

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Zistíme, čo milujeme

„Kráčaj zľahka, vznášaj sa ako motýl, a zisti, čo ťa naplňa...čo ti prináša radosť...čo miluješ.“

Susan Squellati Florence

Tento citát som našla v knihe, v ktorej si občas rada listujem. Ide o postrehy ľudí, ktorí čosi prežili a dokázali svoje odkazy pre nás ostatných, vychádzajúce z ich životných skúseností, sformulovať do skutočne výstižných myšlienok. Vedia inšpirovať, poučiť, nakopnúť keď je treba, či prinajmenšom primäť nás k zamysleniu sa nad vlastným životom.

Zistiť, čo nás naplňa, rozhodne nie je ľahké. Tá cesta býva kľukatá a plná prekážok. Neraz narazíme, zakopneme či si spálime prsty, neraz okúsime na vlastnej koži, ako chutí sklamanie, žiaľ, beznádej, neúspech, pád, bolesť. Myslím si však, že potom, keď zistíme, čo je pre nás dobré, sa nám to mnoho ráz vráti a vieme si o to viac vychutnať radosť, lásku aj úspech.

Každý človek predsa musí vo svojom živote objavovať, vyhľadávať, nachádzať a skúšať nové a nové, a najmä vlastné cesty. Čo sa jednému javí čier-

ne, druhý možno považuje za tmavosivé, čo iný vníma ako trpké, sa ďalšiemu javí mierne kyslé. Myslím si, že práve vďaka vlastnej skúsenosti sa človek môže niečo o sebe a o živote dozvedieť, naučiť. Tak ako dieťa, ktorému rodič stokrát povie: „Nechytaj, lebo páli!“ Kým neokúsi, nespáli si prsty, nezistí, čo tie slová vychádzajúce z úst dospelého vlastne znamenajú, sú pre dieťa prázdne – bez významu.

Je dôležité objavovať, nachádzať ďalšie a ďalšie cesty, vďaka ich preskúmaniu získavať nové poznatky a skúsenosti. Ak nechutnáš jablko, nevieš, ako chutí, ak neuložíš do úst citrón, nerozumieš pojmu kyslý, ak... Presvedčať sa na vlastnej koži môže byť niekedy príjemné, inokedy zasa bolestné. Je to však najautentickejšie, čo môže človek zažiť. Je to jeho vlastná cesta a to je dôležité.



» Renáta Kopáčová, redaktorka



SEVEROSLOVENSKÉ VODÁRNE A KANALIZÁCIE, a. s.
Bôrcká cesta 1960, 010 57 Žilina

Oznámenie o cenách platných na obdobie od 01.01.2023 do 31.12.2023

V súlade s rozhodnutím č. 0029/2023/V, ktoré vydal dňa 12.12.2022 Úrad pre reguláciu sieťových odvetví (ÚRSO), Severoslovenské vodárne a kanalizácie a.s. stanovujú na obdobie od 01.01.2023 do 31.12.2023 nasledovné pevné ceny za uvedené služby:

Druh služby	Cena v EUR/m ³	
	bez DPH	s DPH
výroba a dodávka pitnej vody verejným vodovodom (vodné)	1,0557	1,2668
odvádzanie a čistenie odpadovej vody verejnou kanalizáciou (stočné)	1,3957	1,6748

- 1)Uvedené ceny sa použijú po vykonaní odpočtu meradla po 01.01.2023. Pri uplatnení nových cien pred vykonaním odpočtu sa na výpočet množstva použije prepočet podľa priemernej dennej spotreby za obdobie medzi predchádzajúcim odpočtom a prvým odpočtom po zmene ceny.
- 2)Ak sa spotreba určuje iným spôsobom ako v bode 1) (napr. smernými číslami spotreby vody, výpočtom množstva vôd z povrchového odtoku a pod.) dodávateľ bude uvedené ceny uplatňovať od 01.01.2023.
- 3)Zamestnanci, ktorí vykonávajú odpočty meradiel sú povinní preukázať sa identifikačnou kartou a sú oprávnení vstupovať do nehnuteľností a objektov za účelom vykonania odpočtu. Zamestnanci nie sú oprávnení prijímať platby a vykonávať iné činnosti, ktoré nesúvisia s odpočtom. Mená zamestnancov je možné si overiť na t.č. +421 905 122 764.
- 4)Ceny vodného a stočného platia na celé regulačné obdobie od 01.01.2023 do 31.12.2023 s platnosťou do konca 6. regulačného obdobia, pokiaľ ÚRSO neschváli zmenu cenového rozhodnutia.

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ
- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211

47-030

POTREBUJETE REKLAMU
DO NOVÍN KYSUCKO,
ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV
NA SLOVENSKU?



kysucko@regionpress.sk

KÚPIME VÁŠ BYT A MÔŽETE V ŇOM OSTAŤ BÝVAŤ
Pre seniorov nad 70 rokov doživotné nájomné bezplatne

47-007



www.wfg.sk 0940 622 877



VEĽKÝ VÝBER BALÓNOV
A DOPLNKOV PRE
VAŠU PÁRTY

Ul. Sloven. dobrovoľníkov 1875

ČADCA

0907 568 017

PARTY BALÓNY

65-009

09-009

VSTAVANÉ SKRINE

TERAZ
AKCIA
-50%

SÚŤAŽ
o kávovar



MOJASKRINA.SK

www.mojaskrina.sk

OC Galéria prízemie | A. Bernoláka, 8316/48A, 010 01 Žilina | zilina@mojaskrina.sk | +421 948 857 047

09-014

KYSUCKO

ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Redakcia: Vysokoškolačkov 6
ŽILINA
kysucko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:

REGIONPRESS, s.r.o.

Pekárska 7489/40A, 917 01 Tmava

IČO: 36252417

reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803
Barbora Gajdošová 0915 780 151

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)

páry týždeň: Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svätý Ján, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pazite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Kelčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Kelčov

ne páry týždeň: Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Kelčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Kelčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svätý Ján, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pazite, 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	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantašiansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NK	35050	Novozámocko
PZ	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Sencko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Tmavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Príevidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Lubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Zmeny v predčasných dôchodkoch 2023

Pri rozhodovaní, či odísť do dôchodku skôr ako v čase dovŕšenia dôchodkového veku, je podľa Sociálnej poisťovne vhodné sa na túto životnú situáciu dobre pripraviť. Pri žiadostiach o predčasný dôchodok dochádza k niektorým zmenám. Novinkou je od 1. januára 2023 možnosť odísť do dôchodku po 40-tich odpracovaných rokoch.

„Po novom bude môcť Sociálna poisťovňa priznať nárok na predčasný dôchodok najskôr dva roky do dovŕšenia dôchodkového veku len ak dosiahne sumu vyššiu ako 375,10 eura, respektíve nárok môže vzniknúť po 40-tich odpracovaných rokoch. Predčasný starobný dôchodok môže pomôcť najmä tým, ktorí tesne pred dovŕšením dôchodku prišli o prácu a možnosť nájsť si novú je málo pravdepodobná alebo si dlhodobo prácu nedokážu nájsť a nemajú iné možnosti riešenia svojej ekonomickej situácie,“ uvádza inštitúcia na svojej webovej stránke.

Od 1. novembra 2022 vzniká nárok na predčasný starobný dôchodok iba vtedy, ak je suma predčasného starobného dôchodku (alebo súčet súm predčasných starobných dôchodkov a predčasných starobných dôchodkov podľa zákona č. 43/2004 Z. z. o starobnom dôchodkovom sporení) vyššia ako 1,6 – násobok sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu, čo je 375,10 eura mesačne (do 31. októbra 2022 to bola suma 281,40 eura mesačne). Ostatné podmienky nároku sa nemenia – dôležité je získať aspoň 15 rokov dôchodkového po-

istenia a mať najviac dva roky do dovŕšenia dôchodkového veku.

Od 1. januára 2023 sú podmienky nároku na predčasný starobný dôchodok alternatívne, a to v závislosti od toho, či poistenec získal najmenej 40 odpracovaných rokov. „Zákon pritom vymedzuje, ktoré obdobie sa považuje za odpracovaný rok, pričom taxatívne vylučuje niektoré obdobia (ide o doby štúdia, doby nezamestnanosti, doby politického alebo odborného školenia a doby dodatočného doplatenia poistného na dôchodkové poistenie za dobu štúdia a dobu evidencie uchádzača o zamestnanie). Tieto obdobia sa teda do 40-tich odpracovaných rokov nezaráčajú,“ objasňuje Sociálna poisťovňa a zároveň upozorňuje, že ak poistenec bude žiadať o priznanie predčasných starobných dôchodkov viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku, bude na posúdenie nároku na dôchodok potrebné najskôr posúdiť, koľko odpracovaných rokov získal. „Ak získal najmenej 40 odpracovaných rokov, nárok na predčasný starobný dôchodok mu vznikne, ak je suma jeho predčasných starobných dôchodkov vyššia ako 1,6 – násobok sumy životného minima (375,10 eura mesačne). Suma predčasných starobných dôchodkov, ak poistenec získal najmenej 40 odpracovaných rokov sa pritom znižuje o 0,3 % za každých začatých 30 dní poberania predčasných starobných dôchodkov pred dovŕšením dôchodkového veku,“ pripomína Sociálna poisťovňa.

» ren

od 389 €
+ montáž

**ZÁRUČNÝ
A POZÁRUČNÝ
SERVIS**

- 15-budové zamykanie
- zvukotesniaci a tepelná izolácia
- oceľová zosilnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva

**VCHODOVÉ
DVERE**

www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746

	9	8	5	1		3		2	7
S			7						
U		2		8			9		
D	3		9			5			
O			1					7	3
K	7	9					8	5	
U					5	6		2	
									1
			8			7			

Ponúkame komplexnú ponuku

KOMINÁRSKÝCH
PRÁČ



FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
ČISTENIE

0948 233 477

kominarstvo.canecky@gmail.com
www.kominarstvocanecky.sk

BRIKETY- PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKA - STUPNICE - HRANOLY

NÁKLADNÁ AUTODOPRAVA
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

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

Všetko pro Váš komín

kontakt: 0905 742 808

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV frézovanie od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 30% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

0911 322 495, 0915 386 362, frezovanievložkovanie@gmail.com

NEREZOVÉ
KOMÍNOVÉ
VLOŽKY

OCEĽOVÉ
DYMVOODY

FASÁDNE
3-VRSTVOVÉ
KOMÍNY



komín s.r.o.

FRÉZOVANIE,
VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814

kominsro.sk

kominsro@kominsro.sk

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: 6,28 €/hod - 6,43 €/hod

Prihlavky za zmenovosť:

0,35 €/hod - poobedná zmena

2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbeľany

kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169



PRIJMEM KRAJČÍRKY V KNM

Priemerná mzda:
700€ v čistom

Info: 0902 338 733



Hľadáme na dlhodobú spoluprácu v Nemecku vodoinštalatérov s praxou a pomocných inštalatérov

Nutnosť nemeckého jazyka (aspoň jeden z dvojice).

Platobné podmienky podľa ohodnotenia.

Pracovné turnusy 2/3 týždne.

Viac informácií telefonicky: +421 948 076 372

e-mail.: rabcan.installierung@gmail.com



INZERCIA
kysucko@regionpress.sk



HĽADÁME



Operátorov výroby FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM

ČO VÁS U NÁS ČAKÁ:

- BUDETE MONTOVAŤ, OSADZOVAŤ, TESTOVAŤ A KONTROLOVAŤ ELEKTRO-MECHANICKÉ SÚČIASTKY DO AUTOMOBILOV,
- PRÁCA NA SMENY, V ČISTEJ A MODERNEJ VÝROBE
- ZAMESTNANIE S DLHODOBOU PERSPEKTÍVOU

AKÉ MÁME POŽADAVKY:

- ŠIKOVNÝ A MANUÁLNE ZRUČNÝ, VHODNÉ AJ PRE ABSOLVENTOV
- DÔLEŽITÉ JE, ŽE MÁTE CHUŤ PRACOVAŤ A STE ZODPOVEDNÝ
- PRACUJE SA V NEPRETRŽITEJ PREVÁDZKE/
KRÁTKY - DLHÝ TÝŽDEŇ/

ČO VÁM ZA TO PONÚKAME:

- Česká pracovná zmluva
- **Mzda od 28 000 Kč/brutto**
- Príplatky za poobednú smenu, nočné, víkendy, sviatok, nepretržitá prevádzka
- 5 týždňov dovolenky
- Možnosť pracovať presčasy
- Doprava zabezpečená/bezplatná/ Čadca, Raková, Staškov, Turzovka, Klokočov, Makov
- Príspevok na stravu
- **Dochádzkový bonus 1000 Kč**

INFO: +420 733 579 166 MAIL: INFO@EMPRES.SK FB: EMPRES IN

16. január 1547

Ivan Hrozný sa stal cárom Ruska.

Výročia a udalosti

17. január 1377

pápež Gregor XI. sa presťahoval z Avignonu do Ríma.

Výročia a udalosti

18. januára 1903

prvý transatlantický rádiový prenos.

Výročia a udalosti

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálniček. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpate vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko - Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočte do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Kokosové mlieko - Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez

plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip:

Pripravte si kašu s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.

Ovsené mlieko - 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčkmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujete asi štyri minúty dohladka

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováame v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.



» ren

zdroj foto Imoflow pixabay

Cestovanie do Chorvátska sa zjednoduší

Chorvátsko sa 1. januára 2023 stalo 27. štátom schengenského priestoru, v rámci ktorého je možný voľný pohyb osôb a tovarov bez kontrol na vnútorných hraniciach. Rozšírenie schengenu prináša výhody aj pre občanov Slovenska, pre ktorých je Chorvátsko obľúbená dovolenková destinácia. Kontroly na hraničných priechodoch Chorvátska s Maďarskom a Slovinskom sú od januára zrušené. Rovnako nebude treba zamieňať si peniaze.

Cestovanie turistov do tejto prímorskej krajiny sa tak stáva výrazne jednoduchšie a bez zdržania na hranici. „Vstup Chorvátska do schengenského priestoru znamená pre občanov Slovenska, že už sa nebudú musieť podrobiť hraničným kontrolám a kontrole cestovných dokladov, ak budú prekračovať chorvátsko-maďarskú a chorvátsko-slovinskú hranicu, čiže prejazd cez hranice bude voľný,“ povedal minister vnútra Roman Mikulec. V leteckej doprave sa vstup Chorvátska do schengenského priestoru prejaví až od 26. marca 2023, čo súvisí so zmenou zimného leteckého poriadku na letný letecký poriadok.

Ministerstvo vnútra zároveň upozorňuje občanov, že pri vycestovaní do zahraničia je potrebné mať so sebou cestovný doklad. To platí naďalej aj v prípade Chorvátska. Hoci v rámci štátov schengenu sa kontroly na vnútorných hraniciach

nevykonávajú, povinnosťou občanov Európskej únie je, aby sa na území iných členských štátov EÚ dokázali preukázať cestovným pasom alebo občianskym preukazom s fotografiou tváre. Vlastný doklad musia mať aj deti.

Voľný pohyb v spoločnom európskom priestore je jeden z najväčších benefitov Európskej únie, ktorý každodenne pociťujú milióny ľudí. Členstvo v schengene je založené na dôvere, je výsledkom splnenia náročných kritérií, prináša výhody, ale aj záväzok rešpektovania pravidiel vrátane prísnej ochrany vonkajších hraníc schengenského priestoru a spolupráce policajných zložiek. Chorvátsko po vstupe do schengenu tak musí dôsledne vykonávať kontroly na svojich vonkajších hraniciach so Srbskom, Bosnou a Hercegovinou a Čiernou Horou na základe schengenských pravidiel, aby sa zaistila bezpečnosť tých, ktorí žijú alebo cestujú v rámci schengenského priestoru.

Od vstupu Chorvátska do schengenského priestoru ostatné členské štáty tohto spoločného priestoru uznávajú jej víza a povolenia na pobyt, ktoré vydalo štátnym príslušníkom tretích krajín.

Ďalšie uľahčenie cestovania prináša pre dovolenkárov vstup Chorvátska do eurozóny od 1. januára 2023, odpadá tým nutnosť zamieňať si peniaze pri návšteve tejto krajiny.

» ren

Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

Sklerózu multiplex volajú chorobou tisícich tvárí. Ako môže pomôcť CBD?

Látka CBD, čiže kanabidiol, získavaná z konopy satej, ovplyvňuje nervovú sústavu. Nie je však psychoaktívna, harmonicky pôsobí na takzvaný endokanabinoidný systém (EKS), ktorý nám príroda „nainštalovala“ do tela. Ako sme písali v predošlých článkoch, CBD môže uľahčiť pacientom s Parkinsonom či epilepsiou. Keďže CBD vplyva aj na imunitný systém, vedci začali skúmať jeho vplyv na autoimunitné ochorenia, medzi ktoré patrí aj skleróza multiplex.

Organizmus sám sebe nepriateľom

Základnou vlastnosťou imunitného systému je schopnosť rozlíšiť vlastné bunky od cudzích. Princíp je jednoduchý: vlastné bunky telo toleruje, cudzie likviduje. Niekedy však dôjde k poruche a imunitný systém začne vo veľkej miere reagovať proti vlastným bunkám.

Takto vznikajú autoimunitné alebo autoagresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známu autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobou tisícich tvárí. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centálneho nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vlákien, myelínu. Ten telo využíva na rýchly prenos

elektrických impulzov pozdĺž nervových buniek. Ak je myelín poškodený, impulzy sa spomalia.

Príčina SM je dodnes neznáma, môže za ňou stáť genetika no aj vplyv vonkajšieho prostredia. Jej príznaky taktiež nie je vždy ľahké rozpoznať, pretože sú veľmi pestré. Najčastejšie ju však charakterizujú ťažkosti s rovnováhou či výslovnosťou, dvojité videnie alebo ochrnutie tvárového nervu. Pridružuje sa tiež ťpnutie v tvári či končatinách.

Bohužiaľ, SM je dodnes stále nevyliciteľná choroba. Napriek tomu však vedci nachádzajú nové spôsoby, ako jej priebeh uľahčiť. Prírodným doplnkom k liekom môže byť aj CBD, ktorého výhodou je, že nespôsobuje výrazné vedľajšie účinky.

CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepriamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnatú imunitnú odpoveď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádza, že chronický zápal a zvýšená aktivita blúdiveho nervu často stoja za únavou, ktorú pacienti so SM pociťujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesť súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiátov a pomôcť pri nadmernej únave.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produk-



Foto: freepik / jcomp

ciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunky začínú napádať myelínový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdia na zvieratách pre British Journal of Pharmacology z roku 2011 potvrdila, že CBD brzdí prílišné rozmnožovanie T-buniek, a tak spomaľuje postup ochorenia.

Nie všetky produkty obsahujúce CBD sú však rovnaké. Pri nákupe preto nezabudnite skontrolovať kvalitu produktov. Dôležité sú certifikáty o analýze, ktorá potvrdzuje, že výrobok bol testovaný v laboratóriu na čistotu a bezpečnosť.

Keďže pre SM je nevhodný nadmerný prísun cukru, vyhňte sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. » red.

CBDexpert

ZIMA PLNÁ ZLIAV

40,95 EUR
65,00 EUR

35% ZLIAVA
20% CBD OLEJ
+2x CBD ZADARMO
20% CBD OLEJ

29,90 EUR
45,00 EUR

35% ZLIAVA
10% CBD OLEJ
+1x CBD ZADARMO
10% CBD OLEJ

19,90 EUR
31,50 EUR

5% CBD OLEJ
1+1 ZADARMO
5% CBD OLEJ

0904 552 345

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk

REFERENDUM

21. JANUÁR 2023

Drahé Slovenky, Slováci, vážení spoluobčania, v sobotu dňa 21. januára sa bude konať referendum o zmene Ústavy Slovenskej republiky nevyhnutnej na konanie predčasných parlamentných volieb.

Bez predčasných volieb a novej stabilnej vlády nemôže Slovensko napredovať. Súčasná vláda v demisii a rozpadnutá vládna koalícia už nie sú schopné ponúknuť Slovensku cestu z krízy.

Vládni predstavitelia predčasné voľby nechcú a nemienia prijať ani potrebnú zmenu Ústavy. Podme v sobotu 21. januára spoločne ukázať, že suverénom štátnej moci je ľud. Platné rozhodnutie v referende je dnes jedinou cestou k predčasným voľbám.

NECH ŽIJE SLOVENSKÁ REPUBLIKA!

SLOVENSKÁ
SOCIÁLNA
DEMOKRACIA

Zdobytka

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 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 hydrolizácie 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 antioxidantnú organizáciu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert prináša na trh formu kolagénu, v ktorom je spojený rybí kolagén s hovädzím + vitamín C. Denná dávka obsahuje až 6800mg kolagénu a 200mg vitamínu C v zložení 100% bez glutamánov a 100% bez GMO.

» red.

MEDIKA
EXPERT

ZIMNÁ
NOVINKA



Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.: 0904 552 345

(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborňo 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
KOMÍNOV**

0911 22 00 67

BEZPLATNÁ KONTROLA
INŠPEKČNOU KAMEROU

AKCIA

SD SPRAVA s.r.o.

**ZELENÁ ENERGIA
PRE VÁS
S DOTÁCIOU**

KOMPLETNÉ SOLÁRNE
SYSTÉMY do 10kW
od 10 900 EUR
s dotáciou 1500 EUR

MOŽNOSŤ AJ NA SPLÁTKY

Vybavíme pre Váš kompletnú administratívu
www.ldmotion.sk
info@ldmotion.sk
0911 878 009

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541



UŽ OD
379 €

galerica

Názov	Š x V x D	Cena
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- VŠETKO SKLADOM

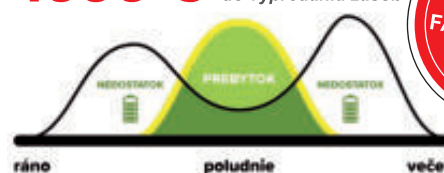
0948 88 88 55

www.galerica.sk
www.mundio.sk

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA I KVALITA

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!
4990 €

*Akcia je limitovaná
do vypredania zásob



Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU

Zelená
domácnosť

**FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ**
3185 W

- ✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp
– inštalovaný výkon 3185Wp
- ✓ zariadenie na kľúč
- ✓ návratnosť investície 4-5 rokov
- ✓ ročná výroba el. energie 4000 kWh

2940 €

Zvýšok životnosti elektrárne
viac ako 25 rokov máte vami
vyrobenú elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909

www.envirotherm.sk

kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU

MONTTER

* ZIMNÉ ZÁHRADY * PRÍSTREŠKY NA AUTO * ZASKLENIE

ROK 2022 = 19 900 €

JAR 2023 = 11.990 €



PREDSEZÓNNE ZĽAVY

až do
40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH



Montujeme
po celom Slovensku

od betónáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 - 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK