

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

**PALIVOVÉ  
DREVO  
UKLADANÉ**

mäkká metrovica - 43 €/prn  
štiepané mäkké - 55 €/prn

tvrdá metrovica - 57 €/prn  
štiepané tvrdé - 73 €/prn

4-5 m dĺžky zľava 5€ = 1 MPR

DOVOZ ZABEZPEČÍME  
0911 090 185  
0905 193 790

**DOMÁCE  
OŠÍPANÉ**

UŽ V POLOVIČKÁCH

S DOVOZOM  
V CENE

Volajte  
0908 131 199

**ŠTAHOVANIE**

0911 319 509  
0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk  
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

**VÝKUP  
KOŽÍ**

a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ  
MLÁDOK  
DOMINANT**  
od 3.3. 2025

Viac info **str. 5**



Na podanie si **INZERÁTU**

píšte [zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

**VÝKUP  
KÁBLOV**  
0903 431 746  
www.zberneteplicka.sk

FAREBNÉ KOVY MED AŽ 7,30 € MOSADZ AŽ 4,50 €

Najlepšie ceny

**PRENÁJOM KONTAJNEROV**  
Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad

3 m<sup>3</sup> 10 m<sup>3</sup> 12 m<sup>3</sup>

AUTODOPRAVA ☎ 0903 431 746  
www.kontajneryzilina.sk

**TAKENAKA EUROPE GmbH**

Vyhlasuje výberové konanie na pozíciu:

- **STAVEBNÝ INŽINIER**  
- zameranie na vonkajšiu infraštruktúru
- **STAVEBNÝ INŽINIER**  
- zameranie na pozemné stavby
- **INŽINIER ELEKTRO**
- **INŽINIER MECHANO**

Znalosť anglického jazyka výhodou

Práca je vhodná aj pre absolventov

MZDA: od 1 500 €

- výsledná mzda závisí

od skúseností kandidáta

[hr@takenaka.sk](mailto:hr@takenaka.sk)

NÁSTUP: ASAP

VÝKON PRÁCE: Gbeľany (okr. Žilina)

**KAMENÁRSTVO  
JANTÁR**

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vazy, kríže...



0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

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

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

# ADMIRAL

## OTVÁRAME ČOSKORO

### OPROTI NOVÉMU MCDONALDU

# KRAGUJEVSKÁ 9 , ŽILINA

Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO  
BYTČIANSKO**

EV 6214/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Vysokoškolákov 6  
ŽILINA  
zilinsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468  
Barbora Gajdošová 0915 780 751

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



Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

**DISTRIBÚCIA** (50.780 domácností)

**pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnové, Zábudie, Zástranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbelany, Horný Hričov, Kotročná Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hlínik nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné  
**nepámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojšová Lúčka, Považský Chlmec, Trnové, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Poruba, Kónská, Kotročná Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojš, Nededza, Nezbudská Lúčka, Ovcársko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poltavsie, Rajecké Tepliče, Rosina, Stráňavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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	DUNAJSKÓSTREDSKO	
GA	34.390	GALANĽSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĽSKO	
KM	16.450	KOMÁRNANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠĽANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENĽIANSKO-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	LUĽEŇECKO-VK-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	ZVOLĽNSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

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

## Pozor na nové podvodné SMS správy

Kreativita podvodníkov neustále napreduje a stále hľadajú nové spôsoby, ktorými chcú oklamať verejnosť. Okrem podvodného emailu sa objavila nová vlna podvodných SMS správ aj s elektronickým formulárom na vrátenie peňazí. Informovala o tom Finančná správa.

Už viac krát finančná správa upozorňovala verejnosť na podvodné emaily či sms správy, pomocou ktorých sa podvodníci snažia obrať ľudí o peniaze.

**Aktuálne prichádzajú SMS správy**  
„Aktuálne prichádza ďalšia vlna, kedy daňovníkom prichádzajú dôveryhodne vyzerajúce SMS správy s konkrétnou žiadosťou o vrátenie dane a vyčíslenou čiastkou,“ priblihuje Finančná správa. Tieto podvodné SMS správy vyzerajú podľa nej na prvý pohľad veľmi dôveryhodne. Obsahujú najmä klamlivé informácie o vrátení peňazí, s odkazom na elektronický formulár a vyzývajú na jeho vyplnenie údajmi k platobnej karte.

**Ako postupovať**  
„Ak dostanete takúto SMS, odporúčame ignorovať ju, neklikáť na odkazy v nej a najmä v žiadnom prípade nevyplňať citlivé údaje. Finančná správa nikdy nevyužíva takúto formu komunikácie s daňovými subjektmi,“

zdôrazňuje Finančná správa a dodáva, že je nutné byť obozretný a v prípade pochybností je možné kontaktovať Finančnú správu prostredníctvom call centra na čísle 048/4317 222.



+421 951 392 744 >

Textová správa · SMS  
dnes 02:04

Vasa ziadost o vratenie dane bola spracovana. Suma 100 EUR bude zasлана na vas bankovy ucet, zadajte svoje udaje tu : <https://oyn.at/Titulna-stranka>

> ren

zdoro foto Finančná správa

**VČELÁRIUM ŽILINA**  
0911 187 173  
Sasinkova 13, ZA  
www.vcelarium.sk

**Všetko pre včely a včelárov**  
Náradie a pomôcky pre včelárov  
Krmivá, liečivá a vitamíny

**Včelie produkty**  
Med, propolis, peľ, perga, medovina, medové cukríky, kozmetika...

nová adresa

Čapovaný invert

**PALIVOVÉ DREVO**  
- metrovica  
- polienka  
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

**1. marec 1445** Výročia a udalosti  
narodil sa taliansky renesančný maliar Sandro Botticelli

**6. marec 1869** Výročia a udalosti  
Ruský chemik D. I. Mendelejev predviedol periodickú tabuľku chemických prvkov.

**ČISTENIE PERIA  
ŠITIE PAPLÓNOV  
VANKÚŠOV**

041-568 92 51, 0904 962 821  
ul. Na Stanicu 1032  
Žilina-Bytča

OTV. HODINY: Pon - zatvorené, Ut-Pia: 8.00 - 17.00

**BM KOMÍNY KOMINÁR**

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

MUROVANIE KOMÍNOV s nerezovou vložkou

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ www.bmkominy.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

**PALIVOVÉ DREVO**  
polienka sypané v kontajneri od 25-50 cm

**AKCIA MAREC** do 31.3.2025

tvrdé polienka 33cm 59 €/prms  
mäkké polienka 33cm 46 €/prms

+ balík podpaľovacích triesok zdarma

0917 249 284

aktuálny cenník: www.pilavelkerovne.sk  
doprava: 0,90 €/km

**ŽALÚZIE**

- ISO design retiazka (celotien)
- ISOLINE retiazka (jednotlily nosník)
- ROLETKY: - DEŇA nOČ, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
- VERTIKÁL. ŽALÚZIE
- SIETKY pevné, navijacie - okenné - dverové

**OPRAVY ŽALÚZIÍ**  
0903 525 784  
vlado.michal72@gmail.com

**čujte.sk**

Čítajte nás:

www.cujte.sk



# KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

## XXL TÝŽDEŇ KÚPTE VIAC ZAPLAŤTE MENEJ!

**19%  
ZĽAVA**

4.72\*\*\*  
**3.79**  
• (1 kg = 4,12)  
Bravčové párky  
920 g

**83%  
PODIEL  
MASA**  
920 g



## OD PONDELKA

OD PONDELKA 3. 3. DO NEDELE 9. 3.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**49%  
ZĽAVA**

5.97\*\*\*  
**2.99**

Konzumné  
zemiaky ružové  
neskoré, prané  
varný typ B – prílohové

1 kg iba  
**0.60**

**5 kg  
balenie**

**NAJNIŽŠIA!**  
CENA V LIDL  
TENTO ROK



**36%  
ZĽAVA**

1.09  
**0.69**

Červené jablká  
cena za 1 kg



*Lidl*  
**STÁNOK**  
DENNE ČERSTVÉ

**2+1  
ZADARMO**

4.59\*\*

**3.06\***  
• (1 l = 4,08)

Prosecco DOC  
Frizzante  
0,75 l

\*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 3,06 €.  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 4,59 €.  
Cena za 3 kusy = 3,8 €.



OSLÁVTE  
MEDZINÁRODNÝ  
DEŇ ŽIEN  
*8.marca*



BIELE

SUCHE

**38%  
ZĽAVA**

5.99\*  
**3.69**  
• (100 g = 3,97)  
Dubajská čokoláda  
93 g



**NAJNIŽŠIA!**  
CENA V LIDL

**33%  
ZĽAVA**

1.19  
**0.79**

Kačacie stehná XXL  
cena za 100 g



**XXL**

**GMO FREE**  
VÝROBKÉ  
BEZ POUŽITIA  
GMO



## Pochútky inšpirované JAPONSKOM



**SUPERCENA**

**3.99**  
• (100 g = 3,12)

Mochi  
128 g  
japonský tradičný dezert  
rôzne druhy



**31%  
ZĽAVA**

9.99  
**6.89**

Bravčová panenka  
cena za 1 kg



\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.  
\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaneho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru v letáku platí od 3. 3. do 9. 3. 2025 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.

## 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 dospelávajúci 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](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

dodržaní 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 neskoro!“ prízvukujú odborníci.



» ren

zdroj foto jhenning pixabay

## 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 postihnutia centrálného nervového systému - stupňujúce sa silné bolesti hlavy, vracanie, stuhnutie šije, poruchy vedomia, pamäti až dezorientácia, závraty, nervové obrny.

### Očkovanie ako efektívna ochrana

„Najspoľahlivejšou 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

**Profi**  
**stavebniny**

profesionálny prístup k Vašej stavbe

041 723 3120  
0948 046 373  
0948 046 383

**VYUŽITE** **PODPORU**  
**NA ZATEPLENIE**

**FASÁDA**  
**EPS hr. 15cm**  
**ZA CENU**  
**10cm**

Podpora  
platí pri odbere  
kompletného  
zateplenia

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

**EPS 70**  
**FASÁDNY**

Priemyselná 8184, ŽILINA

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



## Exotické ovocie s bohatou chuťou

# Kiwi je plné živín a prospešných minerálov

Kiwi je exotické ovocie s bohatou chuťou, so sladkou zelenou dužinou s čiernymi bodkami, ukrývajúce v sebe vitamíny a veľmi prospešné minerály. Pochádza z Číny, no na začiatku 20. storočia sa rozšírilo do Nového Zélandu, kde údajne získalo svoje dnešné meno. V súčasnosti poznáme približne 50 rôznych druhov tohto chutného ovocia.

### Účinky na zdravie

Kiwi je ovocie s veľmi nízkou energetickou hodnotou, približne 45kcal/100g, ale je extrémne bohaté na vitamíny. „Obsahuje veľké množstvo antioxidantov ako vitamín C, B, A, K a vitamín E, ďalej kyselinu listovú,

ktorá je dôležitá pre tvorbu červených krviniek. Obsahuje aj vitamín K, ktorý podporuje zdravie kostí,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia a vyratúva ďalšie benefity tohto exotického ovocia:

- je bohaté na minerály ako vápnik, horčík a fosfor, ktoré sú taktiež dôležité pre zdravie kostí. Obsahuje veľké množstvo draslíka, ktorý relaxuje cievne steny, čím pomáha znižovať krvný tlak.
- je bohaté aj na vlákninu, ktorá v čreve nasáva vodu, a tým upravuje konzistenciu stolice. S trávením taktiež pomáha enzým aktinidín, ktorý sa v kiwi vyskytuje síce v malom množstve, ale má významnú úlohu, pretože pomáha rozkladať bielkoviny a tým pomáha tráviacim procesom.
- obsahuje aj karotenoidy, ako lutein a zeaxantin, ktoré sú dobré pre zrak a prevenciu degenerácie očnej makuly. Tiež má schopnosť znižovať zrážanlivosť krvi, redukovať tuky (triglyceridy) v krvi a môže pomáhať zvyšovať kvalitu spánku.

### Konzumácia kiwi

Kiwi môžeme jesť očistené od šupky, ale je možné ho podľa odborníčky



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

konzumovať i so šupkou. Šupka totiž obsahuje vysoké množstvo vlákniny a vitamínov C a E. Kvôli svojej chľapatej konzistencii však nemusí mnohým ľuďom vyhovovať. Kiwi si môžeme nakrájať do ovocného šalátu, pridať si ho aj do koláča, hodí sa tiež do rôznych ovsených či ryžových kaší, no pripravíť si z neho môžeme aj výborné smoothie.

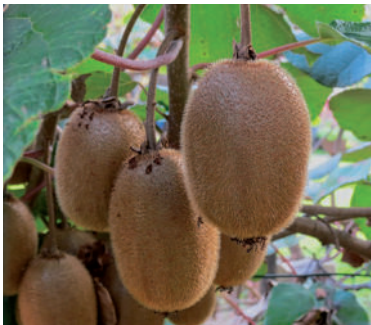
### Pozor!

• Vysoké množstvo kalcia oxalátov vyskytujúcich sa v šupke i v dreni kiwi, nám môžu podľa odborníčky mierne dráždiť podnebie či jazyk, čo spolu s

ovocnými kyselinami vyskytujúcimi sa v kiwi môže spôsobovať nepríjemné pichavé pocity v ústach.

• Hoci je kiwi zdravá pochúťka, patrí medzi časté alergény kvôli reakcii na enzým aktinidín. Kvôli výskytu kalcia oxalátov by sa ho podľa odborníčky mali vyvarovať aj ľudia trpiaci na oxalátové obličkové kamene. Kvôli svojej schopnosti riediť krv by sa ho mali vyvarovať aj ľudia s nízkou krvnou zrážanlivosťou, ľudia užívajúci lieky proti zrážaniu krvi a ľudia pred operáciou.

» **ren**



Ilustračné foto. zdroj foto Pixamio pixabay

## 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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 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**

**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.**

# Zlepšiť sa má kvalita a efektivita školského systému Chystajú optimalizáciu stredných škôl

V najbližších týždňoch budú samosprávne kraje schvaľovať optimalizačné projekty, ktoré rozhodnú o budúcnosti stredného školstva na Slovensku. To podľa Ministerstva školstva SR potrebuje zásadnú modernizáciu, bez ktorej nebude Slovensko schopné mladým ľuďom poskytnúť kvalitné vzdelanie a lepšiu prípravu na budúcnosť. „Optimalizácia siete škôl je kľúčovým krokom, ktorý zvýši kvalitu výučby, zlepši riadenie škôl a umožní efektívnejšie využitie verejných financií,“ uviedol rezort školstva.

„Dnes máme predimenzované kapacity, veľký počet neefektívne fungujúcich škôl a odbory, o ktoré nie je záujem. Vieme, že až 34 % ponúkaných odborov je dlhodobo neobsadených,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker a zdôraznil tiež, že optimalizácia môže vyvolávať otázky a obavy, preto je kľúčové o nej otvorene komunikovať. Rezort školstva uviedol, že je pripravený pomôcť a podporiť samosprávne kraje, no zároveň pripomenul, že školy sú v zriaďovateľskej pôsobnosti krajov a je ich zodpovednosťou zabezpečiť jasnú a transparentnú komunikáciu o

svojich zámeroch, aby verejnosť vedela, prečo je optimalizácia potrebná a aké benefity prinesie.

Ministerstvo školstva zároveň ponúкло odpovede na najčastejšie otázky v súvislosti s optimalizáciou škôl:

## Znamená optimalizácia zatváranie škôl a zhoršenie dostupnosti vzdelania?

Optimalizácia sa nerovná rušeniu vzdelávania v regiónoch. Ide o zlepšenie kvality a efektivity školského systému. V regiónoch zostanú dostupné silnejšie školy, ktoré ponúknu lepšie podmienky pre žiakov aj učiteľov. Navyše, pre špecifické prípady existuje možnosť udeliť výnimku, ak si to vyžaduje ponuka odborov alebo geografická dostupnosť.

## Neprídu učitelia o prácu?

V školstve máme nedostatok učiteľov. Optimalizácia neznamená rušenie učiteľských miest, ale naopak – vytvorí lepšie pracovné podmienky, vyššiu odbornosť a profesionálnejší manažment škôl.

## Nepovedie optimalizácia k odlivu mozgov z regiónov?

Práve naopak. Cieľom optimalizácie je skvalitniť školy v regiónoch a vytvoriť z nich moderné vzdelávacie centrá, ktoré



Ilustračné foto.  
zdroj foto StockSnap pixabay

poskytnú študentom lepšie podmienky na vzdelávanie aj ďalšie uplatnenie. Ak nebudeme konať, hrozí, že študenti budú hľadať kvalitnejšie školy mimo svojho regiónu.

## Nebude to znamenať centrálné riadenie škôl z Bratislavy?

Ministerstvo určilo rámec optimalizácie, ale konkrétne plány vypracúvajú samostatne samosprávne kraje, ktoré najlepšie poznajú regionálne špecifiká.

## Má spojenie rôznych typov škôl zmysel?

Áno. Zlúčenie odborných škôl vytvára lepšie podmienky na vzájomné prepojenie odborov, zvyšuje dostupnosť špecializovaných učební a znižuje prevádzkové náklady.

## Nezhorší sa individuálny prístup k žiakom?

Nie. Lepší manažment a efektívnejšie využívanie zdrojov umožní školám ponúknuť širšie spektrum voliteľných predmetov, modernejšie pomôcky a individuálnu podporu.

## Má optimalizácia ekonomický efekt?

Áno. Každá neefektívne fungujúca škola vyžaduje dodatočné financovanie, čo je dlhodobo neudržateľné. Optimalizáciou sa uvoľnia zdroje, ktoré môžu byť využité na modernizáciu vzdelávania.

## Ako zabezpečiť transparentnosť procesu?

Ministerstvo bude dbať na transparentné zverejňovanie rozdelenia financií na úrovni zriaďovateľov a sledovať efektívnosť využitia verejných zdrojov.

## Ako pomôže optimalizácia školám v budúcnosti?

Optimalizované školy budú konkurencieschopnejšie pri získavaní financií z európskych fondov a iných rozvojových programov. Väčšie školy budú mať lepšiu šancu zapájať sa do modernizačných projektov a spolupracovať s vysokými školami a firmami.

» ren

**0911 593 555**  
moriak@moriak.sk

**FARMA ČREMOŠNÉ**  
Dovezieme až k Vám

**ZAREZERVUJTE SI UŽ TERAZ**  
**VELKONOČNÉ GAZDOVSKÉ OČISTENÉ**  
**MORKY A MORIAKY**  
**4,75 - 5,25 €/kg**

*Berieme objednávky na 6+ týždňové moriaky, cena 15-16 €/ks. Zarezerujte si už teraz moriaky na ďalší chov.*

dátum expirácie:  
1.-17. apríl 2025

**STAVEBNÁ FIRMA**  
**REKONŠTRUKCIE DOMOV - BYTOV**

- zateplenie domov-stropov
- sadrokartóny
- maľovanie, omietky
- oprava striech, komínov
- oplatenie, zámková dlažba
- výmena krytiny
- izolácie domov, striech
- výmena rín
- výmena okien, dverí
- altánky, prístrešky
- električka, vodoinštalácie
- búracie práce

**ZA NAJLEPŠIE CENY! 0940 300 123**

**INZECIA**

zilinsko@regionpress.sk

**HODINOVÝ MAJSTER**

- Maliarské práce
- Omietky
- Vysprávky
- Obklady, dlažby
- Podlahy
- Sadrokartóny,
- Voda, električka
- Montáž nábytku
- Zapájanie spotrebičov.

**0907 738 092**

**REKONŠTRUKCIE BYTOV**  
OBKLADY, DLAŽBY, SADROKARTÓNY, OMIETKY a iné  
**0948 011 976**

**PONÚKAME VÁM PROFESIONÁLNE**  
**KOMPLEXNÉ ZÁHRADNÍCKE SLUŽBY**

Výrub drevín, výsadba, starostlivosť o okrasné aj ovocné stromy, strihanie živých plotov. Kosenie, vyžínanie, čistenie pozemkov aj v ťažko prístupných lokalitách. Starostlivosť o okrasné a ovoc. stromy - v súlade s prírodou. Porez dreva na dosky na mieste u Vás mobilným gátram. Možný odvoz bio materiálu

*Férová cena pri nezáväznej obhliadke. Spokojnosť zaručená*

**L&L - Komplexné záhradnícke služby**  
**0904 162 980 - 0949 508 595**

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

*Všetko pro Váš komín*

**www.kominy-kabac.sk**  
**0908 591 216 0905 742 808**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**

**POKRÝVAČ TESÁR**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

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

**JANEK - 0919 495 628**

**KAMENÁRSTVO GMC** 20 rokov na trhu

**PONÚKAME VÝROBU:**  
pomníkov, parapet, dosiek, kuchynské pracovné dosky, schodiská, dlažby, krby a iné

info@kamenarstvogmc.sk  
**0911 919 588, 0908 526 890**

**OKNÁ · DVERE · GARÁŽE**  
**ŽALÚZIE**

**Minuloročné ceny do konca marca**

**www.PROFIOKNOSK.eu 0917 606 602**

**Citáty**

**Slovenské príslovie**  
**Žatva z celého roka závisí na jari, kedy sa seje.**

# Oplatí sa!



**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**

**POKRÝVAČ TESÁR**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

- RENOVÁCIA STRIECH
- RENOVÁCIA GARÁŽÍ
- ZATEPLENIE
- KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- OPRAVA ŽLABOV
- 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

**Dovolenku 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

**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**  
0904 474 597  
vykupparioziae@gmail.com

**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**

**NA PODANIE SI INZERÁTU PÍŠTE NA**  
zilinsko@regionpress.sk

**REGION PRESS**

**MAZELI**

Autoservis - Pneuservis

Považské Podhradie 376, Považská Bystrica

- Servisné prehliadky, záručné/pozáručné
- Príprava a preverenie vozidiel cez STK
- Test tlmičov · Test emisií · 3D geometria
- Výmena oleja v AT prevodovkách
- Plnenie a servis klimatizácie · Test brzd
- Poistné udalosti - náhradné vozidlo ZADARMO

**SERVIS: CAR & TRUCK**  
Web: www.mazeli.sk  
**0908 797 733**

**SLOVENSKÝ VÝROBCA SEDACÍCH SÚPRAV NA MIERU**

**Celomasívna kostra - Sedenie - HRPENA**

**PREDĹŽENÁ ZÁRUKA 5 ROKOV**

**ADRESA PREDAJNE**  
Kamenná cesta 8  
OC IDEA, Žilina  
0907 787 089  
www.zarpa.sk

**PRÁVNO**  
M37/TAB/-3BF195/PO-3/-R100/PLYT/PO-1/-2BU132/PO-2/MOD1/PO-1/-M26

**Rozmer: 335/320/160 cm**

Látka - kat. A - 3.050 € - 20% = **2.400 €**

Bez polohovateľných opierok = **1.900 €**

**Možnosť úpravy hĺbky a tvrdosti sedenia**

**Zľava -20%**  
Platí do 15.3.2025

Madlo 37 cm + taburetky

polohovateľné opierky 3 ks

roh na sedenie

polohovateľné opierky 4 ks

Úložný priestor

Úložný priestor

Úložný priestor

Spanie š138x198cm

aqua clean TECHNOLOGY