, na ktoré vitamíny by sme nemali zabúdať a kde ich môžeme nájsť:

VITAMÍN C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín a veľmi účinný antioxidant. Medzi jeho účinky patrí posilňovanie imunitného systému, čím podporuje obrannú schopnosť, hojenie povrchových rán, spevňovanie steny ciev a podporuje vstrebávanie železa.

Denná dávka - Odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelých je približne 70-100mg. Väčšie množstvo je potrebné u ľudí so zvýšenou psychickou námahou, u ľudí so zvýšenou fyzickou aktivitou, u starších a dlhodobo chorých ľudí, tehotných žien a u fajčiarov.

Čo ak chýba - Pri nedostatku vitamínu C môže okrem iného dôjsť k oslabeniu imunity, a teda častejšiemu ochoreniu na infekcie, vyskytuje sa pomalé hojenie rán, častejšie sa môžu objaviť zápalové procesy, únava, anémia či sklon k depresii.

Kde ho hľadať - Bohatým zdrojom vitamínu C sú napríklad čerstvé citrusové plody – pomaranče, citróny, ďalej kivi,



Ilustračné foto.

zdroj foto PhotoEnduro pixabay

paradajky, brokolica, hrášok, kapusta, karfiol, jablká či ríbezle.

KYSELINA LISTOVÁ - VITAMÍN B9

Kyselina listová je vo vode rozpustný vitamín a patrí do vitamínov skupiny B. Je potrebná na správnu funkciu nervového systému a tvorbu kostnej drene a zvyšuje odolnosť organizmu.

Denná dávka - Dospelí by mali denne prijímať 0,4mg a tehotné a dojčiacie ženy 0,6mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku kyseliny listovej môže dôjsť k vzniku anémie, k zvýšenej únave, slabosti a nadmernej spavosti.

Kde ho hľadať - Zdrojom kyseliny listovej je napríklad špenát, kapusta, karfiol, brokolica, marhule, strukoviny, kvasnice, celozrnné obilniny, mrkva, mliečne výrobky.

VITAMÍN D

Vitamín D je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý sa vytvára pôsobením slnečného svetla v pokožke zo svojho



Ilustračné foto.

zdroj foto cattalin pixabay

provitamínu. Pomáha pri vstrebávaní vápnika do kostí, podporuje hojenie pokožky, pomáha podporovať imunitný systém. Vitamín D taktiež vplyva na nervový systém, ovplyvňuje náladu a pomáha pri depresii. Kvôli nedostatku

slnečných lúčov v zimnom období môže dochádzať k deficitu vitamínu D častejšie ako v inom období počas roka.

Denná dávka - Odporúčaná denná

dávka pre dospelých je približne 0,1mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku vitamínu D dochádza k zvýšenej lámavosti kostí, taktiež sa u človeka môže vyskytnúť zvýšená podráždenosť a poruchy spánku.

Kde ho hľadať - Na získanie jeho dostatočného množstva je dobré stráviť aspoň 15 minút denne vonku v čase, kedy je slnko najsilnejšie. V strave sa vyskytuje v napríklad vo vajčiach, mliečnych výrobkoch, hríboch či tučných rybách, ako napríklad tuniak, losos.

VITAMÍN E

Vitamín E je v tukoch rozpustný vitamín a antioxidant. Podporuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy tkanív a pomáha pokožke udržať svoju hebkosť a pružnosť.

Denná dávka - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 15mg/deň.

Kde ho hľadať - Vitamín E je možné nájsť v arašidoch, cereáliách a v špenáte, brokolici, kapuste či v avokáde.

Tip - V zime pôsobením chladného vzduchu a vetra ľahšie vysychá pokožka,



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova

ka, a preto je dobré si ju ošetrovať krémami, ktoré obsahujú tento vitamín. Ošetrená pokožka je potom chránená pred poškodením, čo je dôležité najmä u ľudí s citlivejšou pokožkou.

VITAMÍN A

Vitamín A je taktiež v tukoch rozpustný vitamín a dôležitý antioxidant pomáhajúci pri podpore imunity, podporuje rast a obnovu tkanív a tým regeneruje poškodenú pokožku, podporuje zdravie kostí a zubov a pomáha udržiavať dobrý zrak.

Denná dávka - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 0,8mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku sa môže vyskytnúť častejší zápal očných spojoviek, vysychanie pokožky, zníženie imunity a sklon k zápalom.

Kde ho hľadať - Vitamín A sa nachádza napríklad vo vajčiach, mliečnych výrobkoch, tučných rybách, žltom ovocí, mrkve, žltej alebo tmavozelenej zelenine, napríklad v špenáte.

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava



Ilustračné foto.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



Ekologické čistenie fasád
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

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

Aj vo februári BUĎTE NA OČIACH

Vyskúšajte čím skôr

NAOZAJ

ÚÚÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

POPRADESKO

Týždenne až v **41 520**
domácnostiach

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 prírúbaním 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 rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



3-MESAČNÝ BALÍČEK ZA ZVÝHODNENÚ CENU

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 95,76 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 112,92 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 hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
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



GS
EUROTHERM
MONT

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

**-10%
ZĽAVA**

**Stoličkové výťahy Stannah,
žiť doma nezávisle**

Stoličkové výťahy sú naším rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 158 rokov výroby

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

Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

* Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 28.02.2025

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

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

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽŤABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu
DOSTANETE 10kW
menič napätia
namiesto 5kW
v úžasnej cene
2790€

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

Zaplatíte len 2190€*
*Cena vrátane montáže

Záruka 25 ROKOV

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€*
*Cena vrátane montáže

Záručný servis zabezpečuje výrobca