REGIONPRESS
20. TÝŽDEŇ / 16. MÁJ 2025

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 32 540 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV
• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávanie písma
AKCIA
JEDNOHROB ~~90€~~ 80€
DVOJHROB ~~140€~~ 120€
Obnova písma ~~2,00€~~ 1,50€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk
25_0024

Poskytujeme služby priamo u vás doma
odbery krvi
aplikácia infúzií
aplikácia injekcií
preväzy nehojacich sa rán
ošetrovateľská rehabilitácia
Podrobnejší rozpis služieb nájdete na www.ados-srdce.eu/sluzby
V ADOS - SRDCE vám pomáhame
ADOS - SRDCE
◆ Zlepšiť zdravotný stav priamo v pohodlí vášho domova.
◆ Sme tu **pre všetkých pacientov v okrese Gelnica**, bez ohľadu na vek či zdravotný stav.
◆ Naše služby sú bezplatné, hradené zdravotnými poisťovňami.
DÔVERA VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA UNION
0905 798 380 www.ados-srdce.eu
42-050

PERUKÁS POTERY
• STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
• PENOBETÓN
0948 611 918
www.cementove-potery.sk
99-005

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878
REGION PRESS

Merkury Broker
HYPOTÉKA?
Nechajte to na naších špecialistov.
www.poistimevas.sk
99-010

MUŠKÁT
OD ROKU 1992
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
Dni kvetín, okrasných a ovocných drevín do 23. 5. 2025 v čase otváracích hodín
Široký sortiment balkónových kvetov,vrátane noviniek
SUBSTRÁTY
PROFI BALENIA 250L
ZA VÝHODNÉ CENY
99-046

Bezplatný týždenník
SPIŠSKO
SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO
EV 6204/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník II, rok 2025

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

INZERCIA
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (32.540 domácností)

párny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepárny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, 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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinsko+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

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

Chystajú zmeny v odbornom vzdelávaní

Slovenské odborné školstvo čakajú podľa rezortu školstva najväčšie zmeny za posledné desaťročia. Minister školstva predstavil ďalšie riešenia, ktoré majú zlepšiť kvalitu odborného vzdelávania, posilniť jeho prepojenie s praxou, zaviesť nové formy výučby a zapojiť viac zamestnávateľov. Reaguje tým aj na zistenia revízie výdavkov a situáciu na trhu práce, kde mnohí absolventi odborných škôl len ťažko nachádzajú uplatnenie.

Medzi kľúčové zmeny patrí vznik centier excelentnosti odborného vzdelávania a prípravy. „Budú to špičkové školy, ktoré nebudú len učiť. Budú tvoriť štandardy pre ostatné školy, testovať nové vyučovanie, budú sa tu pripravovať učitelia a zapájať zamestnávatelia. Spoja v sebe technológie, digitálne nástroje, umelú inteligenciu, prepojenie na vysoké školy a trh práce, ako aj vzdelávanie dospelých," uviedol rezort školstva a doplnil, že v rámci pilotného overovania funguje 16 Centier excelentnosti odborného vzdelávania a prípravy so zapojením 18 stredných odborných škôl. V júni 2027 budú vyhodnotené, či spĺňajú kritériá pre udelenie tohto označenia v zmysle pripravovanej legislatívy.

Ďalšou novinkou - je podľa ministerstva školstva zavedenie agentúrneho systému duálneho vzdelávania, ktoré má zapojiť viac malých a stredných podnikov. Umožní im využívať služby zamestnávateľa, ktorý už má skúsenosti v duálnom vzdelávaní, má certifikované pracovisko a zabezpečuje administratívu aj zmluvy so školou a žiakmi. Praktické vyučovanie pritom budú môcť žiaci počas štúdia absolvovať vo viacerých podnikoch a kvalita bude garantovaná profesijnou organizáciou. „V spolupráci s ministerstvom zdravotníctva otvárame zároveň možnosť vstúpiť do duálneho systému aj pre zdravotnícke školy, ktorý bude zohľadňovať špecifiká tohto citlivého a náročného odboru," doplnil minister školstva Tomáš Drucker. Rezort školstva zavedie aj úplne novú formu praxe - digitálnu prax, ktorá sa stane súčasťou výučby vo všetkých školách, ktoré pripravujú žiakov na prácu v oblasti technológií a IT.

Zmeny sa dotknú aj stredných priemyselných škôl, ktoré od roku 2026 získajú samostatné postavenie a budú pripravovať žiakov nielen na technické povolania, ale aj na pokračovanie na technických univerzitách. Ich súčasťou bude odborná stáž, ktorá žiakom umožní časť výučby absolvovať na vysokých školách či špecializovaných pracoviskách. Od roku 2028 by sa mali niektoré pretransformovať na vyššie priemyselné školy a budú priamo prepojené s prvým ročníkom vysokých škôl, uznávané ako ich súčasť. Žiaci po ukončení vyššieho odborného vzdelávania budú môcť pokračovať priamo na vysokej škole, často do druhého ročníka.

» ren

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP s.r.o. 37-13

NA PRENÁJOM 3-izbový byt ,Prešov 0949 686 081 83_0054

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk 66-008

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce 0947 102 999 37-38-1

NOVÉ PLECHOVÉ STRECHY, VÝMENA RÍN
NÁTERY STRIECH, LIKVIDÁCIA AZBESTU
0948 107 877 20-0010

LIKVIDÁCIA AZBESTU
Likvidácia azbestových strešných krytín
www.azbeststrechy.sk
0904 638 568 99-036

NOVOOTVORENÁ oprava odevov a odevných doplnkov + „MINISEKÁČIK"
Nad Medzou 7530, Spišská Nová Ves
(nájdete nás za Panorámou) tel.: 0904 883 908
Pondelok - Piatok 8:00 - 15:00 hod. 99-049

NOVINKA
Medové matrace
Materasso
Meranie vhodnosti matracov
28. 5. 2025
11:00 - 17:00
MBM NÁBYTOK
SPIŠSKÁ NOVÁ VES | Markušovská cesta 2995/8A
tel: 0915 988 610 | e-mail: obchod@mbmnabytok.sk 99-024

spissko.sk

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893 53-0088

ČISTENIE PERIA, ŠITIE PAPLÓNOV A VANKÚŠOV
DOPRAVU ZABEZPEČÍME
0950 266 074 66-040

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov
DUB MATNÝ | DUB ŠEDÝ | ORECH MATNÝ | DUB vzor | ANTRACIT | BIELE vzor
AKCIA 460 €
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 66-11

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631 53_0055

LIDL

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

8+4 ZADARMO

0.88**

0.59*

Trvanlivé mlieko

1 l

1,5 % tuku

AKTIVUJ KUPÓN

8+4 ZADARMO

1.47**

0.98*

(1 l = 1,96)

Pilsner Urquell

0,5 l

svetlý ležiak

+ záloh za obal 0,15 €

25% ZĽAVA

~~5.32~~

3.99

Mleté bravčové mäso XXL

1 kg balenie

XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL

OD PONDELKA

OD PONDELKA 19. 5. DO NEDELE 25. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

44% ZĽAVA

~~0.88~~

0.49

Šalátové uhorky

50% ZĽAVA

~~7.48~~

3.69

(1 kg = 7,38)

Čučoriedky

500 g balenie

500 g

33% ZĽAVA

~~4.49~~

2.99

(100 g = 2,34)

Mochi

126 g

rôzne druhy

Pochúťky inšpirované JAPONSKOM

VITASIA
JAPANESE STYLE

PONDELKOVÁ PONUKA SPOTREBNÉHO TOVARU

ŠTVRTKOVÁ PONUKA SPOTREBNÉHO TOVARU

OD PONDELKA 19. MÁJA

PARKSIDE

KÚP 2 BATÉRIE

UŠETRI S LIDL PLUS AŽ DO 40 €

AKTIVUJ KUPÓN

Viac info v Lidl Plus aplikácii

cena od

29.99

Smart batérie

rôzne druhy

CELÚ PONUKU SPOTREBNÉHO TOVARU

V LETÁKU NÁJDETE

OD ŠTVRTKA 22. MÁJA

Objavte širokú ponuku športových produktov

CRIVIT

FIND YOUR MOVE

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

Ponuka platí od 19. 5. do 25. 5. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch predávaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

49-0002

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Predám Ford Focus 1.6 Benzín. 0903 463 247.

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim SIMSON, STELU, JAWU 90, 250, 350 aj diely. 0949 505 827

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

REGION PRESS
www.regionpress.sk
sieť 39 regionálnych novín

RECYKLÁCIA STAVEBNÉHO ODPADU ZBERNÝ DVOR
pristavíme kontajner
odvezieme
zrecyklujeme
0907 519 566
recyklujeme betón, panely, tehly, asfalt, zeminu
www.prachnar.sk
Radlinského 20, Spišská Nová Ves
99-016

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
› revízie komínov ku kolaudáciám RD
› frézovanie a vložkovanie komínov
› strojové čistenie zadechtovaných komínov
› fasádne komíny
› čistenie a kontrola komínov
0905 279 418
obhliadka ZDARMA
Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod
www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk
Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč
99-011

JARNÁ AKCIA
EKOLIPTOV
Kvalitné brikety, pelety a drevo za výborné ceny
!Ušetrite práve teraz!
BUKOVÉ BRIKETY 960 kg
s rozvozom 280€ 215€
osobný odber * 260€ 195€
SMREKOVÉ PELETY A1 1005 kg
s rozvozom 322€ 272€
osobný odber * 302€ 252€
DREVO V KLIETKE 1,7 prm
s rozvozom 212€ 192€
osobný odber * 192€ 172€
SMREKOVÉ BRIKETY 960 kg
s rozvozom 280€ 220€
osobný odber * 260€ 200€
Doprava v okrese Poprad ZDARMA
OBJEDNAJTE: 0905 546 999
info@ekoliptov.sk
www.ekoliptov.sk
* Pri osobnom odbere v Kráľovej Lehote a v Ľubochni

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV
Obhliadka ZDARMA
Jarná AKCIA!
• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy
INDEX 3D
PVC
• VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
• OBNOVA KOMÍNOV
• OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA
0949 765 613
73-0001
37-040-1

STROJOVÉ POTERY a omietky
PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO A ZEMINA
od 15m³ - dovoz zdarma
0948 300 988
53-0090

NAJLEPŠIA oprava strechy
NAJ STRECHA s.r.o.
KONTAKT 0940 776 203
OPRAVA eternitových, plechových, šindlových a plochých striech
• bez potreby demontáže starej strechy
• zameranie, poradenstvo ZDARMA
• pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA
• oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žľabov
UŽ 14 ROKOV NA TRHU
NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu
www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro
88-15-17

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485
53-0051

NÁTERY SK
-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
-ZA VÝHODNÉ CENY
0940 151 498
53-0051

Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 99€
pred
po
Používame materiál nemeckej kvality
AKCIA
jednohrob 80€
dvojhrob 120€
maľba písma 1,50€/znak
impregnácia a doprava zdarma!
Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny
0902 509 700
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabulky s menami
www.cisteniehrobovsaris.sk
25-0078

SKLENÍKOVO
www.sklenikovo.sk
- skleníky
- krycie plachty
- záhradkárske potreby
+421 915 516 672
DOPRAVA ZADARMO
24-0095

BOBRIA SILA V AKCII

PRÍPRAVA NA HORÚCE LETNÉ DNI

25 kg

~~12,59~~ 25 kg
-2,60 €
9,99 25 kg

KREMENNÝ PIESOK DO BAZÉNOVÝCH FILTRÁCIÍ

Kremenný sušený piesok so zrnitosťou 0,6 – 1,2 mm, balenie 25 kg. OBI č. 4857256 (0,40 €/kg)

~~73,99~~
-4 €
69,99

BAZÉN FAST SET

Vr. čerpadla a kartuše, modrý, pr. 305 × 76 cm. OBI č. 1114362

~~124,99~~
-25 €
99,99

AKU POLOROBOTICKÝ BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL"

Bezdrôtový, ľahký a ľahko ovládateľný. Je vhodný pre menšie bazény s plochým dnom do maximálnej veľkosti 50 m. OBI č. 2444578

~~124,99~~
-15 €
109,99

PIESKOVÉ FILTRAČNÉ ČERPADLO

Vhodné pre bazény s objemom 1 100 – 18 100 l, na použitie s kremičitým pieskom so zrnitosťou 0,45 – 0,85 mm, 8,5 kg a filtračných guličiek Polysphere 240 g. OBI č. 2550127

~~264,99~~
-15 €
249,99

BAZÉN STEEL PRO MAX OKRÚHLY

Svetlo sivý, rozmery: pr. 366 × 100 cm, súčasťou sady je tiež filtračné čerpadlo s výkonom 2 006 l/h (prietok: 1 817 l/h) a bezpečnostný rebrík. OBI č. 1968031

299,99

BAZÉN FAST SET

Vr. čerpadla, kartuše, schodíkov. Ratan, priemer. 457 × 107 cm. OBI č. 1427871

Platí od 16. 5. do 23. 5. 2025 alebo do vypredania zásob.

NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOĽVEK

Aplikácia heyOBI stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

33-0001

Cigaretový zápach mi prekážal v práci

„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 rokovaniach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, 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 fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skoncujte! 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 skoncovať, 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...

Skoncovať s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme 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 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 skoncovať 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. A 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 spaľuje
- 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 %.

33-0007

Pohybom ku zdraviu

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) v roku 2002 vyhlásila 10. máj za Svetový deň Pohybom ku zdraviu, pričom cieľom je upozorniť na súčasný sedavý spôsob života a nedostatočnú pohybovú aktivitu.

„Nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou sa spolupodieľa na vzniku chronických neinfekčných ochorení akými sú srdcovocievne ochorenia, cukrovka, vysoký krvný tlak, obezita, ochorenia pohybového aparátu a podobne," uviedol pri tejto príležitosti na sociálnej sieti Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava. Čím je človek starší, tým je podľa odborníkov viac dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. „Šport odďaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, energiu a pozitívnu náladu," argumentujú a

radia:

• S pohybovou aktivitou možno začať v každom veku a ideálne už od detstva. Zvoľte si taký druh pohybu, ktorý vám vyhovuje a ktorý vás baví. Ideálna je rýchla chôdza, turistika, plávanie, bicyklovanie, beh, korčuľovanie, posilňovanie a podobne.

• Pohybová aktivita vykonávaná pravidelne, dlhodobo a realizovaná s dostatočnou intenzitou má priaznivý vplyv na zdravie človeka, a to konkrétne:

- zvyšuje výkon srdcovo-cievneho systému,
- znižuje sa pokojová frekvencia,
- pozitívne ovplyvňuje krvný tlak,
- udržuje chrbticu a kĺby v zdatnosti,
- posilňuje svalstvo,
- pomáha vyrovnať sa so stresom,
- prináša pokojnejší spánok,
- pomáha pri prevencii nadváhy a obezity,
- posilňuje imunitný systém.

„Pohyb by pre každého z nás mal byť dennou samozrejmosťou, pretože pre naše telo predstavuje rovnako dôležitú nevyhnutnosť ako strava alebo spánok. Dostatočná pohybová aktivita je jedna z najjednoduchších ciest k zlepšeniu a udržiavaniu vlastného zdravia. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity 10 000 krokov, 30 minút fyzickej aktivity strednej intenzity počas 5 dní v týždni, alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3-krát týždenne," uzatvárajú odborníci.

» ren

zdroj foto jirkamanek pixabay

Nezabúdajme na jačmenné krúpy

Používate v kuchyni jačmenné krúpy? Ak nie, pouvažujte o ich zaradení do vášho jedálnička. Nielenže majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie, ale aj veľmi dobre chutia.

Jačmenné krúpy môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a veľmi dobre chutia v slaných aj sladkých jedlách. Konzumovať ich môžeme vo forme kaše, ktorú si môžeme osladiť medom a doplniť ovocím a orieškami, pripraviť z nich môžeme tiež chutné rizoto, či pridávať ich do polievok a fašírok.

Náš tip:

V obchodoch kúpite jačmenné krúpy rôznych veľkostí. Zvyčajne to nájdete uvedené na obale. Čím sú krúpy menšie, tým skôr sa uvaria.

Zeleninová polievka s jačmennými krúpami

Budeme potrebovať: 1/2 hrnčeka krúpy stredné, 1 hrnček mrkva nakrájaná na kocky alebo strúhaná, 1/2 hrnčeka petržlen nakrájaný na kocky alebo strúhaný, 1/2 hrnčeka červená šošovica, 2 polievkové lyžice repkový olej, 1 cibuľa, soľ, mletá červená paprika, drvená rasca

Postup:

• Krúpy preberieme, premyjeme, scedíme a varíme v hrnci s vodou 40 minút.

• Zatiaľ si umyjeme zeleninu, očistíme ju a nakrájame na drobné kocky, prípadne postrúhame. Šošovicu preberieme, premyjeme a scedíme.

• Na oleji opražíme nadrobno nakrájanú cibuľku do sklovita. Pridáme zeleninu a restujeme 5 minút. Polievku dochutíme soľou, mletou červenou paprikou a drvenou rascou, pridáme červenú šošovicu, predvarené krúpy aj s vodou, v ktorej sa varili, podľa potreby prilejeme ďalšiu vodu a varíme do mäkka – približne 15 až 20 minút.

• Pri podávaní môžeme posypať nasekanou petržlenovou vňaťou.

» ren

zdroj foto ivabalk pixabay

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEĽ, PLOCHÝCH
slovenská firma
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
➪zameranie ➪odborné poradenstvo ➪cenová kalkulácia ZDARMA!!!
!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.
ZÁRUKA 20 ROKOV
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
43-0010

Výročia a udalosti

22. mája 1908 **bratia Wrightovci** patentovali svoje **lietadlo**

SUDOKU

	1	8	6		4			9
		7						
6	3			9		8		
				8		7		
	8	1	7			3		
		9		4			5	
						4	3	
	7	4				1		6
					8			7

SUDOKU

				5			3	
				8		9		5
		9	2	3			7	4
3	1							9
4								3
8	7		3				2	1
								2
			7					
1	4		8	2				

SUDOKU

4	9	3				7		
			8					1
8		5						
	3							5
7				4	8			
5				3				8
					1		6	
	4	7		5				
6				7	9		3	

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) SN (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP SN 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

• Text do 50 znakov	1 €
• Text do 100 znakov	2 €
• Text nad 100 znakov	3 €

Čísla rubrík:

1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnochov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom
8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „SN" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

čujte.sk
Čítajte nás:
zdroj foto CVTI SR
www.cujte.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	ŠxVxD	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predlžovať o **2m**.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-0022

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162 www.stannah.sk

*Táto ponuka je k dispozícii do 06.06.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

91-0001

68-002

ODKÚPIME

mince do roku 1945
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny
výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**
poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-0006

POKRÝVAČ- TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0084

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia **Spišsko**
0905 338 878
petrekova@regionpress.sk

Nezmeškajte možnosť využiť štátne dotácie. POZOR míňajú sa rýchlym tempom!!!

EcoEnergy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Distribúciu a vybavenie dotácie nechajte na Nás

Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 2190€* *Cena vrátane montáže

JARNÁ AKCIA

Pokračuje pre veľký záujem aj v máji

9ks 5kw Menič

Objednajte fotovoltaickú elektráreň o výkone minimálne 4kW a dostanete od nás 2 panely ZADARMO

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s naším tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort , pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len 4290€* *Cena vrátane montáže

Záručný servis zabezpečuje výrobca

24-0073