REGIONPRESS
28. TÝŽDEŇ / 11. JÚL 2025

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **32 540** domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV
• Obnova písma
• Náhrobné doplnky
JEDNOHROB 80€
DVOJHROB 120€
OBNOVA PÍSMA 1,50€/znak
IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA
PRED PO
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk
25_0024

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

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ
tel. 0905 764 689
88-29-21

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
99-008

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

Merkury Broker
Životné poistenie
Pre Vás, pre rodinu, pre pokoj v duši.
www.poistimevas.sk
99-010

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Redakcia
Spišsko
0905 338 878
e-mail:
petrekova@regionpress.sk

čujte.sk
Lieky a letná dovolenka
www.cujte.sk

čujte.sk
Pripravte si pochúťky z grilu
www.cujte.sk

MALIARSTVO
-Nátery striech
-Nátery kostolov
-Nátery vo výškach
-Oprava komínov
-Maľovanie fasád
0940 167 755
58_0028

ŠPORTOVÁ HALA SPIŠSKÁ NOVÁ VES
VÝSTAVNÉ TRHY BÝVANIA
POČAS SPIŠSKÝCH TRHOV
17. 7. 2025 - 20.7. 2025
VÝSTAVNÉ ZĽAVY | ZAUJÍMAVÉ SÚŤAŽE | VSTUP JE VOĽNÝ
MBM NÁBYTOK
99-024

NÁTERY SK
-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-MONTÁŽ ŽĽABOV
-ČISTENIE ŠKRIDIEL
0940 151 498
53_0051

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

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

Študenti a brigády počas leta

Počas letných prázdnin si mnoho študentov hľadá brigádu. Ak so svojim zamestnávateľom uzavrú dohodu o brigádnickej práci študentov, majú právo uplatniť si odvodovú odpočítateľnú položku - známu tiež ako odvodová úľava a znížiť si tak vymeriavací základ na platenie poistného na dôchodkové poistenie. Z výplaty im tak zostane v peňaženke viac.

„O takúto úľavu je možné požiadať len u jedného zamestnávateľa na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov. Ak majú viacero dohôd - brigád, na ostatné si už odvodovú úľavu uplatniť nemôžu. Tlačivo pre zamestnávateľa, prostredníctvom ktorého môžu o odvodovú úľavu požiadať, je k dispozícii na webovej stránke Sociálnej poisťovne," objasnila inštitúcia.

Maximálne 200 eur mesačne

Odvodová odpočítateľná položka predstavuje 200 eur za kalendárny mesiac. Ak má brigádujúci študent vymeriavací základ - hrubú mzdu, na základe určenej dohody nižší ako 200 eur za mesiac, odvodová úľava je v sume tohto vymeriavacieho základu. Ak je jeho hrubá mzda nižšia ako 200 eur za mesiac, odvodová úľava je v sume tohto vymeriavacieho základu. Ak je hrubá mzda vyššia ako 200 eur mesačne, odvody mu zamestnávateľ vyráta z rozdielu hrubej mzdy a sumy 200 eur. „Brigádnici môžu zarobiť toľko, na akej sume sa dohodnú so zamestnávateľom, respektíve viacerými zamestnávateľmi. Sociálna poisťovňa výšku príjmu z brigád neobmedzuje – obmedzená je len výška odvodovej úľavy na sumu 200 eur mesačne, pričom sa môže týkať len jednej dohody o brigádnickej práci študentov," priblížila Sociálna poisťovňa (SP) a doplnila, že pri platení poistného za zamestnávateľa na účely úrazového a garančného poistenia sa odvodovo odpočítateľná položka v sume 200 eur neodpočítava.

Na ilustráciu uviedla SP príklady sumy odvedeného poistného za zamestnanca a zamestnávateľa.

Uvádzame príklad k vymeriavaciemu základu - hrubej mzde, 200 eur:

- Z vymeriavacieho základu 200 eur sú odvody na sociálne poistenie:
  - za zamestnanca vo výške 14 eur
  - za zamestnávateľa vo výške 45,60 eura
- Z vymeriavacieho základu 200 eur pri uplatnení odvodovej úľavy sú odvody na sociálne poistenie:
  - za zamestnanca vo výške o eur
  - za zamestnávateľa vo výške 2,10 eura

» ren

zdroj foto nattanan23 pixabay

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

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

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

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

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

Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 80€
pred po
AKCIA
Používame materiál nemeckej kvality
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, tabuľky s menami
www.cisteniehrobovsaris.sk 25 0078

čujte.sk
Ako sa vychystať na turistiku
www.cujte.sk
zdroj foto: Sonyphoto pixabay

Po prečítaní noviny odhoďte do triedeného odpadu / PAPIER /

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
V ponuke aj bezpečnostné dvere SECURIDO a SECUM
0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk 66-11

INZERCIA
0905 338 878

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

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

XXL XXL XXL XXL

57 g + 18 g ZADARMO

0,39
Maslový croissant
75 g

NAJNIŽŠIA CENA V LIDLI TENTO ROK

UŠETRITE* 24%

0,85
Mozzarella Classic
245 g

NAJNIŽŠIA CENA V LIDLI TENTO ROK

UŠETRITE* 24%

4,99
Spišské párky
700 g

80% PODIEL MASA

NAJNIŽŠIA CENA V LIDLI TENTO ROK

OD PONDELKA

OD PONDELKA 14. 7. DO NEDELE 20. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

40% ZĽAVA
~~0,99~~
0,59
Kukurica

CENOVÝ HIT
1,89
Ružové hrozno bezjadierkové
500 g balenie

Lidl STÁNOK

35% ZĽAVA
~~5,34~~
3,45
Bravčové pliecko
cena za 1 kg v celku, bez kosti

OD PONDELKA 14. JÚLA

UŠETRITE** 50%
2,99
Dámske/Pánske šľapky
pár

UŠETRITE V LIDLI

POZOR CENOVÝ TRHÁK TÝŽDŇA

esmara MEN

OD ŠTVRTKA 17. JÚLA

44% ZĽAVA
~~1,35~~
0,75
Birell Radler
0,5 l
pomelo-grep
+ záloh za obal 0,15 €

OD ŠTVRTKA 17. JÚLA

POZNÁTE Z TV
aj online

UŠETRITE** 11%
7,99
Posteľná bielizeň
2-dielna súprava

Viac na www.lidl.sk

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnom porovnávanej veľkosti.
Ponuka tovaru platí od 14. 7. do 20. 7. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. [illegible] v balíčkoch a variantoch ponúkaného tovaru. Odber množstiev len v obvyklom množstve.

49-0026

NAJ STRECHA s.r.o.
20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI
OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech
Bez potreby demontáže
Poradenstvo ZDARMA
Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žľabov
ŠPECIÁLNA ZĽAVA pre dôchodcov
!!! NOVINKA !!!
Fúkaná izolácia
ZA BEZKONKURENČNÚ CENU
www.naj-strecha.sk Naj-strecha sro 0940 776 203
88-15-28

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

BELMONT
ŠPECIÁLNE STRECHY
Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov
BEZ DEMONTÁŽE
ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo
ZÁRUKA 15 ROKOV
Výmena odkvapových žľabov
Oprava komínov
Špeciálne lepenie z kvalitných bitumínových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitete
0940 848 027 belmont@centrum.sk
88-58-5

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878
REGION PRESS

Výročia a udalosti

19. júla 1903 skončila sa **prvá Tour de France,** víťazom sa stal **Maurice Garin**

ČÍRE PLACHTY
NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY
PLACHTY NA VOZÍKY DO ZÁHRADY A NA STAVBU
ABA VT
prev. Švábovce 132, okr. Poprad
0915 963 345
abavt.sro@gmail.com
ABA VT sro - plachty
MRAZUVZDORNÉ A UV STABILNÉ
25_0088

LETNÁ AKCIA
eko max
BUKOVÉ BRIKETY 960 kg 245€
DREVO V KLIETKE 1,7 prm 232€
SMREKOVÉ PELETY 1005 kg 312€
VÝBORNÉ CENY
DOPRAVA ZDARMA V CELEJ SR
Objednajte: 0918 348 999
www.ekomax.sk info@ekomax.sk
73-0001

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **16. júla 2025**

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch
Využite kód:
OPLATISA
Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum
OD 9,10 EUR OD 8,19 EUR
KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ
-10%

decoreum
OD 37,00 EUR OD 33,30 EUR
KOBEREC D663M ASTHANE BIELA
-10%

decoreum
OD 18,00 EUR OD 16,20 EUR
KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ
-10%

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

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

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

REGION PRESS
www.regionpress.sk
sieť 39 regionálnych novín

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 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 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.)

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO INZERCIOU v našich novinách

0905 338 878
spissko@regionpress.sk

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

Výročia a udalosti

20. júla 2007
v Hurbanove padol absolútny teplotný rekord na Slovensku **+40,3°C** (14:58); **v Dudinciach** namerali **+40°C** (14:13), a tak pôvodný rekord z 18. júla 2007 nevydržal ani 2 dni

Chcete PREROBIŤ BYT ALEBO DOM, ale neviete, kde začať? POMÔŽEM VÁM

Spoľahlivý majster s dlhoročnou praxou ponúka kompletné prerábky bytov a domov - od malých úprav až po rekonštrukcie „na kľúč".

Pomôžem s nápadom, poradím, navrhnem riešenie a hlavne - urobím poctivú robotu bez stresu a zbytočných rečí...

0911 111 003
42-060

Výročia a udalosti

21. júla 1940
Edvard Beneš v Londýne vydal **prvý dekrét z tzv. Benešových dekrétov**

IQOS prináša leto plné zážitkov a výhier

Ľudská zvedavosť nás poháňa k objavovaniu nových miest, chutí a zážitkov. Preto IQOS predstavuje vzrušujúcu iniciatívu CURIOUS, ktorá ponúka dospelým fajčiarom príležitosť vyhrať nezabudnuteľné zážitky.

**Si zvedavý?
Curious je presne pre teba**

Stačí ak od 1. júla navštíviš akúkoľvek predajnu IQOS, vyzdvihneš si stierací žetón a okamžite zistíš, aký zážitok ti toto leto prinesie. Bude to lístok na festival LOVESTREAM? Zážitková večera v exkluzívnej reštaurácii? Zľava na nové IQOS zariadenie až do výšky 50 eur? Alebo ďalšie vzrušujúce prekvapenia? Tak neváhaj a poď do toho!

**Objav špičkové
funkcie IQOS ILUMA**

Okrem sviežej farebnej škály, IQOS prináša generácii zvedavcov aj nové prelomové funkcie akými sú dotykový displej, režim pauzy, ktorý umožňuje prerušiť užívanie IQOSu až na 8 minút či funkcia autoštart, ktorá zabezpečuje jednoduché ovládanie. A stále pritom platí: žiadny dym, žiadny decht, žiadne čistenie.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespaľuje ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

foto: PMI

33-0007

Skromná bylinkárka prináša revolúciu v liečbe trápneho problému, ktorý postihuje milióny ľudí na celom svete!

Metóda 87-ročnej bylinkárky eliminuje problém s inkontinenciou moču!

Pani Albína (87 rokov), Litva

Hovorí o sebe, že je „trochu čarodejnica“ a jej metódy akoby pochádzali z inej doby. Babička Albína z malej litovskej dediny však práve dokázala to, čo moderná medicína nedokázala – vytvorila účinnú metódu proti inkontinencii moču.

Pani Albína žije v litovskom regióne. Miestni obyvatelia ju volajú „babička“. Pokojný život staršej ženy sa zmenil pred rokom. Tisíce ľudí ju prichádzajú navštíviť. Veď trápny **problém inkontinencie moču postihuje ľudí na celom svete** a všetko nasvedčuje tomu, že **babička Albína našla naň riešenie!**

Albína zažila ako dieťa obrovskú tragédiu

„Narodila som sa v malej dedine. Mala som oveľa staršieho brata a dve sestry, bola som najmladšia. V tých časoch ste museli pre svoje dcéry pripraviť veno, aby si mohli nájsť manželov. Naši rodičia sa o to starali už od útleho veku. **Zbytočne, pretože, ako sa ukázalo, nikto nemusel pripravovať veno...**“ – spomína stará mama so slzami v očiach.

„Vojna vypukla, keď som mala 2 roky. Nikto mi neverí, ale pamätám si všetko. Ako moja mama schovávala jedlo v pivnici a ako môj otec a brat išli bojovať. Jedného dňa mama a sestry išli pre nás po jedlo a už sa nevrátili. Zostala som doma sama, mala som vtedy asi 5 rokov. Čakala som na mamu a sestry niekoľko dní, až kým som nepocítila taký hlad, že som prešla niekoľko kilometrov k domu môjho strýka. Vzali ma tam“.

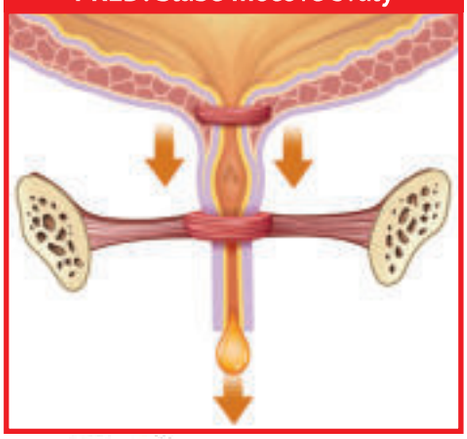
Bylinná metóda *URISANUM* podľa receptu babičky Albíny:

- Posilňuje svaly panvového dna
- Utesňuje močový systém
- Eliminuje pocit tlaku na močový mechúr
- Normalizuje frekvenciu močenia
- Chráni pred stresom, napätím a popôrodnou inkontinenciou moču

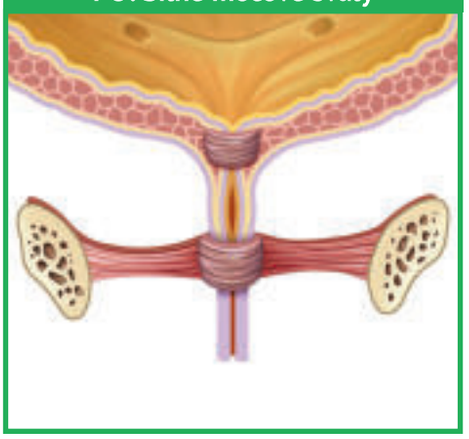
Keď som mala 17 rokov, vrátila som sa do opustenej rodinnej chaty. **Som tu známa, pretože veštím ľuďom osud a dávam im bylinky na rôzne neduhy.**

Pozerám sa ľuďom do očí a už viem všetko. Pred viac ako rokom ma prišla navštíviť dcéra môjho bratranca. Volá sa Jová. Začala mi to hovoriť a potom plakať.

PRED: Slabé močové svaly



PO: Silné močové svaly



Odkedy porodila svoje tretie dieťa, má nejaký trápny problém

Povedala, že nedokáže normálne zadržať moč a že sa kvôli tomu bojí vyjsť z domu. Raz mala úniky moču v kostole, keď sa zohla, aby si kľakla. A niekto povedal jej manželovi, akú ženu si našiel.

Vedela som, aké bylinky sú na tento problém potrebné. Pripravila som jej túto bylinkovú zmes a povedala jej, ako ju má používať.

Po vyše týždni už tento problém vôbec nemala!

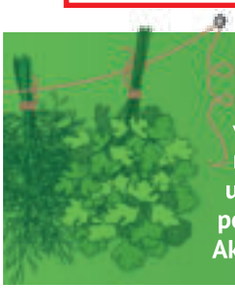
Potom za mnou prišla jej kamarátka, ktorá mala po tehotenstvách rovnaký problém. No, správa sa rozšírila! Chodilo ku mne stále viac a viac ľudí!“

Urologička Ingrid Petrová, autorka knihy „Čo stojí za to vedieť o inkontinencii moču“ vydanej v roku 2021, sa dozvedela o bylinnej metóde, ktorú používa pani Albína . Ingrid išla k babke Albíne pre slávnu bylinkovú zmes. Po jej vyšetrení urologička vykonala testy na **113 ľuďoch s rôznymi typmi inkontinencie moču.** Všetci, úplne bezpečne pre vaše zdravie

do 1-2 týždňov sa problému úplne zbavili!

Ingrid opísala bylinkovú metódu babičky Albíny vo viacerých vedeckých časopisoch a v súčasnosti pracuje na jej širokom sprístupnení. Táto profesorka urológie je presvedčená, že táto **doteraz neznáma staršia žena vytvorila prelomovú kúru, ktorá by mohla milióny ľudí oslobodiť od problému inkontinencie moču. Babička Albína bola v Litve nominovaná na titul „Žena roka 2024“.**

„Som rada, že si táto profesorka vzala recept odo mňa a že sa dostane do sveta, pretože nemám silu denne riešiť toľko ľudí. Nezáleží mi na žiadnych tituloch, ale ak z toho niečo získam, dám to chudobným. **Prajem všetkým veľa šťastia!“** – Babička Albína ukončuje rozhovor.



Začala sa distribúcia bylinnej kúry podľa receptu bylinkárky Albíny. Zatiaľ v 13 európskych krajinách vrátane našej. Vďaka financovaniu od Európskej urologickej asociácie vám môžeme ponúknuť 100 balíčkov úplne ZADARMO! Akcia platí do 18.07.2025.

Zavolajte prosím:

02/32 179 053

Po.-Pia. 8:00-20:00, So. a Ne. 9:00-18:00 (štandardná cena hovoru).

47-102

Dobre zbalený batoh a správna príprava sú kľúčové

Ako sa vychystať na turistiku

Chystáte sa obuť si turistické topánky a vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Skôr ako tak urobíte, nezabudnite si všetko poriadne premyslieť a nachystať. Nielenže sa tak môžete vyhnúť možným ťažkostiam, ale si aj lepšie celý výlet vychutnať. Pomôcť vám pritom môžu odporúčania odborníkov.

Základom ochrany zdravia počas turistiky je predovšetkým dôkladná príprava. „Vašu výbavu aj plánovanie prispôsobte konkrétnemu prostrediu, respektíve miestu, kam sa chystáte. Oboznámte sa preto vopred s terénom a podmienkami. Ak sa na turistiku vyberiete s dieťaťom, výbavu, terén, jeho náročnosť a dĺžku uspôsobujte v prvom rade dieťaťu s ohľadom na jeho vek," odporúčajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a zároveň radia nasledovné:

Na čo myslieť

Nezabudnite si overiť predpoveď počasia a skontrolovať prípadné výstrahy Slovenského hydrometeorologického ústavu alebo Horskej záchrannej služby.

Ideálne je vyraziť na túru v skupine, nie osamote.

Chráňte sa pred slnkom. *zdroj foto marcinjozwiak pixabay*

Oblečte sa primerane podmienkam a zbaľte sa tak, aby vás neprekvapil akýkoľvek vrtoch počasia. Dôležitá je kvalitná nepremokavá a nešmykľavá turistická obuv a vetruodolná a nepremokavá vrchná vrstva.

Nezabúdajte na ochranu pred kliešťami. Majte na pamäti, že kliešte sú rozšírené aj v oblastiach, kde sa dosiaľ vyskytovali zriedka, preto sú vhodné dlhé nohavice, ktoré si môžete zastrčiť do ponožiek. Preferujte svetlé oblečenie, na ktorom kliešťa ľahšie zbadáte. Používajte repelenty. Po návrate z prírody si treba dôkladne prezrieť celé telo a v prípade nálezu kliešťa ho čo najskôr odstrániť.

Obsah batoha

Ochrana pred slnkom

Na ochranu pred slnkom si nezabudnite zobrať vhodnú pokrývku hlavy. Dbajte na to, aby tienila aj zadnú časť krku a uši. Ochranný krém je pri turistike, vrátane horského prostredia, nevyhnutný. Na ochranu pred slnečným žiarením používajte prípravky s vysokým ochranným faktorom (SPF 50+), ktoré naneste na všetky slnku vystavené časti pokožky, najmä na oblasť tváre, vrátane krku, uší a zátylku. Nezabúdajte ani na pery – použite balzam s UV filtrom, pretože pery majú nízku schopnosť vytvárať vlastnú ochranu a sú veľmi citlivé na slnečné žiarenie.

Prípravky na ochranu pred slnkom nanášajte 20 – 30 minút pred vystavením sa slnečnému žiareniu, aby sa znížilo riziko spálenia pokožky na minimum. Aplikáciu opakujte každé 2 hodiny, prípadne častejšie, a to v závislosti od miery potenia či po kontakte s vodou.

Zrak chráňte slnečnými okuliarmi s UV filtrom. Pri výbere sa uistite, že sklá obsahujú UVA a UVB filtre. Okuliare by mali byť dostatočne veľké a priliehavé, aby chránili aj pred odrazenými lúčmi napríklad od skál či vody.

Voda

Pribaľte si čistú, prípadne minerálnu vodu. Nespoliehajte sa na horské pramene alebo studničky pri turistických chodníkoch. Pamätajte, že aj voda, ktorá je priezračná, bez zákalu, zápachu a má „dobrú chuť", nemusí byť zdravotne bezpečná. Vodou z neznámeho zdroja sa môžu šíriť predovšetkým pôvodcovia črevných nákaz. Ochorenia sa môžu prejaviť príznakmi ako nevoľnosť, bolesti brucha a hlavy, hnačky, kŕče a zvracanie, teploty až triašky.

V chladnejšom období je vhodné mať so sebou aj teplý nápoj – čaj. Konzumáciu alkoholu neodporúčame.

Jedlo

Množstvo jedla prispôsobte dĺžke túry. Ideálne je zbaliť si trvanlivé potraviny, ktoré si nevyžadujú chladiarenské skladovanie, ako napríklad paštéty/konzervy, chlieb, pečivo, tiež čerstvé ovocie a zeleninu. Jedlo na turistiku by malo obsahovať vzhľadom na vynakladanú fyzickú námahu

Ilustračné foto. *zdroj foto Sorbyphoto pixabay*

bielkoviny a komplexné sacharidy – napríklad celozrnný chlieb, tuniak vo vlastnej šťave, sušené mäso. Vyhnite sa rýchlo sa kaziacim potravinám, ktoré treba skladovať v chlade, ako napríklad tresku či iné majonézové šaláty, šunku, údeniny, syry a podobne.

Ak chcete konzumovať lesné ovocie, ktoré nájdete počas cesty, tak určite až po dôkladnom umytí pitnou vodou. Ani na tento účel nevyužívajte vodu, ktorá nie je označená ako pitná. Neumyté lesné plody môžu mať na svojom povrchu napríklad vajíčka pásomnice líščej, ktoré môžu spôsobiť nepríjemné ochorenie - echinokokózu. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov môže trvať aj niekoľko rokov. Klinicky sa ochorenie prejavuje najmä tvorbou cýst, najčastejšie v pečeni. Cysty sa zriedkavo môžu vyvinúť aj v inom orgáne, vrátane pľúc, obličiek, sleziny, nervového tkaniva. V skorých štádiách infekcie sú často jedinými prejavmi bolesti brucha a obštrukcia žlčových ciest.

Lekárnička

Do lekárničky s prvou pomocou si pribaľte aj lieky, ktoré bežne užívate. Nezabudnite ani na opaľovací krém s vysokým SPF, najmä do horských oblastí. Zíde sa vám aj účinný repelent, a to najmä proti kliešťom či komárom.

Mobilný telefón

Nainštalujte si aplikácie záchranných služieb, ale majte na pamäti, že nie všade je dostatočný signál, aby fungovali. Uložte si preto ich čísla, aby ste ich mohli v prípade potreby kontaktovať aj telefonicky. Mobil majte pred odchodom plne nabitý a vhodné je tiež pribaliť si power banku (externú batériu na dobíjanie).

Ochráňte sa pred búrkou

Počas výletov do prírody nás môže zastihnúť aj búrka. Aj v tomto prípade ponúkajú odborníci z ÚVZ SR zopár rád, ako sa pred ňou chrániť:

- V prípade výletov do prírody zvážte počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti.
- Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, vo vode, ani pri otvorených lokalitách vodných plôch a v ich blízkom okolí.
- Vzdiaľte sa od vysokých stromov, stožiarov, plotov či zábradlí.
- Snažte sa prečkať búrku v suchom interiéri.
- Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, dáždnik či turistické palice dajte čo najďalej od seba.
- Ak sa v teréne pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov.
- Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Pribaľte si čistú, prípadne minerálnu vodu. *zdroj foto RitaE pixabay*

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

98-001

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

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628
91-0129

68-002

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025
ZDARMA
doprava,vypracovanie cenovej ponuky
ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
Kontakt: +421 949 623 050
91-0129

Prijme pre Slomkov aj pre Ukrajincov
OPERÁTOR VÝROBY
v Krušovciach
www.maxlns.sk
MZDA: 00 905 - 1 250 € /MESIAC
VOLAJ NÁM NA
0950 103 777
Volaj na mobil: 0907 757 425
píš na: nabor@maxlns.sk
85_0111

BUĎTE NA OČIACH
AJ V JÚÚLI

Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ
REKLAMU
v najčítanejšom
týždenníku na Slovensku
SPIŠSKO

Týždenne až v 32 540
domácnostiach

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar
1 DEŇ 60 € | VÍKEND 90 € | 2-10 DNÍ 40 € | 11-60 DNÍ 20 € | 60 DNÍ + 9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar
1 DEŇ 25 € | VÍKEND 35 € | 2-10 DNÍ 20 € | 11-60 DNÍ 15 € | 60 DNÍ + 7 €

JURA E6
Malý automatický kávovar
1 DEŇ 20 € | VÍKEND 30 € | 2-10 DNÍ 15 € | 11-60 DNÍ 10 € | 60 DNÍ + 5 €

FIORENZATO F64
Mlynček
1 DEŇ 20 € | VÍKEND 30 € | 2-10 DNÍ 15 € | 11-60 DNÍ 10 € | 60 DNÍ + 5 €
BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415 info@domkavy.sk Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30 Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.