

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

SERVIS OKIEN, VÝMENA TESNENIA



VYMENÍME STARŠIE TESNENIE
ODBORNE NASTAVÍME OKNÁ
PLASTOVÉ AJ EUROOKNÁ
KVALITNE ZA ROZUMNÚ CENU

CENA AJ TELEFONICKY
0917 148 458


www.oknorenova.sk

Pavol Juščák
Nová 9/32, Hrabušice

**Chcete využiť dotáciu
na slnečné kolektory,
tepelné čerpadlo
alebo kotol
na biomasu?**



Volajte

0905 289 096

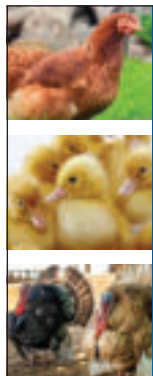
Info: 053/ 44 100 80
thermat@thermat.sk
www.thermat.sk



PÔŽIČKY (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)
od 18 - 80 ROKOV
od 300€ do 30 000€ **0904 031 113**

NONSTOP

(VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)



**PREDAJ ŽIVEJ HYDINY
VO VEĽKOM SLAVKOVE**

NOSNICE

Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE

Jednodňové ■ termín: cca 4. 4. a 13. 4.

Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY

termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.

0911 952 229 alebo 052 7767 359

PERUKS POTERY

- PENOBETÓN
- CEMENTOVÉ POTERY



0948 611 918

www.cementove-potery.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU Zľava 10%
www.azbeststřechy.sk/
cenova-kalkulacia/
0904 638 568

**PÔŽIČKY, RÝCHLO JEDNODUCHO
A BEZ POPLATKOV! Od 300 € do 40000 €.**
Infolinka 0910 300 556 | www.moneygo.sk

**KOMPLETNÁ REKONŠTRUKCIA
AZBESTOVÝCH STRIECH**

- ✓ obhliadneme a naceníme
- ✓ odporučíme najefektívnejšie riešenie
- ✓ namontujeme novú strechu

STRECHY | KROVY | LIKVIDÁCIA AZBESTU

Certifikovaný montážnik

VELUX

0905 725 830
marosgilak@gmail.com

STRECHY - KROVY

ŠTRKY • PIESKY • UHLIE

- štrk betonársky (0-22)
- piesok betonársky (0-4)
- drvené kamenivo (všetky frakcie)
- piesok obsypový (0-1)
- betónové skruže



ZEMNÉ PRÁCE

Pre viac info volajte:

0907 519 566
www.prachnar.sk | Radlinského 17, Spišská Nová Ves

facebook [spisko.sk](https://www.facebook.com/spisko.sk)

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIAJEDNOHROB 90€ **75€**DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICCKO

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
spissko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:

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

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (32.540 domácností)

pámy týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

ne pámy týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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	Galantaľo+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Sencko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Tmavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

Užite si Veľkú noc

Blíži sa Veľká noc, ktorú si mnohí z nás spájajú predovšetkým s množstvom ľudových zvykov a tradícií, medzi ktorými isto nemôže chýbať poriadna šibačka či klasická oblievačka.

V minulosti gazdiné chystali tradičné veľkonočné pokrmy už niekoľko dní vopred a jedlo, ktoré pripravili počas Bielej soboty, odniesli na ďalší deň do kostola na posvätenie. Mládenci zasa v nedeľu vyrábali šibáky, aby ich mali na pondelok čerstvé a štiplavé. Zvyčajne ich plietli z jedného až ôsmich vřbových prútov, ktoré si vlastnoručne narezali. No a dievčence si pre nich zatiaľ chystali výslužku v podobe veľkonočných kraslíc. Najčastejšie sa používali biele uvarené slepačie vajčička. Pri ich výzdobe využívali zručné ženy rozličné techniky, napríklad maľovanie, voskovanie, oblepovanie slamou, prípadne nitkami, alebo tiež batikovanie a vyškrabávanie.

Na Veľkonočný pondelok sa potom už skoro ráno vypravili mládenci vyš-

bať a popolievať všetky mladé dievky v dedine, prípadne ich vykúpali v miestnom potoku. Tie ich na oplátku odmenili vlastnoručne zdobenými kraslicami a tradičnými veľkonočnými dobrotami. Hoci dnes už tieto tradície vystriedali o čosi striednejšie zvyky, nájdú sa na Slovensku ešte miesta, kde sa stále dodržiavajú.

Pre kresťanov je Veľká noc najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka. V súčasnosti sa však jej vnímanie predsa len trochu zmenilo. A tak, kým niektorí si užijú veľkonočné sviatky tradičným spôsobom, iní možno využijú voľné dni skôr ako príležitosť na oddych a relax. Nech sa rozhodnete akokoľvek, želám vám krásne a pokojné dni plné pohody a radosti.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Merkury Broker
VÁS PRÁTEĽ PRI POISTENÍ

SME ZMLUVNÝM GARANTOM VÁŠHO POISTENIA

poistimevas.sk

M.GORKÉHO 5, SNV 0910 123 543

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY BITUFLEX s.r.o.

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

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

CHCETE CHOVAŤ HYDINU?

NOSNICE - BROJLERY MORKY - KAČKY HUSI - HUSOKAČKY

www.matejovdvor.sk
0902 692 290
0902 606 436

Všetky prosím v pracovných dňoch od 9.00 do 14.00 hod.

DOVOZ DO KAŽDÉHO OKRESU

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech -nátery kostolov -oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

STUDNE SPIŠ

STUDNE Vřtané aj kopané
(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč bez starostí
(spojazdenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA
(okresy SNV, GE, LV, PP, KK, Tatrý)

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu

0908 152 485

spissko.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

DUB MATNÝ **DUB ŠEDÝ** **ORECH MATNÝ** **DUB VZOR** **ANTRACIT** **BIELE VZOR**

AKCIA 440€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere a odtieň Wenge** **všetky dvere SKLADOM**

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 **KEŽMAROK, Hlavné námestie 78** **Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰**

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim domáce tkané plátňo, vrecia, kroje, šatky, sukne, starožitnosti, porcelán. 0909101716

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vylúčuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 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, **SN** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



Správna voľba

48% ZĽAVA

13,45***

6⁹⁹

• (1 kg = 23,30)

Nescafé Classic/
Crema
300 g



31% ZĽAVA

1,69

1²⁹

• (1 l = 0,52)

Pepsi/Pepsi Zero/
Mirinda/7 UP Zero
2,5 l
* záloh za skaf 0,35 €



41% ZĽAVA

1,89

1¹¹

• (1 l = 0,44)

SUPERCENA

1²⁹

• (100 g = 0,62)

Maslo
200 g



44% ZĽAVA

0,99

0⁵⁵

Červené jablka
cena za 1 kg



LIDL
STÁNOK
Dobrá chuť je zdravá

42% ZĽAVA

2,49

1⁹⁹

• (1 kg = 2,90)

Cherry paradajky
strapcové
250 g balenie



34% ZĽAVA

7,58

4⁹⁹

Mleté mäso mix
XXL
1 kg balenie
hovädzie a bravčové



WELFARE
CHOV



30% ZĽAVA

7,91

5⁴⁹

Morčacie prsné
rezne
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčaná štátnym úradom, predajná cena, porovnávacia produkcia zameraná na dovoz do Slovenska, cena v rámci úradnej moči LIDL Slovensko, resp. s.r.o.

Penoba ľahová platí od 2. 4. do 7. 4. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby a tlač. vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný i obvyklým množstvom.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Predaj palivového dreva

Kvalitné štiepané drevo

**Buk, hrab
25cm, 33cm, 50cm**

Drevo predávané ukladane

0911 294 900

čujte.sk

Chrňte sa pred kliešťami

www.cujte.sk

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

☎ 0948 300 988 ☎

M&H BAUSTAU

☎ 0948 954 451

- STROPNÉ DEBNENIE prenájom a montáž
- ZÁKLADOVÉ DOSKY
- VENCE, PREKLADY
- HRUBÉ STAVBY rodinných domov
- ŽELEZOBETÓN, zemné práce

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk | **KLTP**

S	2							
U		7	6			5	2	
D	3	4					8	9
O	9	5						
K	4	6				8		
U		8						7
		2	9				3	6
	3			4	6		7	
					2	4		5

Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **3. apríla 2024**

Štipendiá pre vysokoškolských študentov

Študentky a študenti môžu na štúdium na vysokej škole získať až 16 500 eur na 3 roky. Dôležité je, aby sa v akademickom roku 2024/2025 rozhodli nastúpiť na štúdium takého študijného odboru, ktorý pripravuje na vybrané nedostatkové povolania.

„Na Slovensku dlhodobo evidujeme nedostatočný počet zamestnancov v niektorých pracovných odvetviach. Existujú povolania a pozície, ktoré buď nie je možné dlhodobo obsadiť, alebo sú poddimenzované počtami záujemcov. Preto sa súčasne vedenie ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže rozhodlo, že vytvorí v rámci osvedčenej štipendijnej schémy Študuj doma, Slovensko Ťa odmení ďalšiu kategóriu,“ informuje rezort školstva. Popri dvoch kategóriách, ktoré poznáme aj z minulých rokov, bude navyše vybraných ďalších 400 najlepších úspešných uchádzačov, ktorí sa zapisujú na študijný program pripravujúci na nedostatkové povolania. V kategórii najväčšie talenty spomedzi slovenských maturantov bude vybraných 750 úspešných maturantov a ďalších 420 z kategórie nadpriemerní študenti, ktorí sú zo sociálne znevýhodneného prostredia alebo patria do špecifických znevýhodnených skupín. Celkový počet podporených štipendistov v akademickom roku 2024/25 je stanovený na 1570. „Štipendijná schéma Študuj doma, Slovensko Ťa odmení je jedným z nástrojov,

ktorým sa snažíme udržať tie najlepšie študentky a tých najlepších študentov doma na Slovensku. Uvedomujeme si, že to nie je zázračné riešenie, ktoré zo dňa na deň vyrieši odliv mozgov zo Slovenska. Preto sme sa rozhodli štipendijnú schému rozšíriť o ďalšiu kategóriu, ktorá vie schému ešte viac zatraktívniť a ponúknuť možnosť štipendia aj ďalším 400 študentom. Sumou 16 500 eur podporíme v akademickom roku 2024/2025 študentky a študentov študijných programov, ktoré sú naviazané na dlhodobé nedostatkové povolania akými sú učítelia, ošetrovatelia, lekári, ale taktiež zamestnanci v oblasti jadrovej energetiky,“ uviedol minister Tomáš Drucker. Dodal, že ministerstvu ide hlavne o motiváciu maturantov, aby išli študovať študijné odbory, ktoré vedú pomôcť trhu práce a spoločnosti na Slovensku. „Proces vyplácania štipendií úspešných uchádzačov bude nasledovný: štipendisti budú dostávať 300 eur mesačne počas všetkých troch akademických rokov rovnako ako ostatní z oboch kategórií. Po prvom úspešne absolvovanom ročníku však bude štipendistom po zápise do druhého ročníka vyplatená jednorazová suma 1 000 eur, po druhom úspešne absolvovanom ročníku a zápise do tretieho ročníka 1 500 eur a po úspešnom ukončení tretieho ročníka bude štipendistom vyplatená jednorazová odmena vo výške 5 000 eur,“ ozrejmil štátny tajomník Róbert Zsembera.

» ren

ŠTRKY PIESKY

FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

► **PREDAJ**

► **AUTODOPRAVA**

požičovňa

vozíka | žaby | žehličky | miešačky
plošina NISSAN CABSTAR 16m 4x4

0911 944 287
Tatranská 126, 053 11 Smižany
AREÁL POĽNOHOSPODÁRSKEHO DRUŽSTVA

BOBRIA SILA V AKCII

2,5 kg



Top cena

349
2,5 kg

DREVENÉ UHLIE

Kvalitné drevené uhlie z bukového dreva. Dlhá doba grilovania pri stabilnej a rovnomernej teplote na celej ploche grilu. OBI č. 4376638 (1,40 €/kg)



Top cena

116⁹⁹

POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Kvalitný grilovací rošt, teplomer na veku.
Rozmer 104,5 × 103 × 63 cm. OBI č. 1974013



Top cena

239⁹⁹

ENDERS PLYNOVÝ GRIL „CHICAGO“ NEXT 3 R TURBO

3 horáky z nerezovej ocele. Dvojstenné veko. Smaltovaný liatinový rošt SWITCH GRID. Ohrievací rošt z nerezovej ocele. Sklopné bočné police pre priestorovo úsporné uloženie grilu. Uzavreté bočnice v spodnej skríni. OBI č. 2412872



Top cena

369⁹⁹
zostava

ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „OLEA MINI“

Polyratan, svetlo sivá, 5-dielna, set 2 kresiel, 2 taburetiek a 1 stola. OBI č. 1418961



Top cena

719⁹⁹
súprava

SEDACIA SÚPRAVA „LIPSON“

3-dielna, sivá, súprava pozostáva z dvoch dvojmiestnych pohoviek a jedného stola, ktoré je možné individuálne usporiadať a rozmiestniť. OBI č. 1974377



Top cena

419⁹⁹

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „TEXHOMA“ S POSUVNOU STRECHOU

Sivý, 300 × 300 × 230 cm. Elegantný záhradný altánok so skladacou strechou. Oceľová konštrukcia s práškovým lakováním. Strecha vyrobená zo 100% polyesteru. Jednoduchá montáž. Vrátane montážneho materiálu. OBI č. 1276955

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 28. 3. do 11. 4. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Lieky a bylinky sa môžu ovplyvňovať

Pijete kávu alebo bylinkové čaje, či užívate doplnky stravy s bylinkami? Ak áno, tak by ste mali vedieť, že môžu obsahovať bylinky, ktoré spôsobujú liekové interakcie. Na sociálnej sieti o tom informuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a uvádza tiež príklady.

Podľa odborníkov zo ŠÚKL príjem kofeínu môže napríklad vplývať na to, ako lieky, ktoré užívame účinkujú. Jeho konzumácia môže v niektorých prípadoch ovplyvniť napríklad vstrebávanie liekov do organizmu alebo zvýšiť riziko nežiaducich účinkov liekov a znížiť ich účinnosť. „Ak užívate vitamíny alebo iné doplnky stravy, treba byť opatrný, pretože môžu obsahovať bylinky, ktoré spôsobujú liekové interakcie. Medzi asi najznámejšie bylinkovo-liekové interakcie patrí napríklad čierna rasca, cesnak, ženšen, ginko alebo dokonca aj ľubovník bodkovaný či kurkumín,“ upozorňujú odborníci.

Cesnak - Hoci cesnak poznáme najmä ako prírodné antibiotikum, môže táto liečivá rastlina alebo jej extrakt znížiť koncentrácie liečiv, akými sú napríklad kolchicín, digoxín či doxorubicín. V niektorých prípadoch môže dokonca riediť krv podobne ako kyselina acetylsalicylová.

Kurkumín - Kurkumín mnohí používajú ako prevenciu proti infekčným ochoreniam a podporu imunity. Ukáza-

lo sa však, že môže znížiť hladiny niektorých antidepresív a antipsychotík.

Ginko - Pokiaľ ide o ginko, zabraňuje zoskupovaniu krvných doštičiek, čo môže zvýšiť riziko krvácania najmä v kombinácii s liekmi proti tvorbe krvných zrazenín a liekmi, ktoré zabraňujú riziku krvácania.

Ázijský ženšen - kde patrí japonský, čínsky a kórejský, môže znížiť účinnosť mnohých liekov, vrátane tých na chemoterapiu a liečbu HIV, ale napríklad aj niektorých liekov na vysoký krvný tlak či vysoký cholesterol a niektorých antidepresív.

Čierna rasca - môže zasa znížiť účinnosť liekov ako sú amiodarón - na liečbu srdcových ochorení, niektoré antihistaminiká a mnohé lieky na zníženie vysokého cholesterolu.

Zdroj informácií ŠÚKL / Fb



» ren

zdroj foto atulcodex pixabay

Čo sú rotavírusové a norovírusové ochorenia

Črevné ťažkosti, akými sú napríklad vracanie, hnačky či kŕče v bruchu môže zapríčiniť široké spektrum mikroorganizmov. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) upriamili tentokrát pozornosť na dve črevné vírusy - rotavírusové a norovírusové ochorenia.

„U týchto ochorení dochádza k prenosu infekcie fekálno - orálnou cestou, čiže prostredníctvom rúk znečistených stolicou chorého alebo rôznych znečistených predmetov - hračky, kľučky a podobne, pričom prenos je možný prostredníctvom kontaminovaných potravín a vody,“ objasňujú odborníci a dodávajú, že najviac ohrozenou vekovou skupinou sú malé deti a staršie osoby. Ochorenie často začína zápalom hrtana - laryngitídou, u malých detí s rýchlym nástupom dehydratácie.

Hlavné zásady prevencie:

- Dodržiavanie osobnej hygieny, najmä umývanie rúk. „Ruky si je potrebné dôsledne umyť pred a po jedle, po použití toalety, po príchode zvonku, ale aj pri manipulácii so surovým mäsom alebo zeleninou. Ruky si je potrebné umyť mydlom, pod teplou tečúcou vodou a byť pri ich umývaní naozaj dôsledný,“ radia odborníci.

- Umývanie alebo dezinfikovanie rúk

po kontakte alebo ošetrovaní osoby s príznakmi gastroenteritídy.

- V domácnosti s výskytom ochorenia dezinfikovať kontaktné predmety a plochy, ktoré mohli byť kontaminované aj hračky, a to nielen v domácnosti.
- V prípade príznakov ochorenia izolácia chorého a liečba. „Chorý nemôže pripravovať stravu pre iných, pretože hrozí riziko kontaminácie potravín,“ upozorňujú odborníci.
- Dôkladne dodržiavať základné hygienické postupy pri spracovaní potravín.
- Dôkladne si umývať ruky po praní bielizne a čistení prostredia po chorom, respektíve pri čistení používať ochranné rukavice.

„Očkovanie proti norovírusu v súčasnosti neexistuje. Na Slovensku však máme k dispozícii účinnú očkovaciu látku proti rotavírusom. Očkovanie pozostáva z podania dvoch dávok očkovacej látky. Prvú dávku je možné podať od 6. týždňa života dieťaťa. Druhú dávku sa odporúča podať pred dosiahnutím 16. týždňa veku dieťaťa, najneskôr však do dovŕšenia 24. týždňa života dieťaťa. Časový interval medzi podaním dávok musí byť najmenej štyri týždne,“ uzatvárajú odborníci.

ÚVZ SR / Fb

» 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 nechťov.

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

AKCIA

2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

38,90

/ 1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

45,90

EUR

/ 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

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

text: Medika Expert

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Plne elektrická Kia EV6.

Teraz s revolučným
cenovým zvýhodnením
až do **11 500 €.**



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Kia Sales Slovakia s. r. o. : Bližšie informácie o ponuke sa dozviete u každého autorizovaného predajcu Kia.
Kombinovaná spotreba el. energie: 16,5 - 18,0 kWh/100 km. Emisie CO₂: 0 g/km. Obrázok je ilustračný.

Aby som sa nemusela pred vnúčatami hanbiť.

Helena (60)

Pridajte sa aj vy medzi
viac ako 270 000 bývalých
fajčiarov, ktorí odložili
cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ,
ktorý bol za svoju účasť
v kampani odmenený.





Vážené Slovenky, Slováci, milí spoluobčania!

Dovoľte mi v prvom rade poďakovať sa Vám za účasť v minulotýždňových prezidentských voľbách. Uprimne ďakujem aj za Vašu podporu, ktorá mi umožnila postúpiť do druhého kola. V mene zodpovednosti za tento výsledok Vás však chcem všetkých poprosiť, aby sme aj 6. apríla v druhom kole spoločne hľadali vo volebných miestnostiach to najlepšie riešenie pre Slovensko, to najlepšie riešenie pre Váš dôstojný život.

V druhom kole volieb si každý volič musí položiť otázku: chceme za prezidenta Petra Pellegriniho alebo Ivana Korčoka? Žiadna iná možnosť už neexistuje. Ostať doma a neísť voliť znamená nechať iných rozhodnúť za Vás - možno motivovanejších a odhodlanejších, ale s úplne iným politickým názorom, ako máte Vy.

Rozhodnutie, komu na päť rokov zveríte úlohu zastupovať Slovenskú republiku a pracovať pre jej občanov, je výsostne Vaším rozhodnutím. Vidím však obrovské rozdiely v tom, čo ponúkam Slovensku ja a čo mu ponúka môj protikandidát.

Ak dostanem v druhom kole Vašu dôveru, chcem byť prezidentom ľudí. Nie prezidentom elit, médií, mimovládok a zahraničia.

Chcem byť prezidentom mieru, ktorý hrdo a suverénne obhajuje slovenské národnostátne záujmy. Nie prezidentom, ktorý pre potľapkanie po pleci v Bruseli či Washingtone zatiahne Slovensko do vojny.

Chcem byť prezidentom pokoja. Nie prezidentom večného konfliktu, ktorý vo pred sľubuje ako protiváhu voči demokraticky zvolenej vláde.

A chcem byť prezidentom lepšieho a dôstojného života ľudí, pre ktorých súčasná vláda tvrdo pracuje. Nie prezidentom chudobnenia, zdražovania a chaosu, ktoré tak tragicky dopustila Matovičova vláda aj s účasťou Ivana Korčoka.

Som presvedčený, že Slovensko potrebuje stabilnú vládu, ktorá pracuje pre ľudí. Podporovatelia môjho protikandidáta však dnes bez obalu hovoria o tom, že zvolenie Ivana Korčoka bude začiatkom konca tejto vládnej koalície. Rozumiem ich nádeji, že takto zvrátia výsledky minuloročných parlamentných volieb. Ak sa totiž v Prezidentskom paláci vytvorí nové progresívne, liberálne a pracovné mocenské centrum, bude od prvého okamihu pracovať na tom, aby súčasná vláda nedokončila svoje volebné obdobie.

A pokiaľ sa naplnia hrozby, že nový prezident prevezme na svoje plecia zodpovednosť za slovenskú zahraničnú politiku, bude to zahraničná politika nie v prospech Slovenska, ale v prospech zahraničia.

Je však čarom demokracie je, že je výlučne na rozhodnutí každého jedného voliča, či im svojou účasťou a svojím hlasom v druhom kole tento scenár umožní. Preto Vás všetkých 6. apríla ešte raz pozývam na druhé kolo volieb. Nech za vás nerozhodnú iní.

S úctou

Peter Pellegrini

kandidát na prezidenta
Slovenskej republiky



62,19€

Calvin Klein Eternity
Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk



390,00€

Pánske hodinky Casio g-shock
gst-w310d-1aer

ZlatnictvoLion.sk



19,99€

Silvercrest® Kitchen Tools
Varič ryže SRK 400 D1

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk



27,90€

Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg

Domkavy.sk



290,00€

Tyrkysové jazero
akryl na plátne 50x70cm

zlatovsky.eu



559,00€

Aku robotická kosačka Riwall
PRO RRM 650 APP

topnaradie.sk



99,99€

Güde Zahradný vozík
GGW 250

Lidl.sk



66,00€

Profitent DREVENÁ ZATEPLENÁ
BÚDA PRE PSA - M

Profitent.sk



23,99€

Forma na pečenie Marissa
biskup.chlebíček 26x15 cm

Hausmarket.sk



59,99€

Performance® Aku tlakový
postrekovač na chrbát

Lidl.sk



50,00€

Box úložný MATUBA,
1190x480x600 mm, antracit

ZEPA.sk

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 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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Ponuka práce pre **MURÁROV** (SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 3.500 – 4.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

MONTTER

Drevo



ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

Hliník VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!

Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

BUĎTE NA OČIACH AJ V MARCI

Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
SPIŠSKO

Týždenne až v **32 540**
domácnostiach

479 € Galerica Genio 3x4 m

galerica
**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

ŠVÁJCIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY

DARČEK
ZADARMO
4 L

- Bez budovania základov
- Odolnosť voči snehu a vetru
- 5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát
- BIO HNOJIVO chrániace rastliny pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk

čujte.sk

Podporte fungovanie
svojho mozgu

www.cujte.sk

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%**

JARNÁ AKCIA

MASLEN

Zľava až 33%

na všetky typy trapézových plechov
v rôznych farbách a hrúbkach
platí pre objednávky
nad 100m²

**ZĽAVA
33%**

ZDARMA
zameranie strechy
a cenová ponuka

www.maslen.sk

📍 Poprad, Levočská ulica 5745
📍 Prešov, Bardejovská 2466
📍 Košice, Jarmočná 2

📧 maslenpp@maslen.sk
📧 maslenpo@maslen.sk
📧 maslenke@maslen.sk

☎ 0948 389 861
☎ 0948 972 060
☎ 0948 389 859

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská
firma

**ZÁRUKA
25 ROKOV**

ENVIRO THERM
PROFESIONÁLITA & KVALITA

V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM

Zelená
domácnostiam

JE K DISPOZÍCII VÝŠE 151,6 MILIÓNOV EUR AJ PRE BYTOVÉ DOMY

**FOTOVOLTIKA
NA KLÚC
O VÝKONE:**

3 kW za **2 940 €**
5 kW za **3 990 €**
7 kW za **5 089 €**
10 kW za **7 139 €**

**NEVÁHAJTE
A PREDREGISTRUJTE SA
EŠTE DNES!**

Získame Vám dotáciu pre fotovoltiku
až do výšky 4 025 €

V cene fotovoltiky je montáž vrátane administratívy na kľúč

**25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU**

**Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY**

infolinka: **0951 909 909**
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk
fb.com/envirotherm.sk

VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!



0915 516 672

SKLENÍKOV

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

**DOPRAVA
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!

www.sklenikovo.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom
0918 671 541

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeu@gmail.com