

# GEMERSKO

## ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností



Čítajte nás:

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

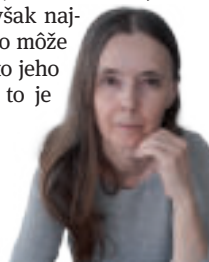
Tento citát som našla v knihe, v ktorej si občas rada listujem. Ide o postrehy ľudí, ktorí čosi prežili a dokázali svoje odkazy pre nás ostatných, vychádzajúce z ich životných skúseností, sformulovať do skutočne výstižných myšlienok. Vedia inšpirovať, poučiť, nakopnúť keď je treba, či prinajmenšom primäť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

## PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 30 000€

NAŠA POBOČKA:  
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

**Moldava nad Bodvou**

Hviezdoslavova 18 (oproti VÚB BANKE (vo dvore)) 0904 031 113

zine CREDIT ahoj HOME CREDIT

## INZERCIA

0907 887 322

## PSÍ SALÓN

e-mail: psisalondream1@gmail.com  
Tel. kontakt: 0918 796 557

**Dream** PSÍ SALÓN

- ÚPRAVA PSÍKOV - STRIHANIE
- KÚPANIE - ROZČESÁVANIE
- STRIHANIE PAZÚRIKOV
- ČISTENIE UŠÍ A OČÍ
- CHOVATEĽSKÉ POTREBY

## Chcete chovať hydinu?

PREDAJ AJ VO VAŠOM OKRESE

Nosnice Brojlery Káčatá Morky Húsatá Husokačky

Objednávky: [www.matejovdvor.sk](http://www.matejovdvor.sk)  
0902 466 448 • 0902 606 436 • 0902 692 290

100% záruka kvality • Sme tu pre Vás už 34 rokov

## KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete ostať v podnájme

0907 488 234

## SALÓN PRE PSOV COMTESSA

0907 471 554 Rudná 221

- dentálna hygiena
- ultrazvuková kefka
- wellness
- kúpanie • strihanie
- trimovanie • rozčesávanie
- zdravá výživa - poradenstvo

saloncomtessa [www.salon-comtessa.sk](http://www.salon-comtessa.sk)

## Chcete si podať inzerát?

[gemersko@regionpress.sk](mailto:gemersko@regionpress.sk)

## HÁLOREALITY

CELOSLOVENSKÁ REALITNÁ KANCELÁRIA

PRE NAŠICH KLIENTOV  
HĽADÁME BYTY, DOMY A POZEMKY

0948 128 501 JÁN SVINČIAK

## PRÁCA PRIAMO V ROŽŇAVE PRE ZVÁRAČOV A KOVOOBRÁBAČOV

TRVALÝ PRACOVNÝ POMER / ŽIVNOSŤ

**Kontakt:**  
CMF Slovakia, s.r.o.  
Gemerská 585  
Rožňava – časť Bak  
+421 58 488 0811  
[personal@cmf.eu](mailto:personal@cmf.eu)

**Ponúkaná mzda:**  
- Na TPP bez skúseností /absolvent od 750€ brutto + variabilná zložka  
- Na živnosť od 6,50 do 11,00€ podľa skúseností a praxe

## OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

BITUFLEX s.r.o.

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca priepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
[Bituflexroznava@gmail.com](mailto:Bituflexroznava@gmail.com)

**GEMERSKO**  
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚČKO

Redakcia: Čučmiarska dlhá 3  
ROŽŇAVA  
gemersko@regionpress.sk

**REGIONPRESS**

Vydavateľ:  
REGIONPRESS, s.r.o.  
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava  
IČO: 36252417  
reg. MKSR EV 3676/09

**INZERCIA**

Bc. Ján Vojta 0907 887 322

Distribúcia:  
Ladislav Juhász 0908 979 467  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA (30 830 domácností)**

**páry týždeň:**  
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobótka, Bätliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Kráľovohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

**nepáry týždeň:**  
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobótka, Rožňava, Bätliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Kráľovohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo



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 Galantsko+Šaliansko
- HC 30330 Hlohovecko+Sereďsko
- KM 16450 Komárňansko
- LV 30580 Levicko
- MA 29680 Malacko
- NR 54170 Nitriansko
- NZ 35050 Novozámocko
- PK 22970 Pezinsko
- PN 41870 Piešťansko+NM+MY
- SC 35420 Sencko
- SE 36750 Senicko+Skalicko
- TO 41930 Topoľčiansko+PE+BN
- TN 59870 Trenčiansko+DCA+HL
- TT 49930 Trnavsko
- 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
- PV 40150 Prievidsko
- ZV 38400 Zvolensko+DT+KA
- ZH 26880 Žiarsko+ZC+BS
- ZA 50780 Žilinsko+BY

**Východné Slovensko**

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

# Poskytovanie pomoci ľuďom v tiesni sa zefektívni

Ministerstvo vnútra SR ako gestor integrovaného záchranného systému podniklo kroky na zefektívnenie poskytovania pomoci ľuďom v tiesni. Na Slovensku sa spustil systém mobilnej lokalizácie AML (Advanced Mobile Location), vďaka ktorému operátori tiesňových liniek získajú presnejšie údaje o polohe volajúceho. Technológia funguje vo väčšine štátov EÚ a napríklad aj v Austrálii či Mexiku.

„Presnejšie určenie polohy volajúceho v tiesni zásadne uľahčí náročnú prácu operátorov a zefektívni adresné vyslanie záchranných zložiek na miesto udalosti pri ohrození života a zdravia,“ objasnil minister vnútra Roman Mikulec.

„Služba AML predstavuje doplnkovú lokalizáciu volajúceho na tiesňovú linku získanú priamo z mobilného telefónu. Modernizuje tiesňovú komunikáciu a jej zavedenie je v súlade s európskym kódexom elektronickej komunikácie,“ vysvetlil štátny tajomník ministerstva vnútra Ľubomír Šablica.

Gestorom zavedenia systému AML je sekcia krízového riadenia MV SR v spolupráci so sekciou informatiky, telekomunikácií a bezpečnosti. „Vďaka tejto službe bude pomoc volajúcim v tiesni rýchlejšia, ich poloha bude známa v metroch a záchrana im bude poslaná bez dodatočných otázok, kde presne sa nachádzajú,“

povedala generálna riaditeľka sekcie krízového riadenia Michaela Kaňová.

Pri volaní na tiesňovú linku dochádza k situáciám, keď volajúci z dôvodu stresu, zranenia či straty orientácie nevie priblížiť, kde presne sa nachádza. Operátori tiesňových volaní (112, 150, 155 a 158) mohli doteraz využívať len lokalizačné údaje, ktoré im automaticky pri tiesňovej komunikácii zasielajú v zmysle zákona o elektronických komunikáciách telekomunikační operátori. Informácie o polohe volajúceho sú zisťované podľa lokalizácie bázevej stanice operátora. Tento spôsob však dokáže určiť polohu volajúceho len na širší okruh niekoľko sto metrov až niekoľko kilometrov, čo môže byť v niektorých prípadoch záchrany, napríklad v horách a veľkých mestách, problém.

Presnejšie určenie polohy volajúceho v tiesni prináša systém lokalizácie AML, ktorý určuje polohu volajúceho s podporou lokalizačných nástrojov mobilného telefónu. MV SR zaviedlo technické riešenie pre príjem takýchto informácií, ktoré umožňuje zobrazenie presnejšej lokalizácie v existujúcom informačnom systéme podpory na príjem a spracovanie tiesňových volaní. Poloha AML sa získava len vtedy, ak používateľ zavola na číslo tiesňového volania.

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk



ARTEHOME ZRKADLO V RÁME S KRYŠTÁLMI 80X120 CM  
ZĽAVA NA ĎALŠIE ZRKADLÁ

**-10%**

decorem.sk



MISTY VELÚROVÁ STOLIČKA BÉŽOVÁ  
ZĽAVA NA ĎALŠIE JEDÁLENSKÉ STOLIČKY

**-10%**

Využite kód:

**OPLATISATO**

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

» ren

**Občianska riadková inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim SIMSON, PIONIER,-JAWU 90, 250, 350 aj dieľy.0949 505 827  
»Kúpim SIMSON, PIONIER,-JAWU 90,250,350 aj dieľy. 0949 505 827

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

17 SPOMIENKA

**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera GE medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:  
RP GE 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozorenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, GE zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

S			1		5	4		6
U	5		4			2	7	
D							2	9
O								1
K	8				1	7	5	
U			2			6		9
	4	8	9	7				
			7		1	9		2

S			1	7		2		
U	8			5		4		
D	5	2				3	7	
O								
K		7		3			2	4
U								
						1		9
						8	3	1
	3			9				8

## Smútočná spomienka

Spomeňte si s nami na svojich blízkych a dajte to vedieť aj ostatným, ktorí ich poznali.

Viac info: tel. 0907 887 322



Fotka, plnofarebnosť aj grafické spracovanie inzerátu je zadarmo, platíte len za veľkosť oznámenia.

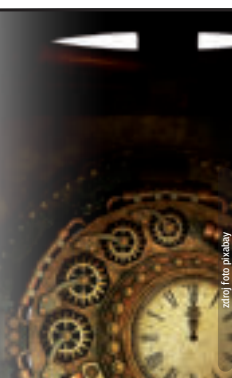
16. január 1547  
Ivan Hrozný sa stal cárom Ruska.

Výročia a udalosti

**Čujte.sk**

Otvárajú okná do histórie

www.cujte.sk





## 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 dlhodobu 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 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 predčasného starobného dôchodku 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 predčasného starobného dôchodku 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](#)

## BRÚSENIE PARKIET

TMELLENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE  
Bezprašná technológia lacno a kvalitne

Bona® Komplet renovácia  
3x LAK už od: **14,99€m<sup>2</sup>**

Tel.: 0917 755 577 [www.BRUSENIEPARKIET.com](http://www.BRUSENIEPARKIET.com)

## KANALIZÁCIA

MONTÁŽ & REKONŠTRUKCIA

VÝKOPOVÉ PRÁCE – REZANIE, VRTANIE  
POKLÁDKA PRÍPOJOVK, POTRUBÍ, KANALIZAČNÝCH ŠACHT  
NAPÁJANIE NA KANALIZAČNÚ SIŤ  
ČISTENIE POTRUBÍ, ZBERAČOV A STÔK  
DROBNÉ STAVEBNÉ PRÁCE A TERÉNNÉ ÚPRAVY

NÁJDETE NÁS: DAXNEROVA 13, TORŇALA

0907 070 009, 0915 464 222 | [grifsgroup@gmail.com](mailto:grifsgroup@gmail.com)

**INZERCIA**  
0907 887 322

**ICSÓ ÁRPÁD**  
MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE  
**PLYN KÚRENIE VODA**  
PODLAHOVÉ KÚRENIE  
PLASTOVÉ, MEDENÉ, KOVOVÉ ROZVODY  
STAVEBNÉ PRÁCE • PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK

Šafárikova 33 mobil: 0907 660 214  
048 01 Rožňava e-mail: [arpad.icsos@gmail.com](mailto:arpad.icsos@gmail.com)

## Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

Sklerózu multiplex volajú chorobou tisícich tváří. 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 auto-agresívne 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 tváří. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centrálného 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 trpnutie 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 ľudskej podiele na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepriamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnanú 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 začínajú 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 prí-  
sunk cukru, vyhnite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. » **red.**

**CBDexpert**

**ZIMA PLNÁ  
ZLIAV**

40,95  
69,00 EUR

35% ZLIAVA  
20% CBD olej  
5% CBD ZADARMO  
+2x

29,90  
45,94 EUR

35% ZLIAVA  
10% CBD olej  
5% CBD ZADARMO  
+1x

19,90  
31,90 EUR

1+1 ZADARMO  
5% CBD olej

0904 552 345

objednavky@cbdexpert.sk  
[www.cbdexpert.sk](http://www.cbdexpert.sk)

## 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.

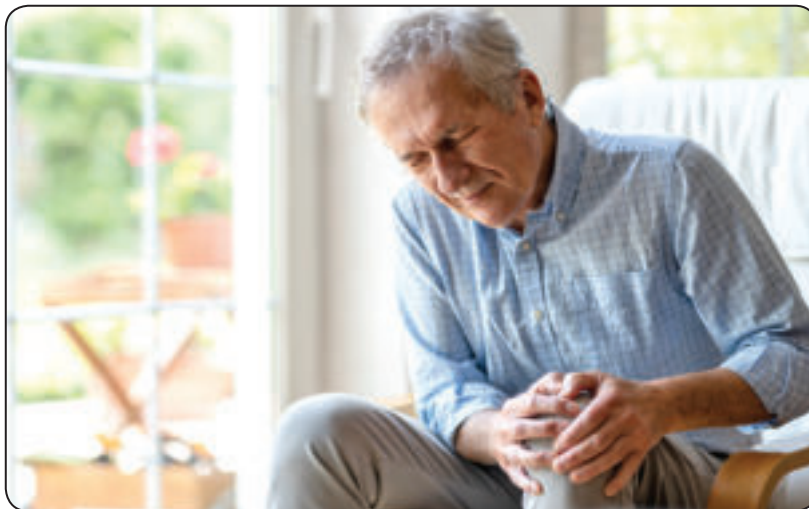
Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

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 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 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**



KOLAGÉN  
FORTE 2 v 1  
**31,12**  
EUR  
s DPH  
28,90 EUR



**+  
5% CBD OLEJ  
KU KAŽDÉMU VITAMÍNU  
ZADARMO**

Môžete teraz objednať na:

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

alebo na tel.: **0904 552 345**

(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:



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

# 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!**

*Podobný podpis*

**SME** | SLOVENSKÁ  
SOCIÁLNA  
DEMOKRACIA





9,24€  
9,99€

Penosil 700 ml Easy Spray Foam  
striešaná polyuretánová

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



101,50 €

Chloe Nomade Naturelle  
EDP 50ml 1ks

[Demro.sk](http://Demro.sk)



199,00 €

Dámske hodinky  
bering 14539-363

[ZlatnictvoLion.sk](http://ZlatnictvoLion.sk)



78,90 €

Koberec Noa  
9330 sivý

[najkoberce](http://najkoberce)



10,99 €

RONA Charisma  
poháre na whisky 390 ml

[Kuchyňovo.sk](http://Kuchyňovo.sk)



650,00 €

SKRYTÝ ZÁLIV  
akryl na plátne

[zlatovsky.eu](http://zlatovsky.eu)



21,40 €

Sivá vrúbkovaná deka  
180x200 cm

[PreMamku.sk](http://PreMamku.sk)



29,90 €

SUŠIAK NA BIELIŽEŇ  
POLICOVÝ BIELO - ŠEDÝ

[ShopJK.sk](http://ShopJK.sk)



42,08 €

Vysávača popol  
STREND PRO Garden

[TopNaradie.sk](http://TopNaradie.sk)



665,00 €

Daikin Sensira  
FTXF20

[Sirux](http://Sirux)



3,40 €

DYNAMAX NANO  
OSTREKOVAČ 4L

[ShopJK.sk](http://ShopJK.sk)



2.400,00 €

ROMOTOP MALAGA N 01  
keramické krbové kachle

[Kozuby-Vaño.sk](http://Kozuby-Vaño.sk)

[www.TonerPartner.sk](http://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](http://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](http://www.oplatisa.sk)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONSULTÁCIA  
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

Vybudujeme pre Vás 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

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- VŠETKO SKLADOM

0948 88 88 55

www.galerica.sk  
www.mundio.sk

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.

ENVIRO THERM  
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU  
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

VELKÁ ZIMNÁ AKCIA  
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!\*  
4990 € \*Akcia je limitovaná  
do vypredania zásob



Poradíme Vám ako získať  
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

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 €

Zvyšok 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 = 19.990€

JAR 2023 = 11.990€



PREDSEZÓNNE ZĽAVY

až do  
40%!

HĽADÍK VO FARBE K MONTÁŽI  
ANTRACIT 7016  
HĽEDÁ 8003  
HĽEDÁ 8017  
BIELA 9016  
STRIEBORNÁ 9006  
ZLATÝ DUB  
ORECH



od betonáže až po tienie, nehládajte 2-3 firmy

Montujeme  
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 • 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK