

# SPIŠSKO

## SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

### ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

## AKCIA

JEDNOHROB 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

Hľadáme  
**PRACOVNÍKA  
BEZPEČNOSTNEJ  
SLUŽBY.**

Jedná sa o fyzickú ochranu obchodnej prevádzky v Spišskej Novej Vsi.  
**Mzda** je 4,5 – 5€ v čistom.

**Požadujeme** preukaz SBS, fyzickú spôsobilosť, zodpovednosť, spoľahlivosť.

Tel. kontakt:

**0917 754 295**

### OPRAVA LAKU EUROOKIEN

OLUPUJE SA VÁM NÁTER?

VYBRÚSIME A NATRIEME  
TECHNOLÓGIU ADLER

MÁME 10-ROČNÉ SKÚSENOSTI

PRE CENOVÚ PONUKU VOLAJTE:

**0917 148 458**



Pavol Juščák

Nová 9/32, Hrabušice



### KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

17. apríla 1492

Výročia a udalosti

Španielsko a Krištof Kolumbus podpísali kontrakt na dovoz korenia z Ázie.

### PÔŽIČKY

od 18-80 ROKOV  
od 300€ do 30 000€

NONSTOP  
(VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

**0904 031 113**

### LIKVIDÁCIA AZBESTU

Zľava 10%  
www.azbeststrecy.sk/  
cenova-kalkulacia/

0904 638 568

### VSTAVANÉ SKRINE!

ZĽAVA

– 40%

EXTRA BONUS - 300 €  
0911 646 960 nonstop linka

www.skrinesosna.sk

firma SOSNA | 0911 646 960, 0907 066 581

INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA

Redakcia  
Spišsko

0905 338 878

e-mail:

petrekova@regionpress.sk

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

thermat  
veľkoobchod



## NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk  
Otváracie hodiny: PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00

OVOCNÉ STROMY A KRY

NA PREDAJ



2500 ks, 400 odrôd

Široký sortiment balkónových kvetov, trvaliek, skalničiek a noviniiek, profi balenia 250 l substráty za výhodné ceny

**SPIŠSKO**

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICCKO

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
POPRAD  
spisko@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 (32540 domácností)

**pámy týždeň:**

Smížany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľiašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

**nepámy týždeň:**

Smížany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľiašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú 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	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	Nitranské	
NZ	35.050	Novozámocko	
PK	22.970	Peziňsko	
PN	41.870	Piešťanské+NM+MY	
SC	35.420	Senecsko	
SE	36.750	Senicko+Skalicko	
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN	
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL	
TT	49.930	Tmavsko	
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	Lučenecko+VK+PT	
MT	38.570	Martinské+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	Ziarsko+ZC+BS	
ZA	50.780	Zilinské+BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP	
GE	30.830	Gemercko=RV+RS+RA	
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML	
KE	92.130	Košicko	
KS	24.900	Košicko okolie	
SL	12.940	Lubovniansko	
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO	
PP	41.520	Popradsko+KK	
PO	49.940	Prešovsko+SB	
SN	32.540	Spišsko+LE+GL	

**Nezabúdajme žiť**

Pokoj môjho minulotýždňového stredajšieho večera narušil telefonát. Po jeho skončení zalial moje srdce žiaľ. Dozvedela som sa, že zomrela moja bývalá spolužiačka. Študovali sme spolu na strednej škole, nejaký čas sme dokonca sedeli v jednej lavici a aj po skončení štúdia sme sa občas navštevovali. Smútim a snažím sa spracovať, pochopiť...

Myslím si, že práve v takýchto ťažkých chvíľach si mnohí akosi intenzívnejšie uvedomujeme konečnosť nášho vlastného bytia. Oveľa viac sa zamýšľame nad tým, ako často riešime úplne nepodstatné veci, trápime sa tým, čo si o nás pomyslia iní, čo povedia, ak urobíme to či ono, alebo ak si dovoľíme hoci aj slušne, povedať nie. Častokrát možno aj zo strachu z odmietnutia či kritiky zabúdame načúvať sami sebe, radšej sa prispôbime, poprieme vlastné túžby či potreby a urobíme to, čo sa od nás očakáva.

Mnohí sa tiež neraz pristihneme pri tom, že sa neustále pítveme v tom, čo sa

stalo, prípadne až príliš často premýšľame nad budúcnosťou a zabúdame žiť v prítomnej chvíli. Častokrát odkladáme podstatné veci na potom, chlácholíme sa tým, že prídu na rad, keď dokončíme školu, keď zmeníme prácu, presťahujeme sa, pôjdeme do dôchodku, keď... Práve odchod tých, ktorí mali v našom srdci miesto, nám otvára oči a tiež nám pripomína, čo je vlastne v živote dôležité.

Neplytvajme zbytočne našim časom a začnime si viac všimáť každodenný život, veci a ľudí okolo nás. Venujme sa rodine, ktorá nás miluje, priateľom, ktorí nás podržia aj v ťažkých chvíľach a nezabúdajme im hovoriť, že pre nás veľa znamenajú. Vystúpme každý deň aspoň na chvíľu z toho rýchleho kolotoča všedných dní, robme veci, ktoré nám robia radosť a zažime pekné chvíle s ľuďmi, na ktorých nám záleží.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



**ŠUMNÁ STRECHA**  
-nátery striech  
-nátery kostolov  
-oprava komínov  
**MICHAL**  
0908 337 893

**DOVOZ NA ADRESU**  
18 týž. mládky,  
brojlerové  
a nosnicové kuriatka  
husi, kačky,  
husokačky, morky  
www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**PEKNÁ STRECHA**  
NÁTERY STRIECH  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV  
Za priateľnú cenu  
0908 842 631

**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

**PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE**  
NOSNICE  
Termín: od marca cca každé 3 týždne  
KURČATÁ BROJLERE  
Jednodňové ■ termín: cca 4. a 13.4.  
Jednoklívové ■ 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

**Predaj palivového dreva**  
Kvalitné štiepané drevo  
Buk, hrab  
25cm, 33cm, 50cm  
Drevo predávame ukladané  
0911 294 900

**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: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Sympatický 40-ročný muž by rád spoznal ženu vo veku od 18 rokov na vážne zoznamenie. 0902764612

**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 vyúčtuje 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



**34% ZĽAVA**

0.69\*\*

**045**

• (100g = 0,94)

Horalky  
50 g



**31% ZĽAVA**

5.56\*

**379**

• (1l = 1,94)

Pilsner Urquell  
4 x 0,5l = 2l  
svetlý ležák  
v záloh. za cenu 0,60 €



0,5l = 0,95 €

ŠTEDRÝ PONDELK

**2+1 ZADARMO**

5.59\*\*

**373\***

• (1kg = 0,22)

Čerstvé vajcia „M“  
30 kusov



\*Cena za kilogram pri kúpe 1 kilogramu = 0,22 €  
\*\*Cena za kilogram pri kúpe 1 kilogramu = 0,22 €  
Cena za 1 kilogram = 0,22 €

# OD PONDELKA

OD PONDELKA 15. 4. DO NEDELE 21. 4.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**50% ZĽAVA**

5.99

**2.99**

• (1kg = 5,98)

Zelená špargľa  
500 g balenie



LIDL  
STANOK  
DENNO ČERSTVE

**42% ZĽAVA**

5.23\*\*\*

**2.99**

• (1kg = 1,00)

Pomaranče  
2 kg balenie



1 kg iba  
**1.00**

**16% ZĽAVA**

4.77\*\*\*

**3.99**

• (1kg = 4,36)

Bravčové párky  
20 x 6

PIKOK

**40% ZĽAVA**

7.45

**4.49**

• (1kg = 4,49)

Kuracie prsné rezne XXL  
cena za 1 kg



# KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*\*\*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena vrátane DPH.  
\*\*Cena za kilogram pri kúpe 1 kilogramu = 0,22 €  
\*Cena za kilogram pri kúpe 1 kilogramu = 0,22 €  
Cena za 1 kilogram = 0,22 €

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Ponuka tovaru platí od 15. 4. do 21. 4. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



# NOVÁ PREDAJŇA V LEVOČI



NAJVÄČŠÍ VÝBER FARIEB V LEVOČI +Dulux +Primalex +Remal +Het

### MIEŠACIE CENTRUM

Vyššie 12000 odtieňov  
+ Interiérové farby

- + Fasádne farby a omiетки (Caparol)
- + Polyuretanové farby
- + Vodouriediteľné farby

- + Syntetické farby
- + Epoxidové farby
- + Autolaky
- + Dekoratívne farby

### NÁJDETE NÁS:

Farby Laky Color-Mix Levoča  
+421 917 294 166  
colormix.levoča@gmail.com

Farby Laky Color-Mix  
Novoveská cesta 36, 054 01 Levoča  
Palešovo námestie 14, 053 04 Spišské Podhradie  
Hviezdoslavová ulica 38, 053 61 Spišské Vlachy

### 18. apríla 1966

česko-slovenský film **Obchod na korze** režisér Ján Kadára a Elmar Klossa získal **Oscara** ako najlepší neanglicky hovorený film roku 1965

### Výročia a udalosti

# 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

Ponúkam za výhodnú cenu  
**KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ**



tel. 0905 764 689

**NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMINOV**  
NOVÁ STRECHA.  
Za rozumnú cenu  
**0908 152 485**

Realizujeme  
**STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

**Čistenie hrobov**

**AKCIA** Používame materiál nemeckej kvality  
jednohrob 75€  
dvojhrob 120€  
malba písma 1,30€/znak  
impregnácia a doprava **zdarma**

0902 509 700  
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami  
[www.cisteniehrobovsaris.sk](http://www.cisteniehrobovsaris.sk)

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | sme maďarská firma

**PERUKOS POTERY**

- PENOBETÓN
- CEMENTOVÉ POTERY

0948 611 918 | [www.cementove-potery.sk](http://www.cementove-potery.sk)

## DOBRODRUHOVIA, NA KTORÝCH NETREBA ČAKAŤ



od 23.890,-

od 28.790,-

od 20.990,-

JEEP® COMPASS, JEEP® AVENGER A JEEP® RENEGADE DOSTUPNÉ IHNEĎ

SKLADOVÉ VOZIDLÁ

**Jeep**

PP AUTO s.r.o.  
www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

Partizánska 107, 058 01 Poprad  
+421 0903 905 280, +421 918 767 443



# BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS TEŠIŤ SA VONKU.



Top cena  
**3,99** ks

## LEVANDULA KORUNKATÁ „ANOUK“

Trvalá vonná bylinka, vhodná na výsadbu do záhonov, na terasy alebo do hrantíkov. Stanovište: slnečné/teplé. Ø kvetináča 10,5 cm. OBI č. 1168731



Top cena  
**14,99** ks

## RHODODENDRON MIX

Kvetináč cca 4 l. Bez okrasného kvetináča. OBI č. 4123840



s najmenej 7 okolíkmi  
Top cena  
**14,99** ks

## HORTENZIA VEĽKOLISTÁ (HYDRANGEA MACROPHYLLA)

V rôznych farbách. Mrazuvzdorná, kvitne od júna do septembra. Umiestnenie: polotieň. V 5 l nádobe. OBI č. 4770467



Top cena  
**109,99**

## PIESKOVÉ FILTRAČNÉ ZARIADENIE FLOWCLEAR™

Objem bazéna max. 16,6 m<sup>3</sup>, prietok vody 3 028 l/h, 6-cestný ventil, prípojka 32 mm, 220-240 V/85 W. OBI č. 1431410 a i.

vrátane čerpadla a filtračnej kartuše



Top cena  
**124,99**

## BAZÉNOVÁ SÚPRAVA „STEEL PRO MAX™ FRAME POOL“

Oceľová konštrukcia pre optimálnu stabilitu a PVC fólia odolná voči roztrhnutiu a poveternostným vplyvom. S praktickým vypúšťacím ventilom. Ø 305 x v 76 cm. OBI č. 1114388

možnosť ovládania aplikáciou

izolácia šetriaca energiu



Top cena  
**369,99**

## VÍRIVKA BESTWAY® „LAY-Z-SPA® MIAMI BEACH AIRJET™“

Až pre 4 osoby, vodná kapacita (80 %): 669 l, nastavenie masáže v 2 stupňoch, o 40 % energeticky úspornejšia ako porovnateľné modely, technológia kontroly mrazu, Ø 180 x v 66 cm, vrátane krytu, čerpadla atď. OBI č. 1974203

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](http://obi.sk)

Platí od 12. 4. do 25. 4. 2024 alebo do vypredania zásob.



**OBI**

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

# Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaníach. Snažil som sa ho maskovať parfomom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. 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 nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme 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



Obsahujú 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 ochorenia 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 ochorenia 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

Bez dymové 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. Bez dymové 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 %.



# 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](http://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 CO<sub>2</sub>: 0 g/km. Obrázok je ilustračný.



## Sledujú výskyt čierneho kašľa

„Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR pozorne sledujú výskyt čierneho kašľa, osýpok a záškrtu na našom území i v okolitých krajinách EÚ,“ informoval ÚVZ SR na svojej webovej stránke.

Zaočkovanosť proti týmto ochoreniam na Slovensku v niektorých krajoch či okresoch klesla pod 95 %, čo je podľa odborníkov úroveň zabezpečujúca kolektívnu imunitu. Vzhľadom na tento pokles a na pohyb osôb medzi krajinami však podľa nich nie je možné vylúčiť šírenie týchto ochorení na našom území. Uvádzajú, že v prípade zmeny epidemiologickej situácie sa bezodkladne prijímajú potrebné protiepidemické opatrenia na zabránenie šírenia týchto infekčných ochorení. „Na Slovensku v posledných rokoch zaznamenávame síce mierny, ale neustále klesajúci trend zaočkovanosti v rámci povinného pravidelného očkovania detí. Zvýšené počty prípadov niektorých infekčných ochorení, ako je napríklad čierny kašeľ, sa zvyknú cyklicky objavovať zhruba každých päť rokov. Približne tak dlho trvá, kým počet vnímavých ľudí v populácii vzrastie natoľko, že sa ochorenie dokáže ľahšie šíriť. Vnímavú populáciu tvoria ľudia, ktorí nie sú zaočkovaní, ako aj osoby, u ktorých časom došlo k významnému poklesu ochranných protilátok,“ hovorí hlavný hygienik SR MUDr. Mgr. Tatiana

Červeňová, MPH, MHA. Epidemiologická situácia sa obvykle stabilizuje tým, že sa vnímavá populácia opätovne zmenší kombináciou očkovania a prekonania ochorenia.

### K dispozícii je očkovanie

Očkovania proti osýpkam, čiernemu kašľu, ako aj záškrtu sú v Slovenskej republike dlhodobo zaradené do povinného pravidelného očkovania detí a očkovacia látka je plne hrazená z verejného zdravotného poistenia. Preočkovanie proti čiernemu kašľu a záškrtu je možné v dospelosti v rámci pravidelného očkovania proti tetanu, existujú totiž kombinované očkovacie látky. O možnostiach preočkovania proti čiernemu kašľu sa môžete informovať u svojho všeobecného lekára. „Odporúčame rodičom, ktorých deti neboli proti týmto ochoreniam očkované v rámci pravidelného povinného očkovania, aby kontaktovali príslušného pediatra a prediskutovali možnosť ich očkovania. Súčasne odporúčame všeobecným lekárom pre deti a dorast, aby oslovili rodičov nezaočkovaných detí s cieľom zdôrazniť význam očkovania proti osýpkam, čiernemu kašľu a záškrtu,“ dodáva MUDr. Mgr. Tatiana Červeňová, MPH, MHA.

Odpovede na otázky o očkovaní môžu rodičia získať aj v poradniach očkovania pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva.

» ren



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

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

• **SERVISNÝ TECHNIK**  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o. SVIT  
Mzda od **1250 €/mesiac\***

• **KONTROLÓR KVALITY V STROJÁRENSKEJ VÝROBE**  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o. SVIT  
Mzda od **1100 €/mesiac\***

• **TECHNOLÓG VÝROBY TEXTILNÝCH VLÁKIEN**  
CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o. SVIT  
Mzda od **1450 €/mesiac\***

• **ŠPECIALISTA PLÁNOVANIA A REPORTINGU**  
CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o. SVIT  
Mzda od **1400 €/mesiac\***

**HĽADÁME  
TEBA**

**hlavac.a@chemosvit.sk**  
**+421 918 684 851**

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

## 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



DOPRAVNÁ SPOLOČNOSŤ **CHEMOSVIT CHEDOS, S.R.O.**  
SO SÍDLOM VO **SVITE** PONÚKA MOŽNOSŤ  
ZAMESTNAŤ SA NA PRACOVNEJ POZÍCIÍ:

## VODIČ MKD

**ROBÍME AJ ZAŠKOLENIE VODIČOV BEZ PRAXE**

**MZDA OD**

**2 000 € - 2 500€\***

- + BOHATÝ SOCIÁLNY PROGRAM
- + VLASTNÝ SERVIS A DEZINFEKCIA ŤAHAČOV
- + UMYVÁRKA NÁKLADNÝCH VOZIDIEL
- + OBMENA ŤAHAČOV KAŽDÉ 4 ROKY
- + STABILNÝ ZAMESTNÁVATEĽ OD ROKU 1993

\*V ZÁVISLOSTI OD ODPRACOVANÝCH HODÍN A NAJAZDENÝCH KM

VODIČSKÝ PREUKAZ C + E, TACHOGRAFOVÁ KARTA VODIČA,  
KVALIFIKAČNÁ KARTA VODIČA, LEKÁRSKA PREHLIADKA  
VODIČA, PSYCHOTESTY, ZNALOSŤ CUDZIEHO JAZYKA  
VÝHODOU

**SELIGOVA.M@CHEMOSVIT.SK, +421 52 715 2647**



## Používanie mobilov na základných školách

Rezort školstva navrhol zákaz používania mobilných telefónov na základných školách. Reaguje tým na alarmujúce informácie a dáta o nepriaznivom vplyve mobilov na výsledky a duševnú pohodu žiakov a žiačok. Cieľom zákazu nie je odstránenie digitálnych technológií zo škôl, ale ich premyslené a rozumné využívanie.

Podľa výskumov OECD neregulované používanie mobilných telefónov zhoršuje sústredenie na vyučovanie a má negatívny vplyv na dosahované výsledky. „Deti trpia zvýšenou nervozitou, čo môže mať vplyv na ich schopnosť učiť sa,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker. Rovnako aj odporúčania UNESCO z roku 2023 podporujú zavedenie regulácie v prípade, že integrácia technológií neprispieva k lepšiemu učeniu, alebo ak zhoršuje duševnú pohodu detí. „Máme príklady z krajín ako Veľká Británia, Francúzsko či Švédsko, ktoré v poslednom období zaviedli podobné opatrenia,“ upozornil minister.

Navrhovaný zákaz, ktorý je inšpirovaný britskými odporúčaniami, bude zahŕňať nasledujúce pravidlá pre základné školy:

- V 1. až 3. ročníku základnej školy bude platiť úplný zákaz používania mobilných telefónov počas vyučovania, prestávok a v priestore školy,

- od 4. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak si používanie mobilného telefónu vyžaduje štátny vzdelávací program,
- od 6. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak to vyžaduje štátny vzdelávací program, alebo o výnimke rozhodne učiteľ pre potreby vzdelávania.

„Regulácia používania mobilných telefónov neznamena ťaženie proti používaniu digitálnych technológií, ale vytváranie priaznivého prostredia pre vzdelávanie detí. Štát v najbližších rokoch investuje dve stovky miliónov eur do moderného vybavenia tried,“ zdôraznil minister Drucker. Cieľom musí byť používať technológie tak, aby prispievali k zlepšovaniu výsledkov detí a ich duševnej pohode.

V tomto duchu ministerstvo školstva pripraví zmenu zákona a vyhlášku, ktorá reguláciu podrobnejšie upraví. Rezort tiež poskytne školám podrobné usmernenia a podporu pri implementácii nových pravidiel. „A samozrejme, aj podporu iných aktivít pre deti počas prestávok,“ dodal minister Drucker.

Pri regulácii používania mobilov budú platiť výnimky pre deti so špeciálnymi potrebami. Presne ich vymedzí nariadenie ministerstva školstva. Regulácia bude zároveň analogicky zavedená aj pre osemročné gymnáziá.

» ren



**VKH**  
Ventilácie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

Zabezpečíme poradenstvo, dodávky, montáž, projektovú dokumentáciu a servis v oblasti vzduchotechniky, klimatizácie a kúrenia.

Tel: +421 907 913 364  
Email: hric@vkh.sk  
Web: www.vkh.sk

Šebastovská 4,  
08006 Prešov



25-0007



**Naj-strecha sro**  
Najlepšia oprava strechy

**BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203**

Oprava eternitových, plechových a plochých striech  
► zameranie, poradenstvo ZDARMA  
► cenová kalkulácia ZDARMA ► pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA  
Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro





UŽ 13 ROKOV NA TRHU

98-005-18



**Výhodná hypotéka na mieru pre vás**

poistimevas.sk



NAJNIŽŠÍ ÚROK NA TRHU!

99-013

spisko.sk

**23. apríla 1956** Výročia a udalosti  
Elvis Presley mal prvé vystúpenie v Las Vegas, Nevada

**OBNOVA STRIECH**  
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo  
cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**



záruka 25 ROKOV

» VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

43-0019

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSM**

Čistenie: Jednohrob 100€ 85€ Dvojhrob 150€ 130€  
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA  
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€1,60€/znak.  
Dosekávacie písma priamo na mieste, bez demontáže pomníka  
Do 5 znakov 85€, 6-11 znakov 125€, 12 a viac 12€/znak

Ing. Miroslav Greisiger **Jarná akcia do 30.4.**  
0940 653 651, 0919 205 521 www.greisiger.sk

Oslavujeme 10 rokov a 15 000 spokojných zákazníkov, preto každý zákazník dostane pri platbe dodatočnú zľavu 10%! Staňte sa ďalším spokojným zákazníkom.

18-0008

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

0905 338 878

**Stravovanie pre vašu firmu**

Doprajte svojim zamestnancom stravovať sa komfortne.

- rozvoz stravy
- zriadenie výdajne
- unikátny stravovací systém

**Chystáte akciu?**

Využite priestory našej prevádzky alebo vám zabezpečíme catering až k vám.

- firemné akcie
- rodinné oslavy
- večierky
- teambuildingy
- grilovačky

Antonio 0907 331 475  
0918 537 994

www.antoniostravovanie.sk

Antoniostravovanie - Slovenského raja 36/28, Sp. Tomášovce

99-010



## Dopestujte si na balkóne jahody

Zvyknete na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ak nemáte príliš priestraný balkón, môžete na tento účel využiť aj voľnú stenu tak, že ju premeníte na vertikálnu záhradu. Jahodám sa tam bude dariť.

Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

### Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.

- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových

nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysaďte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.

- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

### Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečninou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

## Vyčistili brehy Liptovskej Mary

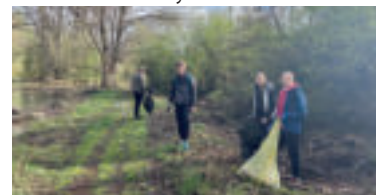
Na Liptove začali s čistením brehov Liptovskej Mary, ktorú domáci nazývajú aj Liptovským morom. Do zberu sa zapojilo viac ako 130 ľudí. Boli medzi nimi najmä dobrovoľníci z radov zamestnancov cestovného ruchu. Svoje špeciálne miesto mali medzi dobrovoľníkmi aj študenti z dvoch liptovskomikuláškych škôl, ktorí pravidelne podporujú túto akciu. Počas dňa dokopy vyzbierali až 150 vriec separovaného odpadu.

„Envirodeň má už desať rokov a som na to hrdý. Na začiatku sme boli len hŕstkou nadšencov a v posledných rokoch je to hromadné podujatie a teší ma aj záujem mladej generácie, ktorá dáva nádej, že nám vyrastú ľudia, ktorí prírodu vnímajú s rešpektom a vedome ju neznečisťujú,“ povedal spoluorganizátor, dobrovoľný strážca prírody Anton Považský. Zber bol realizovaný koordinovane v spolupráci so Strážou prírody TANAP, ktorá určila lokality aj zmapovala stav znečistenia a na mieste aj usmerňovala dobrovoľníkov. „Zber sme realizovali separovane a to na sklo, plast a komunálny odpad. Dokopy sa nám podarilo vyzbierať až 150 vriec, čo opäť naznačilo, že sa situácia zlepšuje, keďže v minulom roku ich

bolo až 180,“ doplnil Anton Považský. Najväčší podiel odpadu predstavovali naplaveniny a tiež odpad z nelegálne založených skládok, ktoré vytvorili niektorí nezodpovední rybári.

### Orezali krovin

Najviac prekvapila čistotou ikonická lokalita okolie Marského kostolíka. Liptovská oblastná organizácia cestovného ruchu tu pred rokom pristúpila ku komplexnej obnove verejného priestoru, ktorý sa jej podarilo získať do nájmu. Pribudli lavičky, stojany na bicykle aj infopoint so zastávkou novej tematickej cyklotrasy. Zároveň v ochrannej zóne zamedzili parkovaniu áut a karavanov. Toto miesto bolo čisté a odpad sa tu vo väčšej miere nevytváral. Dobrovoľníci v lokalite orezali najmä staršie krovin.



» ren

zdroj foto Oblastná organizácia cestovného ruchu REGION LIPTOV



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 17. apríla 2024

## Pripravte si čaj, kúpeľ alebo polievku

# Žihlava prečistí organizmus

Přhlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava je liečivá bylina, ktorá je pre množstvo zdraviu prospešných látok hojne využívaná aj v ľudovom liečiteľstve. Už naše staré mamy ju v podobe čajovej kúry využívali na detoxikáciu organizmu a zlepšenie stavu pokožky či ako výživu pre vlasy. Jej zber sa práve začína.

**Zber** – Môžeme povedať, že přhlava rastie všade okolo nás, no dopestovať si ju vieme aj v záhrade. Sezóna jej zberu začína v apríli a končí v septembri. Zbierajte mladé listy z rastlín, ktoré nekvitnú. Odporúčame však na tento účel použiť rukavice, pretože na povrchu listov sa vyskytujú drobné chlčky, ktoré spôsobujú prhlenie s následným začervenaním pokožky a tvorbou drobných pluzgierikov. Na zber si vyberajte čisté miesta.

**Liečivé účinky** - přhlava dvojdomá obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žlčník či pečeň. Rovnako však čistí krv, podporuje krvotvorbu a pomáha pri liečbe rôznych kožných ochorení. Čaj sa používa aj pri zápaloch močových ciest a osteoporóze.

**Čaj** - 1 čajovú lyžičku sušenej přhlavy zalejte 250 ml vriacej vody a lúhujte v prikrytej nádobe 10 až 15 minút. Čaj môžete piť vlažný dva až trikrát denne a pripravujte si ho vždy čerstvý.

**Kúpeľ** - čerstvo nazberanú žihlavovú vňať zalejte šiestimi litrami studenej vody a nechajte lúhovať asi 12 hodín. Hotový výluh precedte, ohrejte – ale nevarte a vlejte do vodou napustenej vane, pričom sa namočte len po oblasť srdca. Vo vani zostaňte približne 20 minút.

**Výluh** - na posilnenie vlasov si pripravte výluh a to tak, že približne dve hrste čerstvo nazberanej žihlavy povarte v 500 ml vody. Vlažným výluhom si potom oplachujte vlasy.

### Žihlavová polievka

Ak ste odvážnejší, môžete si z přhlavy pripraviť aj chutné a zdravé pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prívarkov i polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť prhlenia.

**Budeme potrebovať:** 1 liter zeleninový vývar, 400 g žihlava (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotana na šľahanie, 50 g maslo, 1 PL olej, 1 štipka soľ



Ilustračné foto.

zdroj foto sipa pixabay

**Postup:** Na miernom ohni zahrejte olej. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, pór, na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Dusíme 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejeme vývarom a varíme, kým zemiaky nezmäknú (asi 10-15 minút).

Listy žihlavy opláchneme vo vode a pridáme do polievky. Varíme ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezvädnú. Potom premiešame a polievku rozmixujeme. Pridáme maslo a smotanu, dochutíme soľou.

**Pozor!** - Tak ako v prípade iných bylín, aj žihlavu používajte s mierou. Ak si nie ste istí, vždy sa radšej poraďte s lekárom. Čaj zo žihlavy pite maximálne tri týždne. Potom si doprajte niekoľko týždňov prestávku. Čaj nie je vhodný pre deti do 15 rokov, tehotné a dojčiaci ženy.

**Náš tip** - ak nazbierate viac přhlavy ako stačíte spotrebovať, jednoducho si ju môžete usušiť. Listy rozprestrite na podnos tak, aby sa neprekrývali a umiestnite na vzdušné tmavé miesto.

» ren



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

### ZĽAVY 20%



## STOP vlhkým múrom

0918 671 541

20-0014

## MONITER

## ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

Drevo



HILNÍK 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

97-0037

## 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

65-001

Tradičné Bardejovské  
Kúpeľné oblatky



**SME ONLINE!**

www.bardejovskeoblatky.sk

0903 274 102

info@bardejovskeoblatky.sk

Bardejovske\_oblatky

87-002

# čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.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 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

**AKCIA  
2+1 ZADARMO**

**HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
45,90 EUR  
/1 KS**

**KOLAGÉN FORTE 2 v 1  
38,90 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 známkov 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  
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

33-0028



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
POINT

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**

**Darček v  
hodnote až  
do 500,- €\***  
**Ponuka**

\*Kampaň platí pre každú  
objednávku do 30.4.24, nie je  
retroaktívna ani kumulovateľná s  
inými ponukami alebo kampaňami.

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so  
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré  
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli  
nezávislosť a pokoj na dušu.  
Dôverujte našej tradícii starostlivosti  
o bezpečnosť a pohodu, vďaka  
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme  
na radostné a pohodlné miesto.

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

Služby  
**Špičkovej  
Kvality**

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



**TOP INJECT**

**S GARANCIOU**

**ZHUTŇOVANIE**

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV  
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

**0918 726 754**  
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU  
**SK.ABAINNOVATOR.COM**



**Oravská Horáreň**  
ZDRAVIE Z ORAVSKÉJ MORÁRNE

**Dovolenkujte  
iba za 230,- EUR**  
(1 dňochodca na 6 dní / 5 nocí)

**aj v roku  
2024**

**Pobyty so štátnou účelovou dotáciou 100 €  
(pre nepracujúceho dôchodcu)**

**Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,  
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,  
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní,  
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...**

**Rezervácie: 0918 591 942**  
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné Termíny: 20.5 - 25.5, 27.5 - 1.6, 3.6 - 8.6, 17.6 - 22.6, 24.6 - 29.6.2024

Penzión \*\*\* Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava



**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**KONTAKT** Celá SR  
**0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com



**galerica**

**UŽ OD  
379 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
<b>GNOM</b>	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
<b>GRETA</b>	2 x 2 x 4 m	479 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	579 €
<b>GENIO</b>	3 x 2 x 4 m	479 €
<b>GARANT</b>	3 x 2 x 4 m	579 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2 x 4 m	649 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2 x 4 m	729 €
<b>GOLEM</b>	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
<b>GIGANT</b>	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** **galerica.sk**