

# GEMERSKO

## ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

GEMERSKO  
na facebooku



Staň sa fanúšikom  
našej stránky a sleduj:

- AKCIE firiem a služieb
- Tipy na voľný čas
- zaujímavosti, súťaže

**NAJ STRECHA s.r.o.**

Najlepšia oprava strechy

**AKCIA na 3D vzory 0940 776 203**

Oprava eternitových,  
plechových a plochých striech

- zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- bez potreby demontáže ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

[www.naj-strecha.sk](http://www.naj-strecha.sk) • facebook: Naj-strecha sro

od 18 do 80 rokov

# PÔŽIČKY

od 300€  
do 30 000€

NONSTOP PÔŽIČKA AJ ONLINE  
[www.okpozicka.sk](http://www.okpozicka.sk)

NAŠA POBOČKA  
**Moldava nad Bodvou**

☺ Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)

VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL ☎ **0904 031 113**

**Pôžička**  
na nečakané výdavky

400 Eur - 20 000 Eur  
18 - 80 rokov

OVERENIE  
CEZ MOBIL

0918 709 068  
Rožňava, Janka Kráľa 3

**KROVNESSA s.r.o.**  
Rožňava

Klmpiarske,  
pokrývačské  
a tesárske práce.

Predaj a montáž  
strešných krytín  
a odkvapových  
systémov.

**Strechy na kľúč.**

0949 111 223  
[krovnessa@gmail.com](mailto:krovnessa@gmail.com)

+421 907 471 554  
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa  
saloncomtessa

**Salón Comtessa**

Mgr. Andrea Gajdošová  
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie NEJCO

Milký SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky  
Kúpanie • Strihanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

**KoFA TAXI**  
KoFa Academy, s.r.o.

**0910 240 770**

Kdekoľvek, rýchlo a bezpečne!

minit® **BAGETY** Plešivec pri Freshi

otvorené Po/Pia 6:00 - 16:00 hod.

Bagety od **2,49 €**

**3+1 GRÁTIS**  
(pri osobnom odbere)

★ catering bagiet  
★ minit koláčiky  
★ sendviče, káva  
★ plnené croissanty  
★ na oslavy  
★ svadby  
★ vrátane rozvozu

Pečieme aj na objednávky

objednávky na tel.  
**0918 033 305**

**BELMONT**

**ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

**BEZ DEMONTÁŽE**

Výmena odkvapových žlabov  
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov len Index total qualitate

**ZÁRUKA 15 ROKOV**

[belmont@centrum.sk](mailto:belmont@centrum.sk)

Otvorené: PO-PIA 8:30-17:00 SO: 8:30-12:00

**HorMIX PODLAHY**  
laminát · drevo · vinyl · korok · koberce

☎ 0948 290 720

**ROŽŇAVA**  
(vo dvore Rotundy)  
Šafárikova 17/A

**STAVEBNÉ CENTRUM**  
VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

**STAVEBNINY**

www.adamcentrum.sk 0902 960 401

Šibeničný vrch 1 Rimavská Sobota

**Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.**

VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ 2.OPAKOVANÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI

**Miesto konania dražby:** Mestské kultúrne stredisko Hnúšťa, ul. Rumunskej armády 195, 981 01 Hnúšťa, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice.

**Dátum a čas konania dražby:** 17. decembra 2024 o 10.00. hod.

**Predmet dražby:** 4 - izbový byt s príslušenstvom, byt č. 22 na 4. poschodí na ul. V. Clementisa 216/30, 981 01 Hnúšťa

**Najnižšie podanie:** 43.700 € **Minimálne prihodenie:** 1.000 €  
**Výška dražobnej zábezpeky:** 5.000 €

**Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom**  
Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148  
www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com

**STOP - VTÁČIM HNIEZDAM**

☎ 0944 244 699 🌐 www.stophniezdo.eu

**UŽITOČNÉ KONTAKTY**  
www.mojinzerat.sk

**Realizujeme**  
**STROJOVÉ POTERY**  
**A OMIETKY**

☎ 0948 300 988 ☎

### Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / 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 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

### Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo  
8866 v tvare: RP medzera  
GE medzera Číslo rubriky  
medzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez www.mojinzerat.sk

### Bezplatný týždenník

#### GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

EV 6212/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

Redakcia: Gemerská ul. č. 604  
ROŽŇAVA  
gemersko@regionpress.sk

#### INZERCIA

Bc. Ján Vojta 0907 887 322

Distribúcia:

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (30830 domácností)

pámy týždeň:

Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská So-  
bota, Sobôtka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava,  
Plešivec

nepámy týždeň:

Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota,  
Sobôtka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dob-  
šiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Polo-  
ma, Henckovce, Jablonov nad Turňou,  
Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipov-  
ník, Plešivec, Šitník, Vlachovo

**STK**

**TORNALÁ JELSAVA**

**OTVORENÉ KAŽDÚ DRUHÚ SOBOTU**

2.11. | 16.11. | 30.11. | 14.12. 9.11. | 23.11. | 7.12.

☎ 0945 50 60 70 ☎ 0915 849 661

www.STKTORNALA.SK www.STKJELSAVA.SK



KAŽDÝ DEŇ  
NÍZKE CENY  
%

## BOHATÁ MIKULÁŠKA NÁDIELKA

1 kg iba  
**1.17**

**48% ZĽAVA**

~~6.73\*\*~~  
**3.49**

Pomaranče  
3 kg balenie

AKTIVUJ KUPÓN

**2+2 ZADARMO**

1.39\*\*  
**0.70\***

Kinder vajíčko s prevkapiením  
20 g  
rôzne druhy

**ZA POSLEDNÝ ROK  
NAJNÍŽŠIA CENA  
V LIDL**

**2+2 ZADARMO**

1.99\*\*  
**1.00\***

Milka Mliečna čokoláda  
87,5/90/100 g  
rôzne druhy

# OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 12. DO NEDELE 8. 12.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**50% ZĽAVA**

~~5.99~~  
**2.99**

Cučoriedky  
400 g balenie



*Lidl*  
**STANOK**  
DENNE CERSTVE

**36% ZĽAVA**

~~1.41~~  
**0.89**

Ľadový šalát  
kus



**XXL**

**32% ZĽAVA**

~~6.65~~  
**4.49**

Kuracie stehenné rezne XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože



**32% ZĽAVA**

~~6.65~~  
**4.49**

Bravčové karé  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kostí



\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste a v rovnakom období. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Pomôcka tovaru platí od 2. 12. do 8. 12. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v balení, cene a kvalite pomôckového tovaru. Odber možný v obvyklom rozsahu.

## Ako si vybrať strednú školu?

**Zvolíš si tú správnu strednú školu nie je vôbec ľahké a pritom ide o jeden z najdôležitejších milníkov v živote. Nezabúdajme tiež, že zväziť treba viacero faktorov.**

„Vyber si takú školu, aby si v budúcnosti pracoval tam, kde ťa to bude baviť,“ radia odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci a ponúkajú budúcim stredoškólakom nasledovné užitočné rady:

### Pri výbere povolania si polož nasledujúce otázky:

Aké mám schopnosti a predpoklady? Čo ma baví? Aký som osobnostný typ? Čo hovorí realita?

### Odpovedz si aj na otázky:

Aký mám vzťah k učeniu? Som študijný typ? Ako mi ide učenie? Aké mám známky? Robím radšej niečo praktické alebo mám radšej knihy a vedomosti? Akú úroveň kvalifikácie chcem dosiahnuť? Ako ma vidia učiteľia a rodičia? Čo mi povedal psychológ na konzultácii počas DVP? Ako dlho sa budem pripravovať na povolanie? Mám šancu dostať sa na školu? Bude ma škola baviť? Má škola perspektívu? Mám šancu zvládnuť štúdium? Ktoré sú profilové predmety? Nemám s nimi problémy? Bude štúdium finančne náročné? Mám šance sa po škole uplatniť? Chcem ísť po skončení strednej školy na vysokú školu?

### Rozhoduj sa za seba:

Niekedy sa stáva, že nerozlučné kama-

rátky sa rozhodnú ísť na tú istú školu. Neskôr jedna z nich zistí, že ju škola nebaví a štúdium zvláda s veľkými ťažkosťami. Treba si uvedomiť, že to, čo sa páči tvojim kamarátom a spolužiakom, nemusí byť vhodné pre teba.

### Výhody štúdia v mieste bydliska:

- najväčšou výhodou sú nižšie finančné náklady na štúdium, nie sú poplatky za internát, celodennú stravu
- máš istotu svojho rodinného zázemia
- nemusíš sa prispôbovať toľkým zmenám, máš stabilný okruh priateľov, známych a prostredia
- môžeš venovať štúdiu toľko času, koľko potrebuješ a na tom mieste, ktoré ti vyhovuje
- odbornú prax môžeš vykonávať v mieste svojho bydliska alebo v jeho okolí

### Výhody štúdia mimo bydliska:

- máš možnosť oveľa väčšieho výberu škôl a študijných odborov ako doma
- internát býva väčšinou blízko školy, takže nemusíš denne cestovať
- máš možnosť naučiť sa väčšej samostatnosti a zodpovednosti za seba
- získaš nové skúsenosti, nové obzory, nových priateľov

Najviac informácií o škole budúci stredoškólaci získajú, keď ju osobne navštívia.

**Zdroj informácií: Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camip.sk**

» ren



Chceš pracovať u stabilného zamestnávateľa, ktorý ponúka zaujímavý SOCIÁLNY PROGRAM a veľa ďalšieho?

• **TECHNICKÝ NÁKUPCA SENIOR**  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.  
Mzda od **1 600 €**/mesiac

• **SENIOR TECHNOLÓG**  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.  
Mzda **1650 €**/mesiac

• **STROJÁR/OBRÁBAČ KOVOV**  
– frézovanie, sústruženie,  
vrtanie a brúsenie  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.  
Mzda **1000 - 1200 €**/mesiac

• **MAJSTER V STROJÁRSKEJ VÝROBE**  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.  
Mzda od **1 400 €**/mesiac

**hlavac.a@chemosvit.sk**  
**0918 684 851**

\*Nástupné platové podmienky budú upresnené pri osobnom stretnutí, nakoľko závisia od pracovných skúseností uchádzača + odmenový systém podľa platnej dokumentácie

**HĽADÁME  
TEBA**



**Spojená škola**  
Banská Bystrica

[www.spojenaskolabb.edupage.org](http://www.spojenaskolabb.edupage.org)  
Školská 7, 974 01 Banská Bystrica



**BANSKOBYSŤRICKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ KRAJ**

### STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA AUTOMOBILOVÁ

Študijné odbory: 4 ročné  
2493 K autotronik

Učebné odbory: 3 ročné

2487 H 03 puškár  
2487 H 01 autoopravár - mechanik  
2487 H 03 autoopravár - karosár  
2487 H 04 autoopravár - lakovník

Nadstavbové etúdium: 2 ročné

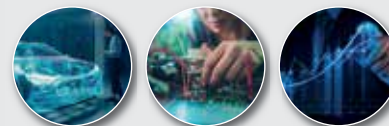
2414 L 01 strojárstvo  
3757 L dopravná prevádzka

### STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA ELEKTROTECHNICKÁ

Študijné odbory: 4 ročné  
2679 K mechanik - mechatronik  
2682 K mechanik počítačových sietí  
2697 K mechanik elektrotechnik  
- informačných tech.  
2697 K mechanik elektrotechnik  
- silnoprúdová tech.  
2697 K mechanik elektrotechnik  
- servisný technik pre  
elektrospotrebiče  
2426 K technik programátor obrábacích  
a zväracích strojov a zariadení

### STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA PODNIKANIA

Študijný odbor: 4 ročné  
2840 M biotechnológia a farmakológia



**Získaj vodičské oprávnenie skupiny B a C1  
v našej autoškole za zvýhodnených podmienok.**

## Ako zvyšovať obranyschopnosť u detí?

Najmä v jesennom a zimnom období, kedy sa respiračné ochorenia hlásia o slovo predsa len častejšie, si mnohí rodičia kladú otázku, ako u svojich detí podporiť či zvyšovať obranyschopnosť. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR prinášajú nasledovné rady:

**Každodenný pobyt vonku** - S deťmi je vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu. Slniečné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

**Pravidelné umývanie rúk** - Potrebné je vstpepovať základy hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

**Zdravá strava s vitamínmi** - Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. Detský organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť. Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsah-

nuté v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

**Odpčinok** - Odpčinok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Deti do troch rokov veku by mali ideálne spať 12 hodín denne. Mladšie batolátá (deti do 24 mesiacov veku), ako aj deti slabšie, rýchlo unaviteľné, by okrem nočného spánku mali spať ešte dvakrát denne počas dňa. Staršie batolátá (2-3 r.) spia okrem noci ešte raz denne. U detí školského veku už potrebu spánku dostatočne kryje nočný spánok. Jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí mladšieho školského veku (do 12 rokov veku) 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku. Potreba spánku u detí je vysoko závislá od stupňa vývoja a zrelosti organizmu dieťaťa. Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely.

**Ochrana pred pasívnym fajčením** - Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alerggia, astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

Informuje ÚVZ SR na sociálnych sieťach » ren

# 123podlahy.sk

e-shop

- KVALITNÉ PODLAHY
- ŠIROKÝ VÝBER
- BEZKONKURENČNÉ CENY

Tovar uhrádzate až po jeho prevzatí

Doprava až k Vám v rámci celého Slovenska



už 19 rokov na trhu

SPACEWER s.r.o., Sabinovská 110, Prešov  
0911 595 989

5. decembra 1933

v USA sa skončila prohibícia alkoholových nápojov, keď bol ratifikovaný 21. dodatok k Ústave USA

Výročia a udalosti

10. decembra 1989

v Česko-Slovensku bola vymenovaná vláda národného porozumenia

Výročia a udalosti

čujte.sk

Vetrание a kúrenie v zime

www.cujte.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injecktáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ŽP EKO DELET  
PREDVIANOČNÝ  
**ČAS**  
S MIMORIADNYMI CENAMI  
RIMAVSKÁ SOBOTA  
0903 565 610

PONUKA letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

TLAČE



www.regionpress.sk

REGION PRESS



NOVÁ PREDAJŇA

**OTVORENÁ**

KAŽDÝ DEŇ  
NÍZKE CENY

%



**Rimavská  
Sobota**

**Petra  
Hostinského**

**OTVÁRACIA DOBA**

**PO – SO: 7<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup>**

**NE: 8<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>**

# Vedci a hygienici zvýšili bezpečnosť pacientov

## Infekcia západonílskym vírusom

Biomedicínske centrum SAV, v. v. i. (BMC SAV) spolu s pracovníkmi 36 regionálnych úradov verejného zdravotníctva SR v rámci prvého celoslovenského monitoringu zachytili západonílsky vírus (West Nile virus) a vírus Usutu v komároch vo viacerých okresoch Slovenska. Vďaka tomu sa podarilo správne diagnostikovať pacientov infikovaných týmito vírusmi a začalo sa testovanie darovanej krvi.

„Najviac pozitívnych komárov sme v prípade oboch spomínaných vírusov zachytili v auguste a v septembri, preto treba rátať s prípadmi ochorenia najmä v tomto období,“ vysvetľuje doktorka Viktória Čabanová z Virologického ústavu BMC SAV, ktorá projekt vedie. „Väčšina infekcií je však bezpríznaková a vážnejšie formy sa vyskytujú len u malého percenta infikovaných,“ dodáva. Vírus Usutu identifikovali vedci a odborní pracovníci regionálnych úradov verejného zdravotníctva v komároch v okresoch Košice, Dunajská Streda, Levice, Svidník, Prievidza, Nové Zámky, Veľký Krtíš, Senica a Humenné a vírus západonílskej horúčky v okresoch Nové Zámky a Košice.

### Umožnila to nová metóda

Celoslovenský monitoring spomínaných vírusov v komároch umožnila nová me-

tóda odchyty, ktorá šetrí čas aj financie. Zachytávali sa pri nej sliny komárov na špeciálnych kartách. Na Slovensku a tiež v takom veľkom meradle sa táto metóda využila prvýkrát. „Regionálne úrady verejného zdravotníctva prostredníctvom monitorovania získali informáciu, či sa v ich územnej pôsobnosti vyskytujú komáre infikované danými vírusmi, ktoré môžu ďalej prenášať na ľudí. Následne upozornili lekárov, aby pri diagnostike mysleli aj na tieto ochorenia. Ochorenie spôsobené vírusom Usutu sme u ľudí na Slovensku diagnostikovali po prvý raz v histórii,“ vysvetľila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

### Lepšia diagnostika

Vyšší počet prípadov infekcií západonílskym vírusom na Slovensku automaticky neznamená, že rastie počet nakazených v populácii. „Vieme však, že sú lepšie diagnostikovaní. Tento vírus tu cirkuluje už od 60. rokov minulého storočia, ale lekári potrebujú vedieť, že sa vyskytuje v ich okrese, aby s ním počítali pri výbere diagnostiky,“ vysvetľuje doktorka Čabanová.

### Prenos transfúziou

Oba vírusy sa prenášajú transfúziou, a keďže príjemcovia krvi majú oslabenú imunitu, najmä infekcia závažnejším západonílskym vírusom má u nich často horší prie-

beh ako u bežnej populácie. V septembri začala Národná transfúzna služba SR práve na základe údajov z monitoringu testovať krv darcov na prítomnosť západonílskeho vírusu v okrese Nové Zámky. „Testovanie sme následne rozšírili na celý Nitriansky, Trnavský a Bratislavský kraj, hneď ako sme dostali informácie o prvom lokálnom prenose západonílskeho vírusu z komára na človeka v Nitrianskom kraji a v okrese Dunajská Streda. Vďaka monitoringu máme čas na zaobstaranie testov a vieme sa lepšie pripraviť na prenos vírusu z komára na človeka,“ uviedla medicínska riaditeľka Národnej transfúznej služby SR doktorka Jana Rosochová.

**Západonílsky vírus** - približne 80 percent nakazených má asymptomatický priebeh, väčšina ostatných má príznaky podobné chrípke. Jedno až desať percent infikovaných má vážnejšie príznaky, ktoré môžu pripomínať encefalitídu alebo meningitídu. Problémy postihujú najmä starších ľudí, deti alebo ľudí s poruchou imunity.

**Usutu vírus** - infekcia je vo väčšine prípadov asymptomatická alebo spojená s miernymi symptómami, napríklad horúčkou. U pacientov s oslabeným imunitným systémom a starších pacientov sa môže zriedka objaviť zápal mozgu alebo zápal



Ilustračné foto. zdroj foto Wikimedia pixabay

mozgových blán.

Úrad verejného zdravotníctva SR doteraz na Slovensku laboratórne potvrdil osem prípadov ochorenia na západonílsku horúčku (2019, 2022, 2024). V piatich z nich bol potvrdený lokálny prenos na území SR, v ostatných import z zahraničia. Čo sa týka ochorenia spôsobených vírusom Usutu, laboratórne boli v roku 2024 potvrdené dva prípady, pričom prenos sa uskutočnil na území SR.

Informácie poskytli: Biomedicínske centrum SAV, v. v. i., Úrad verejného zdravotníctva SR, regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR

» ren

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

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

S		6							1
U			1	7	3		4		
D	4					5	9		
O	7			9					
K						4	8		
U				5	3				
									8
		5	4			1	6		3
	3		6	9	7				4

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

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

decoreum

109,00 EUR **98,10 EUR**



PÍSAČ STŮL SO ZÁSUVKOU A DVŮMI POLICAMI

**-10%**

decoreum

85,50 EUR **85,50 EUR**



VIANOČNÝ STROMČEK PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

**-10%**

decoreum

49,00 EUR **44,10 EUR**



KRESLO VEIRA ČALÚNENÉ HORČICOVÝM ZAMATOM

**-10%**

# Voňavé dobroty, horúce nápoje a pestrý kultúrny program

# Vychutnajte si vianočné trhy na Slovensku

Blížia sa Vianoce a k nim už akosi neodmysliteľne patria aj vianočné trhy. Zvyčajne sú čarovné, trblietavé a plné chuti a vône. Ak aj vy patríte k milovníkom vianočných trhov, zažiť ich neopakovateľnú atmosféru môžete v mnohých mestách po celom Slovensku. Prinášame Vám zopár tipov.

## BRATISLAVA

Opäť po roku sa Hlavné, Primaciálne a Františkánske námestie na pár týždňov premenia na vianočné mestiečko. Bratislavské Vianoce tentokrát nekončia Silvestrom, ale potešia Bratislavčanky, Bratislavčanov a návštevníkov mesta až do Troch kráľov. Od piatku do nedele budú zaplňať nielen centrum mesta koncerty, ale aj špeciálny program. Symbolom tohto ročníka je čiapka s brmbolcom.

svätého Mikuláša a svätej Lucie, je pripravený špeciálny program.

## Miesto na oddych aj Vianočný les

Primaciálne námestie aj tento rok poskytne miesto pre oddych. Prívetivá zóna bude už po druhýkrát zázemím s útulným interiérom, tematickou výzdobou a sedením. Uzavretý a zastrešený priestor zabezpečí pokojnú atmosféru napriek blízkosti k Hlavnému vianočnému trhu. Samozrejmosťou je bezbariérovosť a dispozícia priateľská k ľuďom s pohybovým znevýhodnením, či k rodinám s deťmi. V susedstve Prívetivej zóny vyrastie čarovný Vianočný les Bratislavských Vianoc.

## Novinkou je Škriatkov kúzlo

Novinkou týchto Bratislavských Vianoc je hra Škriatkov kúzlo. Keďže čaro



Vianočné trhy v Bratislave.

zdroj foto: BKIS

trice postará o nezameniteľné chvíle adventného obdobia.

## Vianočné trhy

Stánky s občerstvením ponúknu na Námestí SNP a Nám. Š. Moysesa od 29. novembra do 1. januára 2025 tradičné vianočné špeciality. Otvorené budú denne od 11.00 do 23.00 h. Výrobky s vianočnou tematikou bude možné zakúpiť si od 29. novembra do 22. decembra denne od 9.00 do 20.00 h. Vianočný stromček na Námestí SNP zažiarí na Mikuláša, 6. decembra o 17 h. Zážitkom pre všetkých bude určite rozsvietenie stromčeka veľkou svietiacou guľou v podaní troch svietiacich anjelov - akrobatov na chodúloch. Následne príde Mikuláš, ktorý poteší malých aj veľkých sladkou odmenou. Na Námestí SNP či v Robotníckom dome si počas Adventu bude môcť každý prísť na svoje, vďaka širokej ponuke hudobných vystúpení,

medzi Barbakánom a Kostolom Nanebovzatia Panny Márie 8. decembra. Vo zvoničke priani, ktorú sem presúvajú z Námestia SNP, si môžu okoloidúci niečo zaželať.

Informácie poskytl  
Mesto Banská Bystrica



Vianočné trhy v Bratislave.

zdroj foto: BKIS

## Vianočné trhy

Stánky na Hlavnom vianočnom trhu sa otvoria už 21. novembra a vianočná atmosféra zostane po prvýkrát v hlavnom meste až do sviatku Troch kráľov. Trh bude zatvorený iba tri dni počas vianočných sviatkov. Na Hlavnom a Primaciálnom námestí vyrastie 75 stánkov, gastro a nápoje ponúkne 37 predajcov a predajkyň. Vianočné trhy skrášli majestátna, 12 m vysoká jedľa biela. Ozdobia ju svetelné reťaze a približne 313 gúl, čip skrášli vianočná hviezda. Silne zastúpený bude aj kultúrny program. Na Františkánskom námestí zaznejú každý piatok a v sobotu spevácke zbory a folklórne súbory. Nedele budú venované vianočným koncertom. Na dôležité dni adventu spätými s typickými zvykmi a obradmi, ako sviatok

sviatkov precítia najmä deti, vianočnú atmosféru v Bratislave dotvorí tento rok škriatok, ktorý do hlavného mesta poputuje z Trnavy. Interaktívna hra o hľadani domova pre škriatka zavedie malých zvedavcov do 8-mich okien v uličkách Starého mesta, čím sa návšteva trhov premení na vianočné dobrodružstvo.

Informácie poskytl Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS)

## BANSKÁ BYSTRICA

Najkrajšie sviatky v roku sa nezadržateľne blížia a aj do mesta pod Urpínom prinesú nezameniteľnú vianočnú náladu. Vianočný stromček, tisíce svetielok vianočnej výzdoby, ekologické vianočné trhy plné chuti a vône, zvyky a tradície s bohatým kultúrnym programom. To všetko sa v srdci Banskej Bys-



Vianočné trhy v Žiline.

zdroj foto: Mesto Žilina

travajú do 31. decembra. Na vianočných trhoch v Žiline sa predstaví viac ako 30 predajcov i rôzne neziskové organizácie. Pravidelné hudobné vystúpenia pre dospelých budú na Mariánskom námestí každý utorok a štvrtok. Piatkové večery budú patriť mladšej generácii a elektronickej hudbe s lokálnymi DJmi. V mikulášsky podvečer bude Mikuláš s anjeli a čertom rozdávať sladké odmeny pre všetky poslušné deti a každú adventnú nedeľu najmenších roztancujú detské hudobné vystúpenia.

## Chystajú novinky

Námestie SNP je už tradične v predsviatočnom období zárukou správnej vianočnej nálady. Cieľom mesta je však oživovať aj iné lokality a tak chce kúsok tradícií a zvykov priniesť aj do iných krásnych historických zákutí v jeho centre. Jedným z takých je nádvorie Námestia Štefana Moysesa, kde bude tento rok viacero novinek. Okrem vianočných stromčekov, ktoré v deň otvorenia vianočných trhov ozdobia žiaci základných škôl, sa budú môcť návštevníci pokochať aj dreveným betlehemom od majstra rezbára Petra, ktorý pribudne

travajú do 31. decembra. Na vianočných trhoch v Žiline sa predstaví viac ako 30 predajcov i rôzne neziskové organizácie. Pravidelné hudobné vystúpenia pre dospelých budú na Mariánskom námestí každý utorok a štvrtok. Piatkové večery budú patriť mladšej generácii a elektronickej hudbe s lokálnymi DJmi. V mikulášsky podvečer bude Mikuláš s anjeli a čertom rozdávať sladké odmeny pre všetky poslušné deti a každú adventnú nedeľu najmenších roztancujú detské hudobné vystúpenia.

Na vianočných trhoch nebudú chýbať ani kolotoče na Námestí Andreja Hlinku a Mariánskom námestí, ktoré si návštevníci obľúbili v minulom roku.

Informácie poskytl Mesto Žilina

» ren



Vianočné trhy v Banskej Bystrici.

zdroj foto: Mesto Banská Bystrica



## Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám

# Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) sa zapojili do Svetového týždňa povedomia o antimikrobiálnej rezistencii aj Európskeho dňa povedomia o antibiotikách a vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Antibiotiká sú podľa odborníkov nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberat.

### Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odolnosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. „Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť.

Antimikrobiálna rezistencia či odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov, teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv, informoval doktor Martin Sojka, vedúci Národného referenčného centra pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR a vedúci Odboru objektivizácie faktorov životných podmienok ÚVZ SR. „Odolnosť voči antibiotikám je vážny globálny problém. Zvykli sme si na ich ľahkú dostupnosť a účinnosť, ktorou liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť príde, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ upozornila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

### Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám,

nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami. Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára. Užívajte ich iba vtedy, keď vám ich predpíše lekár. Pri užívaní antibiotík sa riadte pokynmi lekára,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR, ktorá ďalej radí:

- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi. Iba lekár môže stanoviť správnu diagnózu a potvrdiť, že liečba antibiotikami je nevyhnutná.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Liečbu konkrétnymi antibiotikami vám musí predpísať lekár.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Liečbu predpísanú lekárom striktne dodržiavajte. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s chorými



Ilustračné foto.

zdroj foto jarmoluk pixabay

ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etiketu (kýchajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

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

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

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 antioxidačnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

  
**MEDIKA  
EXPERT**



**Môžete teraz  
objednať na:**

[www.medikaexpert.sk](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.**

# Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

**1** Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

**2** Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

### Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

### Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

\* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

**Prelomový objav** slovenskej naturopatickej chemičky v boji proti kŕčovým žilám

## Bylinné tablety prof. Milánskej odstraňujú **KŔČOVÉ ŽILY**, **METLIČKOVÉ ŽILKY** a opuchy nôh za 7 dní.

„Ludová medicína porazila konvenčnú medicínu!“  
– povedalo vyše 5000 žien, ktoré už vyskúšali účinky prípravku prof. Milánskej.

Prof. Alžbeta Milánska, chemička

**S**om chemička, takže mám skvelú myseľ. Ako mladé dievča ma však zaujímali bylinky a na čo všetko sa dajú využiť. Vyrastala som blízko hraníc s Ukrajinou. Moja stará mama bola v okolí známa bylinkárka a všetko ma naučila. Potom som išla na vysokú školu a študovala som chémiu. Keď som začala s výskumom, môj záujem o bylinnú medicínu upadol na vedľajšiu koľaj. Dlhé roky vedeckej práce som si myslela, že akademické poznatky a konvenčná medicína sú vo všetkom nadradené ľudovej múdrosti.

**Teraz už viem, že to tak nie je vždy a nie pri všetkých chorobách!**

Týka sa to napríklad kŕčových žíl. Prvé kŕčové žily a metličky na nohách som si všimla po tehotenstve. Nijak zvlášť ma to nezaujímalo. Popri starostlivosti o novonarodené dieťa som sa venovala doktorandskému štúdiu. Občas som zaspala nad písacím stolom alebo nad posteľou s dcérou, bola som taká vyčerpaná. **V takejto situácii sa človek netrápi tým, že sa mu niečo stalo s nohami.**

Dlhé roky môjho života v behu ma nezaujímalo, že začal pribúdať počet kŕčových žíl. Až do jedného letného dňa, keď som stála na autobusovej zastávke oblečená v šatách. Vedľa mňa stálo mladé dievča a pozeralo sa mi na nohy. **Na jej tvári bola grimasa znechutenia.**

Až potom som sa bližšie pozrela na svoje nohy. Boli modré s kŕčovými žilami! Problém so vzhľadom nôh sa ale ukázal ako najmenej dôležitý. S každým ďalším rokom ma nohy boľia viac a viac, puchli a robili sa vredy.

Ako vedecký pracovník som sa rozhodla preveriť, čo ponúka **moderná medicína ľuďom trpiacim kŕčovými žilami. Ako sa ukázalo... nič moc!**

Nie je ani známe, odkiaľ pochádzajú. A prečo sú na ne niektorí ľudia predisponovaní a iní nie. Používala som veľa prípravkov – tablety, gély, masť... Nič nepomáhalo.

Potom **sa stalo nešťastie...** Nešťastnou náhodou som si udrela nohu o posteľ a praskla mi jedna z kŕčových žíl! Manžel mi dal na nohu škrtdlo a odviezol ma na pohotovosť.

Tam som sa dopyčula, že **musím ísť na operáciu.** Moje kŕčové žily boli už také vyvinuté, že som mala trombotické ochorenie. Tiež som sa dopyčula, že keby nebolo správne aplikované škrtdlo, možno by som to krvácanie neprežila.

**Málokto hovorí o takých vážnych následkoch kŕčových žíl, však?**

Bola som objednaná na operáciu. Nedalo mi neprečítať si, ako tento zákrok vyzerá a aké môžu byť komplikácie. **Vyzerá to hroziivo, bola by som na dlhé týždne vyradená zo života a... kŕčové žily by asi aj tak narástli.** Pretože ak sa objavili, znamená to, že mám k nim sklony, krvný obeh nemá v norme a operácia nepomôže! Pomôže len na chvíľu. Koncom roka 2021 som sa zmieriila s tým, že v prípade môjho stavu mala **klasická medicína na výber len zákrok, ktorého som sa veľmi bála.** Potom som si spomenula, že súběžne so štúdiom som absolvovala veľa kurzov bylinkárstva a naturopatie. Ako som už spomínala, zaujímalo ma to už za mlada. Hlavne vďaka mojej babke, ktorá bola bylinkárka.

Spomenula som si aj na to, že moja stará mama používala na výrobu „**modrých cestovín**“ istú bylinkovú zmes. V mojom okolí sa takto vtipne hovorilo o kŕčových žilách, ktoré v skutočnosti pripomínajú cestoviny, len sú modré.

Chodilo k nej veľa žien a ako malé dieťa, počúvajúc ich rozhovory, som **dlhé roky žila v presvedčení, že moja stará mama predáva cestoviny!** Až po rokoch som zistila, o čo vlastne ide.

Babička už nežije, mama si našťastie tento recept zapaľovala. Od nej som sa dozvedela, že babička dávala ženám piť bylinky, z ktorých pripravovali **horúci nálev, ktorý zvrúta posilňoval steny žíl.**

### TIETO BYLINKY POMÁHALI NA:

- + kŕčové žily
- + pavúcie žily
- + vredy a opuchy nôh



Ženy tento nálev pili pred spaním, regenerácia potom nastala rýchlejšie a efektívnejšie.

Na bylinkový nálev na kŕčové žily bolo potrebných **14 bylín.** Zbierané v konkrétnom ročnom období a dni. Babičkina bylinková zmes bola pripravená v správnom pomere.

Nazbierala som tieto bylinky. Pomáhali mi ženy z dediny. **Bylinky na „modré cestoviny“ poznali všetci dokonale.**

Tento horúci nálev som hneď vyskúšala. Tak ako ma to naučila moja stará mama, pila som ho pred spaním. Už po 2 dňoch som si všimla, že ma prestali boľieť nohy. Zmizol aj opuch. **V nasledujúcich dňoch sa udiali veci, ktoré som aj ja, vedec, človek, musela nazvať zázrakom!** Kŕčové žily, aj tie najväčšie a najhrubšie, sa vstrebávali každým dňom! Pila som horúci nálev 29 dní.

**Moje kŕčové žily jednoducho zmizli! A každá jedna žilka či prasknutá cieva tiež.** Bola som šťastná, ale môj druhý záver ma šokoval ešte viac:

**Ludová medicína porazila konvenčnú medicínu!**

Lekár, ktorý mal operáciu vykonať, zostal v šoku. Myslel si, že potajomky som operovala žily u niekoho iného. Nevedel však pochopiť, prečo nemám jazvy. Urobil dopplerovský test. **Ukázalo sa, že obeh v nohách je teraz normálny.** Potom sa na mňa pozrel ako na čarodajnicu!

**„Akoby nové nohy“**

„Kŕčové žily sú v mojej rodine vlastne normou. Má to moja mama, má to moja staršia sestra, ja som to mala pred tridsiatkou. Mama bola operovaná pred rokmi. Dala si do toho veľa úsilia a o pár rokov neskôr vyzerali jej nohy ešte horšie ako pred operáciou! Keď som si tento prípravok objednávala, mama a sestra neverili, že pomôže, veď na kŕčové žily sme už všetky tri vyskúšali asi všetko. Keď som im po mesiaci ukázala nohy, na pár minút onemeli! Ani jedna kŕčová žila!“  
Beáta F. (38 r.), Trnava



**„Operácia nebola potrebná“**

„Už som čakala na operáciu, lebo nič iné mi nepomáhala a nohy som mala tmavomodré s kŕčovými žilami, opuchali a boleli. Nemohla som už chodiť ani na dlhé prechádzky. Tento prípravok mi priniesla moja dcéra. Sľúbila som jej, že to vyskúšam, aj keď som veľmi neverila, že to pomôže. Už o pár dní ma nohy boleli menej, opuch takmer zmizol a potom to veľmi rýchlo prešlo. Celá kúra trvala asi 3 týždne. Všetky kŕčové žily sa vstrebali.“  
Silvia L. (57 r.), Košice



**„Ďakujem, profesorka!“**

„Od mladosti som bojovala s kŕčovými žilami. S prípravkom profesorky som sa stretla ešte keď bol ešte vo forme bylínok, z ktorých ste si museli urobiť vlastný nálev. Dalo to trochu práce a nebolo to veľmi chutné, ale podarilo sa! Každé ráno po prebudení som sa pozerala na svoje nohy a neverila som, že kŕčových žíl je stále menej a menej. Profesorka Milánska bude čoskoro známa po celom svete!“  
Renáta O. (66 r.), Bratislava

Horúci nálev som odniesla do laboratória na univerzite, kde pracujem. Spolu s asi desiatkou kolegov z môjho oddelenia (**všetci sa o tieto bylinky zaujímali. Potrebovali ich buď pre seba, alebo pre niektoré ženy v ich blízkosti. To je taký častý problém!**) sme ich začali distribuovať v bylinkárňach.

Mnoho žien uviedlo, že pre svoju špecifickú chuť nemohli piť horúce nálevy. Od detstva som poznala vôňu a chuť rôznych bylinných zmesí, no pochopila som, že pre iných to môže byť problém. Navyše, bylinky museli byť varené špecifickým spôsobom, aby si zachovali svoje plné vlastnosti. Oslovila som malú farmaceutickú firmu, ktorá vyrába rôzne bylinné prípravky a **spoločne sme vyvinuli prípravok na kŕčové žily vo forme tabliet.**

To výrazne uľahčilo použitie kúry všetkým ženám! Nie je potrebné nič variť. Stačí vám na to ľahko prehľadná tableta s **rovnakým účinkom** ako horúce nálevy mojej babičky.

**Objav prof. Milánskej vstupuje na trh**

Bylinný prípravok prof. Milánskej (zmes 14 bylín vo forme tabliet) je momentálne dostupný len telefonicky. Vďaka špeciálnej refundácii môže 20 ľudí získať jeden balíček **ZADARMO!** Počet bezplatných balíčkov je obmedzený – rozhoduje poradie volajúcich.

**Prvých 20 ľudí, ktorí zavolajú do 06.12.2024, má nárok na špeciálnu 100% zľavu. Nasledne dostanete jedno balenie bylinného prípravku, ktorý za 30 dní odstráni problém s kŕčovými žilami a opuchmi nôh ZADARMO!**

**ZBAVTE SA KŔČOVÝCH ŽÍL!**

Bylinná kúra prof. Milánskej (vo forme tablietiek) je dostupná iba telefonicky.



**033/877 74 29**

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00  
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

**PRÍRODNÝ PRODUKT**

**ZAVOLAJTE BEZPLATNE BALENIA ČAKAJÚ!**

**BYLINKY z ekologických oblastí!**

**PROBLÉMY S NOHAMÍ, ktoré maximálne do 30 dní REDUKUJE bylinná kúra:**



- ✓ kŕčové žily
- ✓ pavúcie žily
- ✓ bolesť a opuch
- ✓ ulcerácia
- ✓ problémy s krvným obehom

**Ako funguje prírodná kúra?**



Už od prvého použitia znižuje bolesť a opuch.

Postupne odblokuje žily a zregeneruje obehový systém.

Maximálne do 30 dní navracia žily do pôvodného stavu, odstraňuje kŕčové žily.

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY  
**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

Stannah

VIANOČNÁ  
PONUKA  
**200,-€**

### Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na dušu.

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

Pre ŽŤP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Stannah vám zmení život.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽEBŔOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**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

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva  
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**

**STOP  
vlhkým múrom**

**0918 671 541**

**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

**OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁCE**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

**!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!**

**ECO Energy** www.ecoenergy.sk  
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektráreň 4550 Wp**

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

**Zaplatíte len 360€**

**POZOR!!! PO  
REALIZÁCIÍ  
PLATÍTE IBA 10%  
Z CELKOVEJ  
CENY**

**DOTÁCIA AŽ DO 90%  
NÁKLADOV**

**300L Bojler 3ks**  
Solárna zostava  
Zaplatíte IBA  
**400€**

**15ks 10kw Menič**  
Fotovoltaická zostava  
Zaplatíte IBA  
**580€**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

**Zaplatíte len 3990€**

**Možnosť kúpy aj na  
SPLÁTKY**

\*ak objednáte do 31.12.2024 cena platí aj v roku 2025  
V rámci tohto projektu domácnosti s nízkym príjmom budú môcť požiadať o podporu až do výšky 90 % oprávnených nákladov.

Spolufinancované  
Európskou úniou  
Zelená domácnosť  
Podpora realizácie  
energetických úspor  
ENERGIE