

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Euroroof s.r.o.

DETEKCIA ZDARMA!

Cenová ponuka ZDARMA!

- opravy plochých striech
- detekcia zatekania
- následné odstránenie

Tel: 0915 673 644

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

Realizujeme rekonštrukciu rodinných domov a bytov

Naši majstri sa špecializujú na všetky možné murárske práce, hydroizlácia striech a omnoho viac...

0902 272 708

MILKING
food technology

Slovenská spoločnosť Milking s.r.o. zameraná na potravinárske technológie ponúka stabilnú prácu a istú mzdu!

Ponúkame pozície:

Strojný projektant, MaR projektant, Strojný zámočník, Zvárač, Potrubár, Obrábač kovov, Vrátnik

Miesto: Bratislava

Zaujímavé finančné ohodnotenie, benefity a možnosť ubytovania.

Bližšie informácie: 0915 739 624, stefanovicova@milking.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

Oprava a údržba striech, hydroizolácie, oplechovanie komínov a výmena rín

0944 091 085

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

INZERCA

0905 719 132

**UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE**

Vysoká kvalita

www.topservis-bratislava.sk
0908 437 079

Slovenská Grafia a.s.
Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ

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

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

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

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

Požiadavky:

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

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

Benefity: 13. a 14. mzda

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

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

Kaderníctvo Silvia
Kataríny Franklovej 2
Pezinok

objednávky:
0903 720 560

HODINOVÝ MANŽEL

Opravy a údržba pre Váš dom, byt či kanceláriu

- » **Inštalátorske práce** - batérie, sprchové hadice, toalety
- » **Elektro práce** - svietidlá, žiarovky, spotrebiče, zásuvky, vypínače
- » **Interiérové práce** - tesnenie okien, žalúzie, sietky, záclonové tyče, zámky, kovania, montáž nábytku
- » **Drobné stavebné práce**
- » **Záhradné práce**

Tel: 0903 549 642 | hodinovymanzel09@gmail.com

MINI-TRANS.sk
TOPOLČIANKY
Najlacnejšie príviesy na Slovensku...

**Dodávky MAN TGE
ihneď k odberu**

KLIKNITE NA WWW.MINI-TRANS.SK

VOLAJTE 0903 763 654

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Martinčeková 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trmáka, Slova-
naf, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jaz-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANCKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
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	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCENEC-KV-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	ŽILINSKO-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	POPRADESKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Pozor na kliešťovú encefalitídu

Pri príležitosti Svetového dňa encefalitídy, čo je zápal mozgu, upozornil Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), že ide o ochorenie, ktoré môže zanechať celoživotné fyzické alebo psychické následky, prípadne skončiť úmrtím.

Encefalitídu môžu zapríčiniť rôzne mikroorganizmy, najčastejšie ide o vírusy. Jedným z vírusov, ktorý infikuje mozgovú tkanivo, je vírus kliešťovej encefalitídy (KE), čo je podľa odborníkov vážne akútne infekčné vírusové ochorenie, ktoré postihuje centrálnu nervovú sústavu - mozog a miechu - a je možné sa pred ním chrániť očkovaním.

Čo hovoria štatistiky - V roku 2024 bolo na Slovensku hlásených 174 prípadov KE, najviac z Banskobystrického a Žilinského kraja. V porovnaní s rokom 2023, kedy bolo zaznamenaných 192 prípadov, ide o mierny pokles počtu ochorení.

Čo spôsobuje ochorenie - „Väčšinu prípadov ochorenia spôsobí infikovaný kliešť, ktorý sa prisaje na človeka. Vírus kliešťovej encefalitídy sa však môže prenášať aj pitím čerstvého, tepelne nesppracovaného ovčieho či kozieho mlieka alebo konzumáciou výrobkov z takéhoto mlieka, ako sú napríklad syry alebo bryndza,“ približujú odborníci a radia, že surové ovčie alebo kozie mlieko je tre-

ba pred konzumáciou prevariť. Syr vyrobený zo surového mlieka je zas potrebné opieť z oboch strán. Vírus kliešťovej encefalitídy sa ničí pri teplote 70 °C.

Priebeh kliešťovej encefalitídy

- K nákaze u človeka dochádza v priemere 1 až 2 týždne po zaklieštení infikovaného kliešťa alebo po konzumácii tepelne nesppracovaného mlieka alebo mliečnych výrobkov od infikovaného zvierata. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov ochorenia, však môže byť v rozmedzí 2 až 28 dní.

• Prvá fáza ochorenia sa prejavuje chrípkovými príznakmi - horúčka, bolesť hlavy a svalov, nevoľnosť, nechutenstvo. Nasleduje bezpríznaková fáza ochorenia, ktorá trvá jeden až 20 dní.

• Pre druhú fázu ochorenia s odstupom niekoľkých dní sú charakteristické príznaky postihnúť centrálného nervového systému - stupňujúce sa silné bolesti hlavy, vracanie, stuhnutie šije, poruchy vedomia, pamäti až dezorientácia, závraty, nervové obrny.

Očkovanie ako efektívna ochrana

„Najspolahlivejšou individuálnou ochranou pred KE je očkovanie. S prevenciou je potrebné začať už v zimných mesiacoch. Základné očkovanie totiž pozostáva z troch dávok očkovacej látky,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Paracetamolová výzva môže mať vážne následky

Medzi mladými ľuďmi sa v uplynulých dňoch na sociálnych sieťach opäť začala šíriť paracetamolová výzva, ktorá môže mať podľa odborníkov zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) vážne následky, pretože deti a dospievajúci sú nabádaní k nadmernému užívaniu liekov obsahujúcich paracetamol. Aj preto je podľa odborníkov dôležité hovoriť s mladými ľuďmi o zodpovednom užívaní liekov.

„Upozorňujeme, že osвета a prevencia sú v rukách nás všetkých - rodičov, učiteľov, zdravotníkov a celej spoločnosti. Je nevyhnutné s deťmi otvorene diskutovať o rizikách spojených s týmito výzvami a podporovať ich v kritickom myslení a zodpovednom správaní. Netýka sa to iba paracetamolovej výzvy, ako spoločnosť máme povinnosť viesť deti k zodpovednému prístupu k užívaniu všetkých liekov,“ uviedli odborníci zo ŠÚKL, ktorý v tejto súvislosti pripravil informačný leták a brožúru. Tie pomôžu rodičom, učiteľom aj zdravotníkom viesť otvorenú diskusiu s mladými o rizikách neuváženeho užívania liekov.

Brožúru nájdú záujemcovia tu: https://www.sukl.sk/buxus/docs/SUKL_Lieky_zodpovedne_brozura.pdf

Čo je paracetamol

Paracetamol je bežne používaný liek na zmiernenie bolesti a zníženie horúčky. Pri

dozradaní odporúčaného dávkovania je bezpečný, avšak nárazové užitie nadmernej dávky môže mať tragické následky.

Otrava paracetamolom

Otrava paracetamolom je vážny stav. Pri neliečenej otrave dochádza k zlyhávaniu obličiek, pečene a poruchám vedomia, čo môže viesť až k úmrtiu pacienta.

Príznaky otravy paracetamolom

Medzi príznaky otravy paracetamolom patrí nevoľnosť, nechutenstvo, vracanie, potenie, ospalosť či apatia. „Pozor, otrava paracetamolom má aj takzvanú bezpríznakovú fázu, keď dochádza k prechodnému zlepšeniu stavu pacienta, čo môže negatívne ovplyvniť diagnostiku. Príznaky sa však zvyčajne po dvoch dňoch vrátia vo vyššej intenzite,“ upozorňujú odborníci zo ŠÚKL.

Čo robiť, ak sa niekto predávkoval

„Okamžite volať 112! Nečakať na príznaky - môže byť neskorol!“ prízvukujú odborníci.



» ren

zdroj foto jhenning pixabay

čujte.sk

Kyslá kapusta pre naše zdravie

www.cujte.sk

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

od 9,99 € od 8,19 €

KOBREC 4959B
CHEAP HNEDÁ**-10%**

decorem.sk

od 18,99 € od 16,20 €

KOBREC CHEAP
K857A BEŽOVÝ**-10%**

Vyžite kód:

OPLATISA10

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

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP BV 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 do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 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 nahraďte písmena „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



80,90€

Paco Rabanne 1 Million
Toaletná voda 100 ml

notino.sk



175,00€

Dámske hodinky
fossil es3588

ZlatnictvoLion.sk



12,99€

Lupilu@Chlapčenský
softshellový overal

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 EIL

ZlavneneSpotrebice.sk



27,67€

Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg

Domkavy.sk



74,99€

Digitálne hodiny s češtinou
LAVVU MODIG, čierne

dizajnovе-doplňky.sk



113,00€

Drvič záhr. odpadu Riwall
PRO RES 2545

trtechnic.sk



14,99€

Esmara@
Dámska dlhá prešívaná vesta

Lidl.sk



33,72€

Bytová búda pre psa,
RD43171

dizajnovе-doplňky.sk



23,99€

Orion Forma na biskupský
chlebíček, 26 x 15 cm

Hausmarket.sk



149,00€

PARKSIDE@ Vysokotlakový
čistič PHD 170 D2

Lidl.sk



37,99€

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.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Bojnice ponúkajú pestrú paletu zážitkov

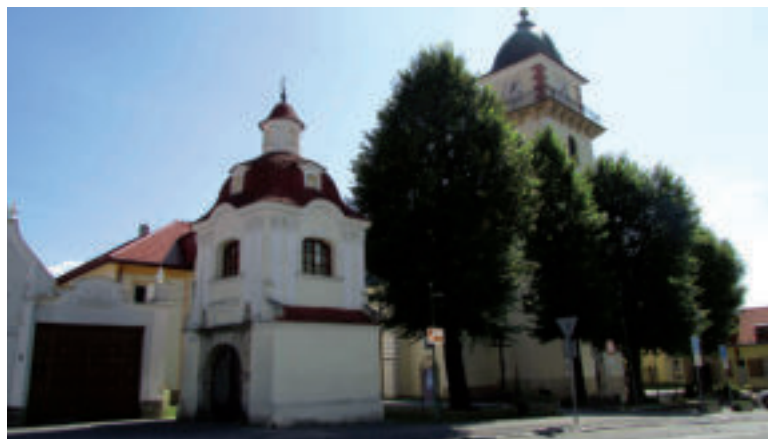
Bojnice sú krásne kúpeľné mesto s bohatou históriou rozprestierajúce sa na okraji Hornonitrianskej kotliny, na úpätí pohoria Malá Magura. Svojim návštevníkom ponúkajú mnohoraké zážitky. Obdivovať môžu rozprávkový zámok, či navštíviť Národnú zoológickú záhradu Bojnice, kúpele, ale aj múzeá, galérie a sakrálné pamiatky.

Hoci prvá písomná zmienka o meste pochádza až z 12. storočia, jeho územie bolo človekom osídlené omnoho skôr. Dôležitým mílnikom bolo pre Bojnice získanie mestských privilégií od kráľa Ludovíta I. v roku 1366. Výsady prispievali k rozvoju miestnych remesiel i obchodu, obsahovali napríklad právo na jatku, mlyn či kúpele. Neskôr k nim pribudlo aj jarmočné právo a právo na výčap piva v zimných mesiacoch.

malo strieľne v takzvanej predprsni hradieb a po obvode celých hradieb obiehala drevená ochodza určená pre obrancov. Súčasťou opevnenia boli aj vstupné brány. Bojnické hradby ich mali dve. Jedna, takzvaná Dolná brána, strážila vstup do mesta od kúpeľov. Druhou bola Prievidzská brána, ktorá mala na starosti vstup v smere od Prievidze. Časť Dolnej brány sa zachovala až do súčasnosti. Keďže počas 20. storočia došlo k rozširovaniu mesta aj za hranice hradieb, opevnenie sa stalo akousi medzou ohraničujúcou historické centrum Bojníc. Do súčasnosti sa zachovalo niekoľko ich úsekov, ktoré sú dosiaľ dobre viditeľné.

Kostol sv. Martina biskupa z Tours

Budovu kostola sv. Martina biskupa z Tours môžu záujemcovia vidieť v centre



Kostol sv. Martina biskupa z Tours.

zdroj foto bojnice.eu

HISTORICKÉ PAMIATKY

Dominantnou kultúro-historickou pamiatkou Bojníc je určite Bojnický zámok, no v meste sa nachádza ešte niekoľko zachovaných historických pokladov, ktoré stoja za vzhliadnutie. Spomenúť môžeme mestské opevnenie, Kostol sv. Martina a jeho areál, Kaplnku Panny Márie nachádzajúcu sa na Kalvárii či Sochu Immaculaty v zámockom parku.

Mestské opevnenie

Jedným zo základných obranných prvkov každého významnejšieho mesta boli v minulosti mestské hradby. Tie bojnické však svoju podobu kamenných múrov získali až v 17. storočí. Za vybudovaním potvrdzujúcich kamenných hradieb stoja vtedajší majitelia hradu – Pálffyovci - konkrétne Pavol Pálffy, ktorý bol iniciátorom mnohých stavebných prác v Bojniciach v polovici 17. storočia. Toto nové kamenné opevnenie

mesta, v blízkosti Hurbanovho námestia. Postavená bola v rokoch 1370 – 1380 v gotickom slohu. Archeologické výskumy však odhalili aj zvyšky staršej, románskej, sakrálny stavby, na ktorej základoch bol kostol vybudovaný. Kostol rokmi prešiel niekoľkými stavebnými úpravami. Medzi najvýraznejšie zmeny patrí výstavba štvorhrannej veže v 17. storočí, ktorú financovali Pálffyovci. V priebehu 18. storočia boli zas upravované okolité stavby, či už ide o prestavbu budovy fary v barokovom slohu či transformáciu vstupnej brány prilahlého cintorína na kaplnky. V tomto období sa budovali aj niektoré zastavenia bojníckej Kalvárie a Kaplnka sv. Vendelína v lesoch nad zámkom.

Zámok Bojnice

Bojnický zámok je jedným z 25 najkrajších európskych hradov a zámkov. Vypína sa na travertínovej kope, ktorú



Lipa kráľa Mateja.



Zámok Bojnice.

vytvoril prameň termálnej vody. Písomne sa prvýkrát spomína v Zoborskej listine z roku 1113. Pôvodné drevené hradisko bolo počas 13. storočia prebudované na kamenný hrad. K jeho najznámejším majiteľom patrili Matúš Čák Trenčiansky, kráľ Matej Korvín aj bohatý šľachtický rod Turzovcov. V roku 1643 sa vlastníkom hradu a panstva v Bojniciach stal rod Pálffyovcov. Pôvodný hrad bol počas histórie viackrát prestavaný. Posledná rozsiahla neogotická prestavba sa uskutočnila v rokoch 1889 – 1910 a hrad zmenila na rozprávkový zámok. Prestavbu inicioval a realizoval posledný šľachtický majiteľ zámku, gróf Ján Pálffy. Inšpiráciou mu boli francúzske a tirolské gotické hrady. Od roku 1950 sa v zámku nachádza múzeum. Bohatý zbierkový fond Slovenského národného múzea - Múzea Bojnice je prezentovaný prostredníctvom unikátnej expozície zameranej na bývanie šľachty, ale aj prostredníctvom zaujímavých tematických výstav.

LIPA KRÁĽA MATEJA

Ak sa vám zažiada, poprechádzať sa zámockým parkom, isto si urobte zastávku



Národná ZOO Bojnice.

ku aj pri Lipke kráľa Mateja. Podľa povesti ju zasadil Matúš Čák Trenčiansky v roku, keď zomrel posledný kráľ z rodu Arpádovcov Ondrej III., teda roku 1301. Lipa vyrástla v krásny majestátny strom. V čase svojho najväčšieho rozkvetu mala koruna stromu priemer približne 36 metrov, hlavné konáre siahali do výšky 28 metrov a obvod kmeňa bol 12 metrov. Kráľ Matej Korvín (1458 – 1490), o ktorom je známe, že rád pobýval v Bojniciach, usporadúval pod lipou veľké hostiny a porady. O jeho vzťahu k lipke svedčia aj zachované kráľovské listiny datované v Bojniciach so záverečnými formulami „Sub nostris dilectis tillis bojniciensibus“ – Pod našimi milými lipami bojnícskymi. Vďaka týmto faktom sa stala známou

ako Lipa kráľa Mateja. V roku 1969 bola vyhlásená za chránený prírodný výtvor.

ZOO BOJNICE

ZOO v Bojniciach je najstaršou zoológickou záhradou na Slovensku. Jej súčasná rozloha je 41 hektárov a nájdete ju v krásnom prostredí okolia Bojnického zámku. Medzi najzaujímavejšie expozície patrí pavilón opíc, pavilón slonov, akvárium a terárium. Zaujímavosťou zoo je taktiež obľúbená expozícia motýľov, ktorá je otvorená počas letných mesiacov.

MÚZEUM PRAVEKU – Prepoštská jaskyňa

Prepoštská jaskyňa je súčasťou mohutného travertínového brala, jedného z najväčších na Slovensku, na ktorom stojí historické centrum mesta. Našlo sa tu veľké množstvo kamenných pracovných nástrojov: vzácne driapadlá, škrabadlá, vrtáky, hroty, čepele, ako aj kosti mamuta, nosorožca, jaskynného leva i ďalších pravekých zvierat. Prehliadky sa konajú počas dňa, ale aj počas noci so sprievodcom s horiacimi faklami. Múzeum praveku Slovenska sa nachádza v starom his-



torickom centre mesta Bojnice približne 5 minút pešo od kostola sv. Martina.

KÚPELE BOJNICE

Ak počas potuliek Bojniciami zatúžite po chvíľke oddychu, vychutnať si ho môžete aj v krásnom prostredí kúpeľných parkov Kúpeľov Bojnice. Ich poloha v tichom prostredí mimo mestského ruchu a príjemná atmosféra vytvárajú optimálne miesto pre relax.

Informácie poskytla Visit Bojnice
Fotografie poskytla Oblastná organizácia cestovného ruchu
Región Horná Nitra - Bojnice
(OOCRHN) a Visit Bojnice

» 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 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

112,92
EUR

HOVÄDZÍ
KOLAGÉN
FORTE

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
alebo na tel.:

0904 552 345

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

čujte.sk

**Vybudujme si zdravší
vzťah k cukru**

www.cujte.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRÝVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽI
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

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!

BEZ WAPKY

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

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

Dovolenkuj bezpečne, tam kde vonia ihličie

Penzión Oravská horáreň Vás pozýva do svojho areálu v chránenom krajinnom území v Oravskom Podzámku (okres Dolný Kubín). V tichom lesnom prostredí Vám ponúkame atraktívne pobyty:

“Školy v prírode” od 1.5.2025

Pobyty pre rodiny s deťmi cez “Rekreačné poukazy”

Pobyty pre dôchodcov s “dotáciou”

Vzdelávanie, tréningy, mítingy

REZERVÁCIE:
info@oravskahoraren.sk
mob. 0918 591 942 (od 8 - 18:00 hod.)
www.oravskahoraren.sk

Penzión * Oravská Horáreň**
Oravský Podzámok 396
lokality Hruštín Zábava

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ ZACATIE PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

ARBOR - okrasné a ovocné škôlky, s.r.o.
Polná 6, 903 01 Senec

Telefonická objednávka trávnik 0905 948 487

www.arbor.sk

TERMÁLY 2025 Objednávky: CK ZÁBOJNÍK happy holiday travel
magdalena.zabojnikova@azet.sk · 0918 191 141

MOSONMAGYÁRÓVÁR » Sobota / Cena: 22 €, deti do 14 r. 21 € + vstupné: 16 € ≈ termíny: 15.3. | 22.3. | 29.3. | 5.4. | 12.4. | 19.4. | 26.4. | 8.5. | 17.5. | 31.5. | 7.6. | 21.6. | 19.7. | 16.8. | 6.9. | 11.10. | 18.10.
≈ Pondelok / Cena: dospelí, deti 16 € + vstupné 16 € ≈ termíny: 10.3. | 17.3. | 24.3. | 31.3. | 7.4. | 14.4. | 21.4. | 28.4.
DUNAJSKÁ STREDA » Cena: 22 €, seniori a deti do 14 r. 22 € + vstupné: dospelí 16 €, seniori, študenti, deti od 3 r. 12 € ≈ termíny: 15.3. | 19.4. | 17.5. | 14.6. | 12.7. | 9.8. | 13.9. | 4.10. | 15.11. | 20.12.
GYŐR » Cena: dospelí 25 €, seniori, deti do 14 r. 24 € + vstupné: dospelí 17 €, deti a mládež do 18 r. 14,50 € ≈ termíny: 15.3. | 29.3. | 21.4. | 8.5. | 31.5. | 7.6. | 21.6. | 19.7. | 16.8. | 6.9. | 27.9. | 18.10. | 29.11. | 13.12. | 27.12.
SÁRVÁR » Cena: dospelí 30 €, seniori a deti do 14 r. 28,50 € + vstupné: dospelí, seniori 19 €, študenti 12 €, deti 3 r. - 14 r. 9,50 € ≈ termíny: 8.3. | 12.4. | 28.10. | 22.11.
BUK » Cena: dospelí 30 €, seniori a deti do 14 r. 28,50 € + vstupné: dospelí a seniori 17 €, deti 3 r. - 14 r. 8 € ≈ termíny: 22.3. | 19.4. | 11.10. | 8.11.
PÁPA » Cena: dospelí 28 €, seniori a deti do 14 r. 26 € + vstupné: dospelí 12 €, seniori, študenti, deti 4 r. - 14 r. 9,50 € ≈ termíny: 17.5. | 1.11.
BUDAPEŠT pamiatky, SZÉCHENYI termál » Cena: 44 € + vstupné termál 27 €, kosťol, bašta, múzeum, lod' 35 € ≈ termíny: 19.4. | 26.4. | 8.5. | 19.6. | 17.7. | 21.7. | 4.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10. | 8.11.
BOJNICE » Cena: 28 € + vstupné: 200 10 €, zámok 15 €, termál 12 €, deti 9 € ≈ termíny: 22.7. | 26.8.

AUTOBUS zastávky: Kúty, Malacky, Bratislava a iné CK CEBUS · CK České kormidlo

Záhradné centrum - 0905 942 740, 0907 729 239

ŠIROKÝ SORTIMENT OVOČNÝCH DREVÍN UŽ V PREDAJI

www.arbor.sk po - pia: 8 - 17 h., so: 8 - 12 h.