

# KYSUCKO ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!**

v perspektívnom odbore

Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie

**ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM**

Určené pre osoby bez elektrotechnickej kvalifikácie, ktoré majú záujem uplatniť sa v oblasti elektrotechniky

**Začiatok vzdelávania: 13. september 2024**

Prednášky cez internet bez nutnosti cestovať do Žiliny.

Kurzy preplácajú Úrady práce zamestnaným a aj nezamestnaným.

MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina, oprávnená vzdel.org.

[www.markab.sk](http://www.markab.sk), 041/5626 188, [markab@markab.sk](mailto:markab@markab.sk)

**VÝKUP KÁBLOV**

**NAJLEPŠIE CENY**



0902 916 095

[WWW.ZBERNETEPLICKA.SK](http://WWW.ZBERNETEPLICKA.SK)

**ČISTENIE HROBOV**

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

**Dosekávanie písma**

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

**Obnova písma 1,30 €/znak**

**Doprava a impregnácia ZDARMA!!**

Ing. Miroslav Greisiger  
0940 653 651, 0919 205 521  
[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

AKCIA do 16.7.2024!!

**NÁBYTOK NA MIERU**

PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

0917 346 632

skrine, šatníky, detské izby, stoly, spálne a posteľe, obývačky ...

nábytok gábor



[www.nabytokgabor.sk](http://www.nabytokgabor.sk)

**KAMENÁRSTVO JANTÁR**

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vázy, kríše...



0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

[www.kamenarstvojantar.sk](http://www.kamenarstvojantar.sk)

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA



**PALIVOVÉ DREVO**

**TVRDÉ A MÄKKÉ**

sypané v kontajneri od 4 prms do 12 prms

VEĽKOSŤ POLIENOK podľa požiadavky od 25 cm do 50 cm

objednávky 0917 249 284

aktuálny cenník: [www.pilavelkerovne.sk](http://www.pilavelkerovne.sk)  
doprava: 0,90 €/km

**UPRATOVAČKA**

Teplička nad Váhom



plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**  
Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**  
Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky, dochádz. bonus, prísyp. strava a doprava

[praca@ssigroup.sk](mailto:praca@ssigroup.sk), +421 905 168 503

**ZBERŇA SUROVÍN** Teplička nad Váhom

Vykupujeme staré káble

Meď 6,80 až 7,60 EUR/kg

Železo 0,17 až 0,25 EUR/kg

Mosadz 4,50 až 4,80 EUR/kg

info: [www.zbernezilina.sk](http://www.zbernezilina.sk), 0902 916 093

OTVÁRACIE HODINY: po – pia 8.00-17.00, so 8.00-12.00

**OTVORENÉ do 17,00 hod.**

**VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE**

HYUNDAI MOBIS

**PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL**

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod

Príplatky za zmenovosť:

0,35 €/hod - poobedná zmena

2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbelany

kontakt: [praca@mobis.sk](mailto:praca@mobis.sk)

041 515 8158, 041 515 8169



**NÁTERY STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

**NÁTERY, OPRAVA, ČISTENIE**

- STRIECH  
- KOMÍNOV

za dobrú cenu

0940 128 302

**OKNÁ · DVERE · PERGOLY**

[www.PROFIOKNOSK.eu](http://www.PROFIOKNOSK.eu)

AKCIA do 31.7.2024

0917 606 602

**BRIKETY - PELETY**

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO  
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**

S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 [www.drevoza.sk](http://www.drevoza.sk)

Bezplatný týždenník

**KYSUCKO**

ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

vydáva spoločnosť

**REGIONPRESS**

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

Ročník I, Vydanie 10, týždeň 27/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 6

ŽILINA

kysucko@regionpress.sk

**INZERCIA**

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

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)**

**páry týždne:** Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Ošadnica, Raková, Staškov, Svätinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Skalité, Stará Bystrica, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov

**ne páry týždne:** Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Ošadnica, Raková, Staškov, Svätinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV 97240 Bratislavsko Východ  
BZ 106540 Bratislavsko Západ  
DS 34.320 Dunajskostredsko  
GA 34.390 Galantsko+Šaliansko  
HC 30.330 Hlohovecko+Sereďsko  
KM 16.450 Komárňansko  
LV 30.580 Levicko  
MA 29.680 Malacko  
NR 54.170 Nitriansko  
NZ 35.050 Novozámocko  
PK 22.970 Pezinsko  
PN 41.870 Piešťansko+NM+MY  
SC 35.420 Senecsko  
SE 36.750 Senicko+Skalicko  
TO 41.930 Topoľčiansko+PE+BN  
TN 59.870 Trenčiansko+DCA+IL  
TT 49.930 Trnavsko  
ZM 20.930 Zlatomoravsko

**Stredné Slovensko**

BB 56.200 Banskobystricko+BR  
KY 29.300 Kysucko=CA+KM  
LI 37.270 Liptovsko+LM+RK  
LC 30.860 Lučenecko+VK+PT  
MT 38.570 Martinskotransko  
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 Žilinsko+BY

**Východné Slovensko**

BJ 37.210 Bardejovsko+SK+SP  
GE 30.830 Gemersko = RV+RS+RA  
HU 27.190 Humensko=VT+SV+ML  
KE 92.130 Košicko  
KS 24.900 Košicko okolie  
SL 12.940 Lubovniansko  
MI 31.260 Michalovsko+TV+SO  
PP 41.520 Popradsko+KK  
PO 49.940 Prešovsko+SB  
SN 32.540 Spišsko+LE+GL

# Pozor na riziko úpalu a úžehu

Letné horúčavy a extrémne môžu spôsobiť prehriatie organizmu aj viaceré zdravotné komplikácie. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady ako nástrahy letných dní lepšie zvládnuť.

„Letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože bránia odparovaniu potu. Pozor na zvýšenú fyzickú námahu. Robievajte si časté prestávky v tieni a v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku. Ak je to možné, fyzicky náročnú aktivitu si v období horúčav plánujte na skoré ránné hodiny, ideálne do siedmej ráno,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR

**Pomoc pri úpale a úžehu** - V horúčavách nepodceňte riziko úpalu a úžehu. Úpal je prehriatie organizmu, ktoré vzniká aj bez priameho slnečného žiarenia. Úžeh je prehriatie organizmu vplyvom slnečného žiarenia. Prejavujú sa bolesťami hlavy, nevoľnosťou, mdlobami až závratmi, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom, zvýšenou telesnou teplotou, zvracaním. Podľa odporúčani odborníkov je postihnutého potrebné premiestniť do chladného prostredia, najlepšie chladnej miestnosti s vetraním a uložiť ho do stabilizovanej polohy. Zbavte ho nepotrebného oblečenia, vrátane obuvi a ponožiek. Postupne ho ochladzujte,

najlepšie obkladmi, nie sprchou alebo kúpeľom. Tekutiny mu podávajte po malých množstvách, najlepšie lyžičkou. Väčšie množstvo vody naraz sa neodporúča. Pri zhoršení stavu je dôležité privolať pomoc - volať 155 alebo 112.

**Pozor na deti** - „Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu a pobyt vonku treba obmedziť na skoré ránné a podvečerné hodiny. Deti do 6 mesiacov nenatierajte krémami s ochranným faktorom (SPF), keďže tieto deti na slnko vôbec nepatria. Chránime ich slnečnikom alebo clonou, nie plienkou prehodenou cez striešku kočičara, pretože hrozí prehriatie. Staršie deti je potrebné pri pobyte vonku opakovane natierať vhodnými krémami a vhodne obliekať,“ povedala docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

**Ochrana je dôležitá** - Počas leta je potrebné chrániť sa v exteriéri vhodnou pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. „Neodporúčame opakované vystavovanie sa slnečnému žiareniu, pretože negatívne vplyvy na kožu. Nikdy nenechávajte deti a zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky,“ zdôrazňujú odborníci.

## Frézovanie a vložkovanie

**KOMÍNOV** frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frézovanieivložkovanie@gmail.com

**MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH** od 4,50 €/m<sup>2</sup> - v cene je farba + práca

tel: 0905 129 718

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

Všetko pre Vaš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE** od 15€/bm

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV

ZATEPLOVANIE A SIETROVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

Zľava na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY**  
OCEĽOVÉ DYMOVODY  
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

**komín s.r.o.**

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominsro@kominsro.sk

kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**OravaKrb**

**NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO**

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PALETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NERAZOVÉ TROJPLÁŠTOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

www.oravakrb.sk

Oravakrb - Žilina 0918 364 633  
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

**NÁTERY STRIECH**  
OPRAVA KOMÍNOV  
ČISTENIE  
A MAĽOVANIE FASÁD

mobil:

**0940 954 513**  
Za prijateľnú cenu

**PEKNÁ STRECHA**

**NÁTERY STRIECH**  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu

**0908 842 631**



**ŠUMNÁ STRECHA**

-nátery striech  
-nátery kostolov  
-oprava komínov

**MICHAL**

**0908 337 893**

				9	8	3		
S								
			1					
U	6			3	4			8
D		1		5	7	9	6	
O	3				6			9
								4
K	9						7	
U				5	1			4
								3
								9

	6					3			1
S					9	7			
U		7		1		6	8		4
D	1	9							
O								4	
K			5	3		1			4
								6	8
U					3	5		6	
							8	9	



Správna voľba

**41% ZĽAVA**  
~~1.19~~  
**0.70**  
Trvanlivé mlieko  
1l  
3,5 % tuku



**38% ZĽAVA**  
~~1.95~~  
**1.19**  
Čerstvé vajcia „M“  
10 kusov



1 kus iba  
**0.12**

**80 PRANÍ**  
**15.99**  
Perwoll tekutý  
prací gél  
súčne druhy  
1 pranie iba  
**0.20**



**33% ZĽAVA**  
~~0.89~~  
**0.59**



**44% ZĽAVA**  
~~0.89~~  
**0.49**  
Kukurica  
1kg

LIDL  
STANOK  
BERNO ČESTITTE



**46% ZĽAVA**  
~~4.99\*\*~~  
**2.69**  
Biele hrozno  
stolové  
cena za 1 kg



**XXL**

**50% ZĽAVA**  
~~1.99~~  
**0.99**  
Kačacie prsia XXL  
cena za 100 g  
s kožou



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*\*\*Zľava učinná z najvyššej bežnej predajnej ceny. \* J. mena aktuových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 26. 6. 2024.  
Ponuka tovaru platí od 8. 7. do 14. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.  
... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

# Prírodné verus umelé vodné plochy

## Zásady bezpečného kúpania

Čistota vody na kúpaliskách a tiež bezpečnosť pri kúpaní je pre nás a tiež pre naše ratolesti zo zdravotného hľadiska veľmi dôležitá a rozhodne by sme túto skutočnosť nemali podceňovať.

„Kúpanie vo vodných plochách a pobyt na kúpaliskách sú určené pre zdravých ľudí s neporušenou pokožkou. Ak je pokožka poškodená, môže byť vstupnou cestou infekcie,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom bezpečného kúpania.

**Radí Ing. Darko Babjak z Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR:**

### Všeobecné zásady pri kúpaní

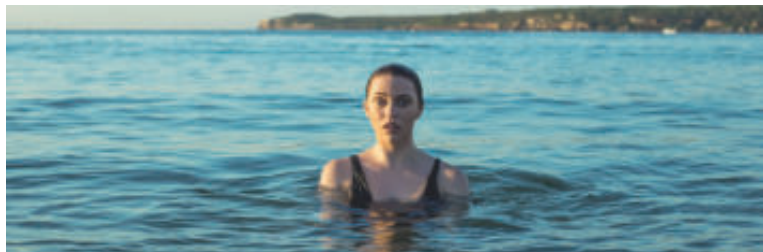
- Navštevujte oficiálne prevádzkované kúpaliská a vodné plochy, ktorých kvalita je monitorovaná úradmi verejného zdravotníctva; pred ich návštevou sa informujte o ich aktuálnom stave.
- Nenechávajte deti bez dozoru dospelých osôb.
- Dodržiavajte zásady správania sa na kúpaliskách, pokyny prevádzkovateľov i výstražné upozornenia v blízkosti prírodných vodných plôch.
- Po každom kúpaní sa dôkladne osprchujte, vyperte plavky a prezlečte sa do suchého oblečenia.

### Zásady kúpania sa na prírodných vodných plochách

- Nevstupujte do neznámej stojatej či tečúcej vody.
- Do hlbkej vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotlivci, neprečunujte svoje schopnosti a sily.
- Vstupujte do vody postupne, vyhýbajte sa prudkému ochladeniu organizmu.
- Nevstupujte do vody, ktorá na základe senzorických vlastností (farba, zákal, priehľadnosť, zápach) pôsobí odpudivo.
- Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami a sinicami a nedovoľte ani deťom či zvieratám hrať sa s vysušeným vodným kvetom, ktorý vzniká po poklese hladín v zátokách a na brehu vodných plôch.
- Nevstupujte do vody, v ktorej je nahromadený odpad.
- Nekúpte sa vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých ste našli uhynuté vtáky alebo iné zvieratá.

### Zásady kúpania sa na umelých kúpaliskách

- Pred každým vstupom do vody sa osprchujte a prejdite brodiskom.
- Používajte WC a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.
- Rešpektujte výstražné označenia pri bazéne.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané, môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.
- Pred vstupom do bazéna si všimnite farbu vody, zákal či zápach, respektíve plávajúce nečistoty na hladine.
- Nekúpte sa vo vode, ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky, alebo ak sú steny a dno bazéna poškodené.

### Ako chrániť zdravie najmenších

- Deti pred vstupom do bazéna osprchujte, urobte to aj po ukončení kúpania - vtedy je vhodné použiť klasické mydlo, ktoré zabezpečí odstránenie bakteriálnej mikroflóry z kože a zbaví ju zvyškov chlóru.
- Do troch rokov dieťaťa je potrebné mať v bazénoch plavky s priliehavou gumičkou okolo bruška a stehien - kúpanie nahých detí nie je z hygienických dôvodov vhodné.

- Tých najmenších počas pobytu vo vode stále upozorňujte na používanie toalety, v zápale hry môžu na to zabudnúť.
- Upozorňujte deti na zákaz pitia vody z bazéna, veku primeraným spôsobom im vysvetlite, prečo to robiť nemajú.
- U detí špeciálne dbajte na hygienu rúk, najmä tí najmenší si ich vkladajú do úst, čím sa ľahšie šíri infekcia.
- Nedovoľte deťom, aby vstupovali do vody, ak sa necítia byť v dobrom zdravotnom stave alebo majú porušenú pokožku.

„Deti pri pobyte vo vode a v zápale hry robia hluk. Prosím, spozornite a okamžite skontrolujte situáciu v prípade, že nastalo ticho, pretože v tomto prípade ide o neštandardnú situáciu. Dieťa sa mohlo nechtiac na dlhší čas potopiť a môže mu ísť o život,“ upozorňuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

» ren

Bohnenkamp  
Moving Professionals

ALLIANCE

AGRO PNEUMATIKY  
ATRAKTÍVNE CENY

VOLAJTE  
0911 403 927

VCHODOVÉ DVERE  
DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie  
zvukovotesniaca a tepelná izolácia  
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od  
**409 €**  
+ montáž

záručný  
a pozáručný  
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746  
www.vchodove-dvere.sk

GALMM Čadca prijme  
pracovníkov do TPP na pozície

Navešivač	od 829 EUR
Laborant	od 910 EUR
Pracovník internej logistiky	od 1086 EUR
Elektromechanik	od 1340 EUR
Vedúci zmeny / Majster	od 1450 EUR
Inžinier kvality QI Senior	od 1500 EUR
Procesný Inžinier	1 400 - 1 800 EUR

V prípade záujmu nás kontaktujte:

0905 652 588  
truchlal@galmm.sk

Práca v nepretržitej prevádzke

Mesačná mzda brutto vrátane prémie

stavebná firma  
**sventek**

- ✓ Stavby domov na kľúč
- ✓ Rekonštrukcie domov
- ✓ Zemné práce
- ✓ Zateplovanie
- ✓ Elektroinštalácie, voda, kúrenie



stavby@sventek.sk  
**0904 150 004**

Michal Sventek - Čadečka 2500, Čadca

## PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

**0948 141 080**

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



**10. júla 1940**

**začiatok bitky o Britániu** – Luftwaffe začala útočiť na britské konvoje v prielive La Manche

**Výročia a udalosti**

**13. júla 2000**

**v ruskom Novgorode bol objavený Novgorodský kódex**, najstaršia východoslovanská písomná pamiatka

**Výročia a udalosti**

ZENIT

## AKCIOVÉ CENY



**30%**

Exolon® Ultralight  
2/10 čira  
**9,50 €/m<sup>2</sup>**



**30%**

Exolon® 5X/16  
šedá  
**16,51 €/m<sup>2</sup>**

**ROZVOZ PO CELEJ SR!**

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk  
**WWW.ZENITSK.SK**

**12. júla 1260**

**odohrala sa Bitka pri Kressenbrunne** medzi českým a uhorským vojskom (dnešný Großsbrunn), v ktorej Přemysl Otakar II. porazil uhorského kráľa Bela IV.

**Výročia a udalosti**

**16. júla 1969**

**program Apollo: z Kennedyho vesmírneho strediska odštartoval let Apollo 11, prvá misia**, ktorej posádka pristála na Mesiaci

**Výročia a udalosti**

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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

**AKCIA**  
**2+1 ZADARMO**

**45,90 EUR / 1 KS** (HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE)

**38,90 EUR / 1 KS** (KOLAGÉN FORTE 2 V 1)

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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 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](http://www.medikaexpert.sk)

alebo na tel.:

**0904 552 345**

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

Alebo kúpiť  
aj v predajni:



**SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA**  
Coborho 1, Nitra - OC Polygón

# 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**

**Ahoj, Leto!**  
PONUKA  
**GRIL alebo  
FRITÉZA**

**Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah  
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

Služby  
**Špičkovej  
Kvality**

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do  
31.7.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**KÚPIM  
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**KONTAKT**  
0940 723 073  
trofej.eu@gmail.com

Celá SR

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injeckáž

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
www.BombaFasada.sk

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**MONITTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY  
PERGOLY • ZASKLENIE**

**POZOR!**  
na podvodné firmy  
U nás si viete objednať  
zimnú záhradu aj  
**bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**LETO SA BLÍŽI!**

Montujeme  
po celom Slovensku

**11  
ROČNÉ  
SKÚŠENOSŤI!**

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**Drevo**

**Hliník**

**HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI**

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016

**WWW.MONITTER.SK • 0919 370 730** **OBJEDNAVKY@MONITTER.SK**

**DOM  
KAVY**

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVA5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK