

KOMÁRŇANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

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

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

INFOLINKA

66-009

ONLINE
s REGIONPRESS-om

PPC kampane
Tvorba webstránok
a iné služby

www.regionpress.sk

Kompletné strechy, rekonštrukcie
VÝPREDAJOVÉ CENY
od 3,50 € / m²
Okoč
STRECHY
0951 444 444
Školiace centrum strechárov

81-20012

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)
PONÚKA NA PREDAJ:

CELOROČNÝ PREDAJ
NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA.
CENA PODĽA VEKU.



PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
CENA DOPRAVY: 7,50€

01-0004

Kupim garzónku alebo 1 izbový byt.
Garzonlakást vagy 1 szobás lakást vennék.
0905 737 418

76-0015

FERUM SERVIS

- oprava autochladičov
- zváranie hliníka a plastov
- plnenie a oprava autoklimatizácií

0903 464 978

86-0014

HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

EURO JACKPOT

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ S ROZVAHOU 18+

35-0003

Bezplatný týždenník
KOMÁRŇANSKO
 EV 6234/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník III, rok 2026
 Redakcia: Caboriho 9,
 NITRA
 komarnansko@regionpress.sk

INZERCIA
 Veronika Baumajsterová 0910 851 307
 Alena Valašková 0910 455 919
 Ing. Diana Bóriová 0901 796 594
 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 jazykovou 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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOUČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	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	LÍPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇSKO-VIK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ZILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Bezpečne na ľade

Zima je obdobím, kedy mnohí vyfahujú korčule a využívajú možnosť užiť si korčuľovanie na zamrznutých prírodných vodných plochách. Odborníci z Vodnej záchrannej služby Liptovský Mikuláš vyzývajú k obozretnosti a odporúčajú osvojiť si päť pravidiel bezpečného korčuľovania na zamrznutých vodných plochách.

No toto si treba dať pozor:

- Nikdy nechoďte korčuľovať sami. Pred vstupom na ľad ho vizuálne skontrolujte. Hľadajte praskliny, nerovnosti a iné príznaky slabého ľadu.

- Vyskúšajte ľad pri brehu - urobte do neho dieru sekáčikom, sekerou alebo vrtákom, aby ste zistili jeho hrúbku. To je najkritickejší faktor.

Odporúčania sú:

- jeden človek: aspoň 10 cm
- malá skupina (4 – 5 ľudí): aspoň 12-15 cm
- väčšia skupina - aspoň 20 cm

- Pomaly postupujte ďalej od brehu a priebežne skúšajte tuhosť ľadu. Pozorne počúvajte zvuky, ktoré ľad vydáva. Tupé zvuky alebo praskanie môžu naznačovať jeho potenciálne oslabenie. Oslabiť ho môžu napríklad teplé pramene, ktoré nie sú viditeľné nad hladinou.

- Ak okolo vás začne ľad praskať, ľahnite si a roztriahnite končatiny, aby ste svoju váhu čo najviac rozložili. Postupne sa doplzte na bezpečnejšie miesto.

- Vždy uprednostňujte bezpečnosť a nikdy zbytočne neriskujte. V prípade pochybností si nájdite iné miesto na korčuľovanie alebo počkajte na priaznivejšie podmienky.

Ak ste svedkom nehody - volajte tiesňovú linku 112. Pomáhajte iba z bezpečnej vzdialenosti.

Zdroj informácií
 Slovenský červený kríž / Fb
 » ren



zdroj foto JillWellington pixabay

Nezabudnite na priznanie k dani z motorových vozidiel

Finančná správa avizuje, že od 3. januára 2026 bude zasielať daňovým subjektom predvyplnené daňové priznania k dani z motorových vozidiel za zdaňovacie obdobie 2025.

Daňové priznanie k dani z motorových vozidiel (DzMV) za zdaňovacie obdobie 2025 je potrebné podať a daň zaplatiť najneskôr do 31. januára 2026. Keďže posledný deň lehoty pripadá na sobotu, v súlade s daňovým poriadkom sa lehota posúva na pondelok 2. februára 2026. „Daňovníci podávajú daňové priznanie na novom vzore tlačiva (formulár DMVv25),“ informuje Finančná správa a dodáva, že automaticky vygenerované priznania nájdu daňovníci v osobnej internetovej zóne na portáli finančnej správy v časti História komunikácie – Prijaté dokumenty.

Predvyplnené priznanie obsahuje najmä:

- identifikačné údaje daňovníka,
- zdaňovacie obdobie,
- druh daňového priznania,
- výpočet dane vrátane aktuálnej sadzby.

„Ak sa oproti predchádzajúcemu roku nezmenili rozhodujúce skutočnosti, daňovník údaje len skontroluje a daňové priznanie podá,“ hovorí Finančná správa.

Povinnosť podania a kontroly údajov
 Daňové priznanie k dani z motorových vozidiel sú povinné podať všetky daňové

subjekty, ktoré používajú vozidlo evidované v Slovenskej republike na podnikanie. Subjekty, ktoré majú povinnú elektronickú komunikáciu s finančnou správou (napríklad platiteľia DPH, právnické osoby zapísané v obchodnom registri alebo fyzické osoby – podnikatelia), podávajú daňové priznanie výlučne elektronicky. Ostatné subjekty môžu daňové priznanie doručiť aj osobne alebo poštou na príslušný daňový úrad. „Aj pri predvyplnenom daňovom priznaní je daňovník povinný skontrolovať správnosť údajov a doplniť informácie týkajúce sa zdaňovacieho obdobia 2025, ktoré neboli uvedené v priznaní za predchádzajúci rok a preto nemohli byť automaticky predvyplnené,“ približuje Finančná správa s tým, že pomockou je Informácia k predvyplnenému DP k DzMV, ktorá je dostupná prostredníctvom odkazu priloženého k vygenerovanému priznaniu.

Zmeny v novom vzore daňového priznania

V novom vzore daňového priznania k dani z motorových vozidiel (DMVv25) dochádza v III. oddiele k zmene číslovania riadkov a pribúdajú nové údaje:

- Riadok 04 – Kód druhu karosérie
 - Riadok 05 – Typ pruženia hnacej nápravy
- Tieto údaje sa vyplňajú pri vozidlách kategórie M3 a N3 s kódom druhu karosérie BA, BB, BC a BD, pri ktorých ročná sadzba dane závisí nielen od počtu náprav a hmotnosti, ale aj od typu pruženia hnacej nápravy. » ren

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
- » KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEŤOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNÁMENIE
- 0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) KM (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
 RP KM 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobných
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „KM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
 (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

		8		9	3		6	2
S							8	
U								1
D	4	5			3	9		
O			1				5	
K	2	3						
U					3	6	8	
							2	1
	5		3	1				

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

Pripravte si gratinované alebo plnené pečené zemiaky

Zemiaky sú chutnou a zdravou potravinou

Zemiaky sú na Slovensku základnou a v našej kuchyni aj veľmi často používanou surovinou. Keďže obsahujú veľa zdraviu prospešných látok, rozhodne by sme nemali zabúdať na ich konzumáciu. Tiež nie sú náročné na pestovanie a dokážu nás potešiť celkom slušnou úrodou. Ich výhodou je, že ich môžeme vysadiť na poličko, prípadne pestovať vo vreciach. Voľba je na nás. Pripraviť si z nich môžeme množstvo chutných a výživných pokrmov.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Zemiaky obsahujú veľa zdraviu prospešných látok a tak prospievajú celému nášmu telu. Bohaté sú najmä na vitamíny A a C, vitamín B6 a sú tiež zdrojom viacerých minerálov a stopových prvkov, akými sú draslík, horčík, zinok, vápnik, fosfor, železo, meď, fluór, sodík či chróm.

PESTOVANIE

Vhodný čas na výsadbu zemiakov je polovica až koniec apríla, ideálne po posledných mrazoch. Ak chceme dosiahnuť dobrú úrodu, mali by sme

objaviť známy škodca – pásavka zemiaková, môžeme ju na menšej ploche, odstrániť pravidelným ručným zberom.

Náš tip:

Od pestovania zemiakov vás nemusí odradiť ani to, že nemáte záhradu. Pestovať túto obľúbenú plodinu môžete aj na balkóne či terase a to v nádobách, sudoch alebo vo vreciach.

ZBER

To, že sú zemiaky už vhodné na zber a následnú konzumáciu či uskladnenie, spoznáme podľa vädnutia nadzemnej vňate, čo sa prejavuje aj žltnutím listov.

SKLADOVANIE

Zemiaky vyberieme z pôdy, očistíme od zeminy a skladujeme najlepšie v prepravkách alebo papierových vreciach na tmavom vzdušnom a dobre vetrateľnom mieste, pri teplote + 4 až + 8 °C.



Zemiaky môžeme piecť aj v alobale.

zdroj foto RitaE pixabay

si zakúpiť kvalitné sadbové zemiaky. Podľa toho, kedy plánujeme úrodu zberať, vyberáme vhodnú odrodu. Rozlišujeme veľmi skoré, poloskoré, skoré a neskoré. Veľmi skoré odrody majú najkratšiu dĺžku pestovania, niektoré len 65 dní, neskoré aj 130 a viac dní.

Priprava pôdy

Zemiaky najviac obľubujú piesočnaté až hlinitopiesočnaté kypké pôdy. Skôr ako začneme s ich výsadbou, mali by sme si pripraviť pôdu, kvalitne ju zrýlovať a odstrániť burinu. Motykou si urobíme do pôdy brázdy vzdialené od seba 50 až 75 cm. Zemiaky sadíme klíčkami nahor tak, že ich vkladáme do hĺbky 4 až 20 cm, pričom sa snažíme dodržať rozstupy medzi zemiakmi 20 až 60 cm, podľa typu pôdy. Následne zemiaky zasypeme zeminou tak, že z nej vytvoríme malé kopčeky.

Starostlivosť

V priebehu rastu treba zemiaky polievať, občas ich okopať a taktiež zbaviť poličko buriny. Ak sa na nich

POUŽITIE

Zemiaky môžeme variť i piecť očistené alebo aj v šupke a pripraviť z nich rozličné polievky, prívarky, prílohy či šaláty. Nesmieme však zabudnúť, že v prípade zemiakov rozlišujeme niekoľko varných typov a podľa nich by sme ich mali používať aj pri príprave našich pokrmov:

Varný typ A - šalátové zemiaky

Takéto zemiaky sú pevné a držia tvar a hodia sa preto najmä na prípravu šalátov. Sú ideálne aj na varenie či pečenie v šupke.

Varný typ B - prílohové zemiaky

Zemiaky tohto typu majú univerzálne použitie a hodia sa na prípravu všetkých zemiakových pokrmov.

Varný typ C - zemiaky na pyré a cesto

Zemiaky typu C obsahujú najviac škrobu zo všetkých typov, čo ich predurčuje na použitie pri príprave rôznych druhov cesta, ale tiež zemiakovej kaše či placiiek.



Zemiaky nie sú náročné na pestovanie.

zdroj foto Couleur pixabay

Zmiešané typy

Ide o zemiaky typu AB alebo BC. Tie majú vlastnosti oboch vyznačených typov, pričom prvé písmeno označuje, ktorý typ dominuje.

RECEPTY

Plnené pečené zemiaky

Suroviny: 8 zemiakov, 120 g mäkkého tvarohu, hrst strúhaného tvrdého syra, 80 ml smotany, trochu petržlenovej vňate alebo pažitky, mleté čierne korenie, soľ

Postup:

• Zemiaky umyjeme a osušíme. Z alobalu si pripravíme 8 štvorcov. Na každý štvorec položíme jeden zemiak aj so šupkou, poprepichujeme ho na pár miestach vidličkou, pokvapkáme olejom, osolíme, okoreníme a zabalíme. Potom preložíme na plech a pečieme v rúre vyhriatej na 200°C približne hodinu.

• Po upečení zemiaky z alobalu vyberieme a necháme ich mierne vychladnúť.

• Následne každý zemiak prekrájame pozdĺžne na polovicu a vydlabeme z neho časť dužiny. Tú v miske popučíme vidličkou a zmiešame s tvarohom a smotanou. Ochutíme soľou a korením. Vzniknutou zmesou naplníme vydlabané zemiaky, posypeme ich postrúhaným syrom a uložíme späť na plech. Takto naplnené zemiaky pečieme v rúre kým nie sú navrchu zlatisté a mierne chrumkavé.

• Podávame posypané čerstvou pažitkou alebo petržlenovou vňaťou.

Gratinované zemiaky

Suroviny: 1 kg múčnych zemiakov, 200 ml smotany na varenie a 250 ml mlieka, soľ, mleté čierne korenie, štipka muškátového orechu

Postup:

• Zemiaky umyjeme, osúpeme a nastrúhame alebo nakrájame na tenké kolieska. Formu na pečenie vymastíme maslom a postupne do nej vo vrstvách ukladáme plátky zemiakov. Každú vrstvu vždy osolíme a okoreníme. Postup opakujeme až kým spotrebujeme všetky zemiaky.

• Potom v hrnci zohrejeme smotanu a mlieko, pridáme nastrúhaný muškátový oriešok, dochutíme soľou a korením. Zemiaky zalejeme pripravenou smotanovou zmesou tak, aby boli všetky ponorené. Následne formu zakryjeme alobalom a pečieme pri teplote 160°C asi 40 minút. Potom alobal odstránime a pečieme ešte ďalších 20 minút tak, aby povrch zemiakov získal zlatistú chrumkavú kôrku.

Náš tip:

Plnené pečené zemiaky a rovnako aj gratinované zemiaky môžeme podávať ako prílohu k pečenému či grilovanému mäsu. Chutia však aj samotné, ako výborná ľahká večera. V tom prípade si k nim môžeme pripraviť zeleninový šalát. [» ren](#)



Gratinované zemiaky chutia skvelo.

zdroj foto mactin pixabay



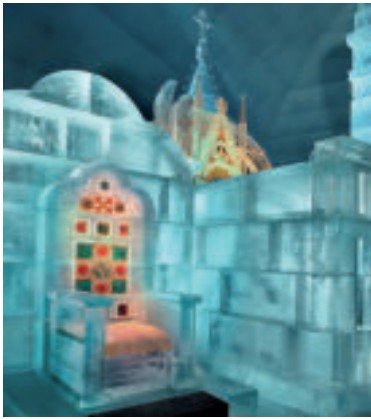
Vaše výhry, naša radosť

**EURO
JACKPOT****HRAJ O FANTASTICKÝ
JACKPOT AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****HRAJ
ZODPOVEDNE 18+**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Veľkolepá ľadová pocta dvom pápežom Tatranský ľadový dóm

Tatranský ľadový dóm vstúpil do svojej trinástej sezóny a tentokrát vzdáva poctu dvom pápežom – Františkovi, ktorý v roku 2025 zomrel, a Levovi XIV., ktorý ho nahradil. Symbolicky spája koniec jednej éry s nástupom novej a pri-náša tému, ktorá má duchovný aj umelecký rozmer. Najoblúbenejšia zimná atrakcia na Hrebienku (1 285 m n. m.) bude návštevníkov vítať až do 19. apríla 2026. A ako vždy, vstup je bezplatný.



Tatranský ľadový dóm.

autor foto Marek Hajkovský

Bazilika sv. Jána v Lateráne – Matka všetkých kostolov

Stavba z 225 ton ľadu a 1 800 ľadových blokov je inšpirovaná Bazilikou sv. Jána v Lateráne v Ríme – hlavným chrámom mesta Rím a oficiálnym sídlom pápeža ako rímskeho biskupa. Bazilika sv. Jána je hierarchicky najvyššie postaveným chrámom katolíkov, často označovaná titulom „Matka a hlava všetkých kostolov mesta a sveta.“

Ľadová architektúra a symbolika

Pod vedením hlavného staviteľa Adama Bakoša na diele pracovalo 20 rezbárov zo Slovenska, Česka, Poľska a Nemecka. Ľadová bazilika zachytáva typické architektonické prvky Lateránu – sochy apoštolov, svätú bránu, pápežský oltár aj pápežské kreslo, kde novozvolený pápež symbolicky začína svoju Petrovu cestu. Pápežský oltár (Altare Papale) tvorí duchovné centrum celej baziliky. V skutočnom chráme sa pod ním nachádzajú relikvie svätého Petra a Pavla – apoštolov, na ktorých základoch stojí Cirkev. Pápežské kreslo (Cathedra Papalis), umiestnené za oltárom, symbolizuje pápežskú autoritu a duchovné vedenie. Slovo cathedra (stolica) dalo vznik aj pojmu „katedrála“ – chrám, v ktorom sídli biskup. Je znakom služby, nie moci – z kresla pápež učí a vedie Cirkev ako nástupca svätého Petra.



Tatranský ľadový dóm.

autor foto Marek Hajkovský

Novinka tohtoročného Ľadového dómu

Novinkou tejto sezóny je tunel, ktorý vedie priamo od vstupu do Tatranského dómu k samotnej ľadovej stavbe. Po jeho prejdení sa návštevníkom otvorí pohľad na monumentálne priečelie baziliky sv. Jána v Lateráne so sochami 13 apoštolov na vrchole. Na pravej strane sa nachádza Svätá brána – symbol viery a nádeje, ktorá sa v skutočnej bazilike otvára len raz za 25 rokov počas jubilejného roka. Na ľavej strane ľadového chrámu návštevníci uvidia pápežský oltár, obklopený portrétmi šiestich posledných pápežov – Leva XIV., Františka, Benedikta XVI., Jána Pavla II., Jána Pavla I. a Pavla VI. – a vedľa neho aj pápežské kreslo. Spo-

lu vytvárajú obraz jednoty viery, tradície a služby.

Detaily, ktoré stoja za pozornosť

Pre pozorných návštevníkov je pripravená malá výzva – nájsť päť tatranských plesnivcov, ktoré rezbári dômyselne ukryli v ľadovej architektúre. Kupola má 25 metrov v priemere a dosahuje výšku 10,7 metra. Atmosféru dopĺňajú umelecké diela sklára Achilleasa Sdoukosa, ktoré vďaka hre svetla posúvajú ľadovú architektúru na úplne novú úroveň.

Informácie poskytla
Oblasťná organizácia cestovného
ruchu Regiún Vysoké Tatry

» 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 rekonvalescencii 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 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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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

Objednávajte
teraz:

www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345



69,60€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



45,89€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

drmax.sk



799,00€

ASTORIA FORMA SAE2
čierna kat.b

Domkavy.sk



32,99€



CRIVIT Dámska lyžiarska
bunda Glamour

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



1019,54€

Plne vstavaná umývačka
riadu Siemens 60 cm

Siko.sk



54,90€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



27,99€



ULTIMATE SPEED®Nabíjačka
autobaterií 17 A ULG 17 B2

Lidl.sk



129,99€

Elektrická snežná fréza
- HECHT 9014

Trtechnic.sk



39,99€

BerlingerHaus grilovacia
panvica s pokrievkou

Kuchynovo.sk



4,09€

Emos LED žiarovka
Classic MR16 , GU10, 3W (40W)

Obi.sk



15,99€



CIEN Beauty Kozmetické LED
zrkadlo CKLK 6 A3

Lidl.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.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA




Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

 Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 13.02.2026 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.



BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO DB Profesionálny pákový kávovar					JURA X10 Výhy automatický kávovar					JURA ES Malý automatický kávovar					FIORENTATO F64 Typičok				
1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

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

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

 0800 162 162

www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

www.bomba-fasada.sk
+421 905 148 393
info@bomba-fasada.sk

Oplatí sa!.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

ONLINE
s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Tvorba webstránok
- Sociálne siete
- Online marketing

a iné služby

s REGIONPRESS-om vybavíte aj

- Inzerciu
- tlač
- Distribúciu

www.regionpress.sk

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

Galmet

60L AKU

- 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 pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2