



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

## 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 nevrložíš 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

19. januára 1976

členovia štvorice **Beatles odmietli** ponuku **30 miliónov dolárov za obnovenie skupiny**.

Výročia a udalosti

**AKCIA!**  
REZANIE MATERIÁLU  
**ZDARMA!**  
ROZVOZ PO CELEJ SR

eshop.zenitsk.sk

**-30%**  
Ultralight 2/10 čira  
10,57 €/m<sup>2</sup> s DPH

**-25%**  
Exolon 7/16 BF bronz  
20,81 €/m<sup>2</sup> s DPH

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

OVERENÉ ZÁKAZNÍKMI  
Heureka

AUTOservis *konkurent* AUTODiely

**AUTODIELY**  
**- 30%**

Otvorené aj v **SOBOTU!**

V novom roku 2023 želáme veľa zdravia, rodinnej pohody, radosti ...a veľa šťastných kilometrov.

Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpacej stanice OMV  
Info a objednávky: 0908 669 629, 047/433 40 12

**KÚPIM  
BYT, DOM**

Po dohode môžete ostať v podnájme  
**0907 488 234**

*Cukráreň Molnár*

Po - So: 7.00 - 18.00  
Ne: 9.00 - 18.00

Každý deň  
**čerstvé zákusky**

047/433 4777, 0905 198 723  
LUČENEC, Karmána 12/20  
www.kolac.sk

**Cafe & Wellness Molnár**

Kaviareň: 8.00 - 21.00  
Wellness: 15.00 - 21.00  
Pia - So: do 22.00

Sauny, vírivky, soľná jaskyňa

0911 220 979  
LUČENEC, Jokáiho 1274/2a  
www.wellnessmolnar.sk

**PRENÁJOM**

**3i byt**  
**LC - Opatová**  
**0948 001 811**

**NEODTEKÁ !!!**

**KRTKOVANIE - MONITORING  
KANALIZÁCIE  
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!**

www.profidemont.sk **0919 175 335**

**Chcete chovať hydinu?**  
**PREDAJ AJ VO VAŠOM OKRESE**

**Nosnice Brojlery Káčatá  
Morky Húsatá Husokačky**

Objednávky: www.matejovdvor.sk  
0902 466 448 • 0902 606 436 • 0902 692 290

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

**facebook**

**Lucenec.ko**

# LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

Redakcia:

lucenecko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:

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

## INZERCIA

Miriám Hašková 0905 915 039

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



Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

### páry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Bolkovce,  
Divín, Dobroč, Filakovo, Lovinobaňa,  
Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomá-  
šovec, Vidiná, Poltár, Málnec, Veľký Kr-  
tíš, Bušince, Dolná Strehová, Malý Krtíš,  
Modry Kameň, Pôtor, Sklabína, Želovce

### nepáry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Bolkovce,  
Filakovo, Halič, Panické Dravce, Rapovce,  
Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činoba-  
ňa, Hrnčiariska Ves, Hrnčiarске Zalužany,  
Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Má-  
linec, Veľký Krtíš, Kalinovo, Kokava nad  
Rimavicou



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
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 | Galantsko+Šaliansko |
| HC | 30.330 | Hlohovecko+Sereďsko |
| KM | 16.450 | Komárňansko         |
| LV | 30.580 | Levicko             |
| MA | 29.680 | Malacko             |
| NR | 54.170 | Nitriansko          |
| NZ | 35.050 | Novozámocko         |
| PK | 22.970 | Pezinsko            |
| PN | 41.870 | Piešťansko+NM+MY    |
| SC | 35.420 | Senecko             |
| SE | 36.750 | Senicko+Skalitéo    |
| TO | 41.930 | Topoľčiansko+PE+BN  |
| TN | 59.870 | Trenčiansko+DCA+HL  |
| 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 | Lučenec+VK+PT      |
| MT | 38.570 | Martinskó+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 | Žiarsko+ZC+BS      |
| ZA | 50.780 | Žilinskó+BY        |

## Východné Slovensko

|    |        |                    |
|----|--------|--------------------|
| BJ | 37.210 | Bardajovsko+SK+SP  |
| GE | 30.830 | Gemerisko=RV+RS+RA |
| HU | 27.190 | Humensko=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 | Popradsko+KK       |
| PO | 49.940 | Prešovsko+SB       |
| SN | 32.540 | Spišsko+LE+GL      |

# 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 letického 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

# 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 zavolať na číslo tiesňového volania.

» ren

## Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim SIMSON, PIONIER,-JAWU 90,250,350 aj die-ly.0949505827  
KUPIM moped PIONIER alebo BABETA zaplatím do 500e 0904274781

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»ODKUPIM STARE MINCE BANKOVKY PAROZIE A INE 0903868361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»predam neposkodene ocelove lano 14mm/59m vhodne na navijak,80e Tel. 0902152229

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

## Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:

RPmedzera LC medzera

Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad: RP LC 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 neučítujeme. **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, LC zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

**0905 915 039**

**ADAM KRTKO s.r.o.**

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

**NONSTOP 0948 948 606**

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

## Výročia a udalosti

**21. januára 1976**  
prvý komerčný let nadzvukového Concor-  
du.

**22. januára - 1905**  
krvavá nedeľa v Petrohrade.

## Plody hurmi-kaki sú plné živín

Hurmi-kaki je plod stromu ebenovníka rajčiakového a niekedy sa nazýva tiež tomel. V súčasnosti sa pestuje takmer vo všetkých subtropických a polotropických oblastiach sveta, ale svoje miesto našiel už aj na Slovensku. Má veľmi sladkú chuť a obsahuje veľa zdraviu prospešných látok.

Hurmi-kaki môže byť žltej, žltoroanžovej až červenej farby s tenkou a hladkou šupkou. Šupka nezrelých plodov je tvrdá a dužina chrumkavá a často veľmi trpká. Plody dozrievajú v nízkych teplotách neskoro na jeseň, kedy zmäknú a zosladnú. Dužina je v zrelosti mazľavej až marmeládovitej konzistencie a má takmer medovú chuť, pričom plody sú plné živín. „Sú bohaté na vitamíny, ako vitamín B, ktorý je dôležitou súčasťou rôznych enzymatických procesov a metabolických funkcií v tele, vitamín E, ktorý pozitívne vplyva na pokožku, vlasy a nechty, ďalej najmä pre imunitu nevyhnutný vitamín C, kde jeden plod obsahuje aj do 20% z odporúčaného denného príjmu či vitamín A, ktorý je dôležitý pre zdravie a správnu funkciu očí a kde jeden plod obsahuje aj do 55% z jeho odporúčaného denného príjmu,“ vymenúva MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Z minerálov sú hurmi-kaki bohaté na draslík, čo pôsobí priaznivo na znížovanie vysokého krvného tlaku a prevenciu rizika srdcovocievnych ochorení. Sú

taktiež dobrým zdrojom mangánu, ktorý je nevyhnutným kofaktorom mnohých enzýmov dôležitých pri tvorbe energie a antioxidačnej obrany. Ďalej obsahujú flavonoidy, akými sú napríklad kvercetin a kaempferol, ktoré taktiež pomáhajú znížiť krvný tlak, množstvo „zlého“ LDL cholesterolu a majú protizápalové účinky. Nájdete v nich tiež vlákninu, ktorá je nevyhnutná na prevenciu zápchy a pomáha udržiavať zdravý tráviaci systém. Taktiež rozpustná vláknina v hurmi-kaki zabezpečuje pomalé trávenie a vstrebávanie cukru, čo pomáha predchádzať výkyvom hladiny cukru v krvi.

**Použitie - Hurmi-kaki** je možné konzumovať v rôznych formách. Sú výborne čerstvé, sušené i varené. Možno ich jesť ako jablká nakrájané na mesiačky. Dostatočne zrelé a mäkké hurmi-kaki je možné dokonca i vyjedať lyžičkou. Ako pyré je ich možné pridať do smoothie, koláčov, džemov, výborne chutia s tvarohom alebo jogurtom či ako príloha k tofu alebo k mäsovým jedlám.

Informácie poskytol Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava



» **red**  
zdroj foto dmarr515 pixabay

## NÁSTUP IHNEĎ!

HLADÁME PREPRAVCU S VLASTNÝM MOTOROVÝM VOZIDLOM NA PREPRAVU ZAMESTNANCOV V OKRESE Veľký Krtíš



info@avectrade.sk  
0905 551 701  
IČO: 44 823 274

## VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

### PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL



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



Plat: 6,28 €/hod - 6,43 €/hod  
Príplatky za zmenovosť:  
0,35 €/hod - poobedná zmena  
2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbelany  
kontakt: [praca@mobis.sk](mailto:praca@mobis.sk)  
041 515 8158, 041 515 8169

## 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 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. Pridružené 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 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 začnú napádať myelínový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdiá 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.**



### ZIMA PLNÁ ZLIAV



0904 552 345  
objednavky@cbdexpert.sk  
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 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 antioxidačnú organizmu. 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**



**KOLAGÉN  
FORTE 2 v 1  
31,12  
EUR  
s DPH  
28,00 EUR**



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

Môžete teraz objednať na:

**www.medikaexpert.sk**

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

(dostupné od Pon. - Pia.)

Albo 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!**

*Podpísané*

**SME R** | 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 BIELIŽEN  
POMICOVÝ 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-Vaňo.sk](http://Kozuby-Vaňo.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 KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

ZĽAVA  
50%  
rodičné 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 injekcia

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 predĺžovať o 2m.

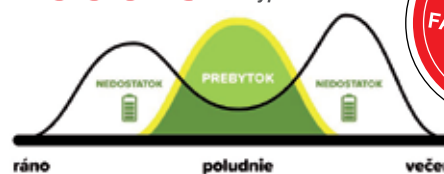
ENVIRO THERM  
PROFESIONALITA & KVALITA

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

Zelená  
domácnosť

Možnosť nákupu  
AJ NA SPLÁTKY

ÚŽASNÝ  
VÝKON ZA  
FANTASTICKÚ  
CENU



25 ROKOV  
ZÁRUKA  
OD  
VÝROBCU

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

MONTTER

\* ZIMNÉ ZÁHRADY \* PRÍSTREŠKY NA AUTO \* ZASKLENIE

ROK 2022 = 19.990 €

JAR 2023 = 11.990 €



PREDSEZÓNNE ZĽAVY

až do  
40%

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT  
7016  
HNEDÁ  
8003  
HNEDÁ  
8017  
BIELA  
9016  
STRIEBORNÁ  
9008  
ZLATÝ DUB  
ORECH



Montujeme  
po celom Slovensku

od betónáže až po tienie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 • 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK