REGIONPRESS
33. TÝŽDEŇ / 15. AUGUST 2025

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 32 540 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Letní brigádnici a preddavok na daň

Obdobie letných brigád je v plnom prúde a mnohí študenti uzatvárajú dohody o brigádnickej práci. Z príjmov z brigády však môžu byť spojené aj daňové povinnosti. Finančná správa preto upozorňuje študentov, aby si ešte pred nástupom do zamestnania overili, za akých podmienok im vzniká povinnosť platiť preddavky na daň z príjmov.

Letní brigádnici nemusia platiť preddavok na daň vo výške 19% z odmeny, ktorú za brigádu dostanú, ak si uplatnia nezdaniteľnú časť základu dane (NČZD) na daňovníka. „Ak študent podpíše NČZD na daňovníka, nemusí platiť preddavok na daň z príjmov, ak jeho mesačný zdaniteľný príjem nepresiahne sumu 479,48 eur. Tlačivo podpisuje priamo u zamestnávateľa a toto zvýhodnenie si môže uplatniť iba u jedného zamestnávateľa súčasne," objasňuje Finančná správa a dodáva, že v prípade že študent nezarobí za celý rok viac ako 2876,90 eur, nemá povinnosť podávať daňové priznanie.

Možnosť ročného zúčtovania preddavkov - Ak boli študentovi počas roka z príjmu zrážané preddavky na daň, môže požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania preddavkov na daň alebo si dobrovoľne podá daňové priznanie, vďaka čomu mu môže vzniknúť nárok na vrátenie zrazenej dane.

Práca v zahraničí - Ak študent pracuje v zahraničí, spravidla zdaňuje svoj príjem v štáte, kde prácu fyzicky vykonáva. „V takýchto prípadoch nie je povinný platiť daň v Slovenskej republike, avšak odporúčame, aby si preveril konkrétne pravidlá podľa príslušnej zmluvy o zamedzení dvojitého zdanenia," radí Finančná správa a odporúča študentom aby si ešte pred začiatkom brigády overili svoje daňové povinnosti. Správne nastavenie na začiatku im môže ušetriť peniaze a starosti na konci roka.

Príklad na výpočet dane z príjmov študenta:

Študentka Lenka je zamestnaná na dohodu o brigádnickej práci študenta. Príjem z dohody za celý rok 2025 bude vo výške 2 500 eur. Ďalšie zdaniteľné príjmy študentka nemala. U zamestnávateľa si neuplatňuje NČZD na daňovníka, pričom zamestnávateľ zráža z tohto príjmu preddavky na daň. Bude Lenka povinná podať daňové priznanie za rok 2025?

„Za predpokladu, že celkové zdaniteľné príjmy študentky nepresiahnu za rok 2025 sumu 2 876,90 eur, nebude študentka povinná podať daňové priznanie. Avšak v tomto prípade bude pre študentku výhodné požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania preddavkov na daň alebo podať daňové priznanie, nakoľko sa jej preddavky na daň, ktoré jej zamestnávateľ zrážal z týchto príjmov v priebehu roka, vrátia v podobe daňového preplatku," vysvetľuje Finančná správa. » ren

MK AUTO SK
Dovoz a predaj overených vozidiel
www.mk-auto.sk
Leasing na mieru
Záruka
Žiadne skryté poplatky
99-010

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878

REKONŠTRUKCIE
Od podlahy po strop
DOMY • BYTY • KANCELÁRIE
• PODLAHY
• OBKLADY A DLAŽBY
• MALIARSKE PRÁCE
• OMIETKY
• SADROKARTÓN
0904 144 122 | rekonspis@gmail.com
99-058

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
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk
25_0024

ŠTRKY • PIESKY • UHLIE
0907 519 566
štrk betonársky
drvené kamenivo
piesok betonársky
piesok obsypový
dunajský kameň
cement
Ponúkame taktiež:
betónové skruže
doprava
zemné práce
www.prachnar.sk
Radlinského 17, Spišská Nová Ves
99-008

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

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

Pre mamografiu platí nová veková hranica

Mamografické vyšetrenie, ktoré je dôležitým nástrojom prevencie rakoviny prsníka, bude po novom prístupné pre viac žien. Novinka vstúpila do platnosti od 1. júla 2025.

Skríning pre viac žien

„Na bezplatné skríningové mamografické vyšetrenie prsníkov majú po novom nárok všetky ženy vo veku od 45 do 75 rokov," informuje na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR a dodáva, že rozšírenie vekovej skupiny z pôvodných 50 – 69 rokov má za cieľ zlepšiť včasné odhalenie rakoviny prsníka – ochorenia, ktoré je najčastejším zhubným nádorom u žien na Slovensku.

Čísla hovoria:

Za jeden rok u nás pribudne približne 2 500 nových prípadov a až 300 žien zomrie na rakovinu prsníka zbytočne, z dôvodu neskorej diagnostiky tohto ochorenia.

Mamografiu sa odporúča absolvovať v intervaloch:

45 – 49 rokov: každé 2 roky
50 – 69 rokov: každé 2 roky
70 – 75 rokov: každé 3 roky

Ide o najspoľahlivejšiu metódu

„Mamografia je najspoľahlivejšou metódou, ktorá dokáže odhaliť rakovinu prsníka ešte v počiatočnom štádiu. Využíva nízku dávku ionizujúceho žiarenia, ktorá je starostlivo kontrolovaná, prísne regulovaná a je porovnateľná napríklad s absolvovaním jedného zaoceánskeho letu," približuje rezort zdravotníctva s tým, že vyšetrenie odporúča absolvovať na preverenom mamografickom pracovisku, ktoré v prípade podozrivého nálezu zabezpečí nadväzujúce vyšetrenia a ďalšiu odbornú starostlivosť.

Dbajte na samovyšetrovanie prsníkov

Najjednoduchší a najúčinnejší spôsob, ako si včas všimnúť podozrivé zmeny, je podľa odborníkov samovyšetrovanie, ktoré by si ženy mali urobiť aspoň raz mesačne. Ak spozorujú nejakú odchýlku, či zmenu, nemali by zbytočne čakať, ale čo najskôr kontaktovať svojho lekára.

» ren

Ilustračné foto.
zdroj foto marcojean20 pixabay

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

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

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

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
PLOTOVÉ LATY / DLÁŽKOVICA
ZRUBOVINA / OKRASNÉ LIŠTY
TERASOVÉ DOSKY - červený smrek
cena od 7,70€/1m²
0917 266 883 86-0057

MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com 37-38-2

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

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

čujte.sk
Uhorky nás osviežia a dodajú vitamíny
www.cujte.sk
zdroj foto artelia72 pixabay

24. augusta 79 n.l. — Výročia a udalosti

erupcia sopky Vezuv zničila mestá **Pompeje, Herculaneum a Stabiae** (tradičný dátum, možnou reálnou alternatívou je 24. október)

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

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

Špeciality inšpirované Talianskom

od pondelka 18. 8. do 24. 8.

ITALIAMO

Mascarpone
500 g
41 % tuku
(1 kg = 6,30)
500 g
UŠETRITE* -20 %
3.15

Prosecco DOC Frizzante
0,75 l
biele, suché
(1 l = 3,99)
NAJNIŽŠIA CENA v Lidli tento rok
s Lidl Plus -34 %
2.99 4.59

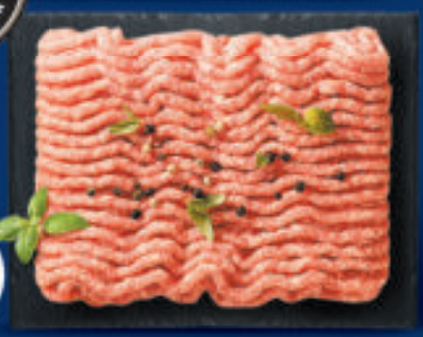
Konzumné zemiaky ružové
prané
varný typ B - prílohové
5 kg balenie
1 kg iba 0.50
UŠETRITE* -58 %
2.49

Biele hrozno stolové
cena za 1 kg
Lidl STÁNOK DOBRÉ ČERSTVÉ
-50 %
1.99 3.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg
-30 %
2.29 3.29

MÄSIARSKA ČERSTVÁ PORCIA

Mleté bravčové mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka
CENOVÝ HIT
3.89



WELFARE CHOV

Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku
UŠETRITE** -23 %
0.69

Vaše značky, naše super ceny

NAJNIŽŠIA CENA v Lidli tento rok

Ariel kapsuly/ tekutý prací gél
60/70/100 praní
rôzne druhy
(1 pranie = 0,25/0,21/0,15)
1 pranie od 0.15
CENOVÝ HIT
17.99
s Lidl Plus -16 %
14.99

Harry Potter odteraz v Lidli

Kolekcia nielen pre školákov
USETRI AŽ 75 %

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.
Ponuka tovaru platí od 18. 8. do 24. 8. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

49-0002

Zelený hrášok pre naše zdravie

Zelený hrášok je nenáročná a chutná plodina. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené guľôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezabudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Hrášok je známy svojou vysokou koncentráciou viacerých živých – železa, selénu, horčíka, vápnika, vitamínov C, A, B1, B2, B5," popisuje Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že hrášok je tiež bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvalitu vlasov a zregeneruje celý náš organizmus. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidačné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú pružnosť a vitálnosť cievneho systému," približuje odborníčka.

Použitie

Hrach má v našej kuchyni rôznorodé použitie. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne vŕzgať.

» ren

zdroj foto Bluesnap pixabay

Sociálny pracovník v zdravotníctve Byť mostom tam, kde sa život láme

„A kto vlastne je sociálny pracovník v zdravotníctve?" Túto otázku dostávam až prekvapivo často. A úprimne, ani sa tomu nečudujem. Mnohí ľudia sa s týmto pojmom nikdy nestretli – pokiaľ sa ich to osobne nedotklo. Ale ak sa tak stane, často zistia, že **moja práca má svoje nezastupiteľné miesto**.

Ako sociálna pracovníčka v zdravotníctve riešim veľmi špecifické úlohy – podľa typu oddelenia, diagnózy pacienta či samotného zariadenia. **Mojím cieľom je pomáhať, sprevádzať, poskytnúť oporu a podporu v náročných životných situáciách**, ktoré prichádzajú nečakane a často zmenia človeku život od základu.

Keď pacient vstúpi do nemocnice, neprichádza len so svojím telom, zranením alebo chorobou. Prichádza ako celý človek – so svojím príbehom, minulosťou, rodinou, obavami aj nádejami. Obrazne povedané, nesie si so sebou „balík", v ktorom je zabalený celý jeho doterajší život. A niekedy som práve ja tou osobou, ktorá pomáha rozbaliť ho a opäť poskladať – s ohľadom na to, čo bude nasledovať.

Preto sa snažím vždy pozerať na pacienta komplexne. Nevidím len chorobu – vidím človeka. A v spolupráci s jeho blízkymi a lekárskym tímom sa snažím poskytnúť odborné sociálne poradenstvo, nasmerovanie a konkrétnu pomoc.

Najrizikovejšou skupinou, s ktorou pracujem, sú deti, ľudia bez domova, osamelí seniori či mladí ľudia s vážnymi diagnózami a neistou budúcnosťou. Tieto prípady sú výzvou – a zároveň pripomienkou, prečo má moja práca zmysel. V každej situácii musím byť pripravená konať odborne, citlivo a ľudsky.

Vnímam seba ako most – medzi pacientom a systémom, medzi ním a jeho rodinou, medzi minulosťou a tým, čo bude ďalej. Som v neustálom kontakte s lekármi, sestrami aj samotnými pacientmi. A hoci ma nie je vidno na prvý pohľad, som tam – pripravená pomôcť, podporiť, vypočuť.

Lebo v skutočnosti **nikdy nevieme, kedy práve my budeme potrebovať človeka**, ktorý nás prevedie chvíľami, keď sa život náhle zmení.

» Mária N.

Ako nastaviť klimatizáciu v aute pri vysokých teplotách?

Extrémne vysoké teploty, s ktorými sa počas letných mesiacov stretávame, môžu pre náš organizmus predstavovať vysokú záťaž aj počas cesty autom. Vtedy nám príde vhod klimatizácia. Mali by sme si ju však vedieť správne nastaviť, aby nám namiesto pomoci skôr neuškodila. Ako na to, radia odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

„Nastavenie klimatizácie na 22 °C pri vonkajších vysokých teplotách môže byť osviežujúce, ale zároveň veľký teplotný rozdiel môže spôsobiť tepelný šok - napríklad bolesť hlavy, podráždenie dýchacích ciest, respiračné ťažkosti alebo dokonca svalové stuhnutie," objasňujú odborníci a zároveň radia nasledovné:

Odporúčame začať s miernejším ochladením, napríklad ak je vonku 38 °C, nastaviť teplotu klimatizácie na 30 – 33 °C a postupne znižovať teplotu, aby telo malo čas adaptovať sa na chladnejšie prostredie.

Pri nástupe do auta, najprv pootvárajte okná a nechajte pár minút vyvetrať horúci vzduch.

Zapnite klimatizáciu a nastavte ju na potrebný rozdiel, teda 5 až 7 °C. Takto dávame telu šancu sa adaptovať.

Po pár minútach, keď sa telo trochu prispôsobí, môžete začať postupne znižovať teplotu o niekoľko stupňov. Ideálne je dosiahnuť hodnotu, ktorú odporúča väčšina odborníkov, približne 22 až 24 °C. Teplotu by ste však nemali znižovať hneď na veľmi nízku.

Pri dlhšej jazde si robte krátke prestávky, počas ktorých sa môžete trochu osviežiť a hydratovať.

10 – 15 minút pred cieľom začnite postupne zvyšovať teplotu klimatizácie o pár stupňov, až kým rozdiel medzi teplotou v aute a vonkajšou nebude 5 – 7 °C.

» ren

zdroj foto pixabay

BOBRIA SILA V AKCII

KONIEC LETA, VEĽKÉ PLÁNY

~~6,99~~ m²
-17 %
5,79 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „TREVI"[1]

138 × 19,3 cm, hrúbka 6 mm. Obsah balenia 2,930 m². OBI č. 2732246

~~7,49~~ m²
-9 %
6,79 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „STONE"

138,3 × 19,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m². OBI č. 2004026

~~19,49~~ m²
-17 %
15,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „LUCCA"

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 + 1 mm, s kročajovou izoláciou. Obsah balenia 2,635 m². OBI č. 1670215

8,99 m² od

SÉRIA „ARGENTINA"[1]

Obklad 20 × 30 cm, dekor claro alebo gris, vzhľad mramor, lesklý, vhodný do interiéru. Obsah balenia 0,96 m². OBI č. 2713709, 2713725

Dekorácia 20 × 30 cm. Obsah balenia 0,96 m². OBI č. 2713717

~~12,29~~ m²
-10 %
10,99 m²

DLAŽBA „SGR54-1"

60 × 60 cm, hrúbka 8 mm, rektifikovaná, mrazuvzdorná. PEI4, R10. Obsah balenia 1,8 m². OBI č. 2425155

~~13,29~~ m²
-9 %
11,99 m²

DLAŽBA „DOLOMITI"

60 × 60 cm, mrazuvzdorná, vhodná aj do exteriéru. PEI3, R9. Obsah balenia 1,08 m². OBI č. 1570829

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

[1]Do vypredania zásob.

obchodník roka 2024
cena verejnosti

NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOĽVEK

Platí od 15. 8. do 31. 8. 2025 alebo do vypredania zásob.

Aplikácia heyOBI stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

33-0001

NEINVAZÍVNA METÓDA ČISTENIA CIEV ZBAVUJE SENIOROV PRUDKÝCH VÝKYVOV KRVNÉHO TLAKU A ATEROSKLERÓZY!

Renomovaný nemecký kardiológ odhalil jednoduchý spôsob, ako odblokovať zúžené tepny.

„Som absolútne presvedčený, že každý si môže doma vyčistiť cievy a dožiť sa 100 rokov!“

Profesor Ralf Fitz je nemecký špecialista, známy svojimi nechirurgickými metódami boja proti ateroskleróze. Medzi pacientov profesora patria známi politici, herci a športovci.

Reportér: Pán profesor, prečo naše zdravie tak veľmi závisí od ciev?

PROFESOR FITZ: Najčastejšou príčinou smrti vo svete je **CHOROBA SRDCA A CIEV.** Hlavnou príčinou ich vzhľadu s vekom je **CHOLESTEROL.** Ukazuje sa, že cholesterol je najnebezpečnejšou látkou na našej planéte. Zabíja viac ľudí ako alkohol, nikotín a drogy dohromady! Keby sa cholesterol nehromadil v cievach, ľudia by sa pokojne mohli dožiť 120 rokov!

Tvrdíte, že čistenie ciev od nánosov cholesterolu môže seniorom predĺžiť život a stabilizovať krvný tlak?

Viem to! V súčasnosti v ambulancii odporúčame očistu ciev všetkým ľuďom nad 50 rokov (niekedy aj nad 40). U 9 z 10 ľudí sa krvný tlak normalizuje ihneď po vyčistení ciev!

Tak prečo o tom vie tak málo ľudí?

Žiaľ, tento jednoduchý spôsob normalizácie krvného tlaku tají chamtiví súkromní lekári a farmaceutické firmy. Je pre nich výhodné, ak sa človek lieči čo najdlhšie. Čistenie tepien od smrteľných usadenín je pritom jednoduché, lacné a veľmi rýchlo prináša citeľné zlepšenie vášho zdravia a pohody.

Zrejme ste zachránili život Anety, profesorke biológie na Berlínskej univerzite?

Skôr by som povedal, že sa zachránila, lebo sa rozhodla prečistiť si cievy. Po mesiaci táto žena napísala list našej klinike.

Aneta Hilker (75 rokov),

profesorka biológie z Berlína, ktorá donedávna trpela hypertenziou a pokročilou aterosklerózou.

Keď vám moja dcéra zavolala, bola som prakticky v bezvedomí kvôli obrovskému tlaku, ktorý nedokázali znížiť ani lieky. Bola som v predinfarktovom stave. Potom moja dcéra zavolala na vašu kliniku. Začala som užívať prípravok, ktorý ste nám poslali. Už po jednom dni som sa cítila lepšie. Pred týždňom som absolvovala testy v nemocnici. Keď mi užasnutý lekár povedal, že som „na svoj vek príliš zdravá“, bola som nesmierne šťastná. Pred pár mesiacmi som bola jednou nohou v hrobe. Ďakujem veľmi pekne!

Podľa toho, čo vieme, kúpa vami odporúčaného prípravku na samočistenie ciev v lekárni je na hranici nemožného.

Prípravok sa vyrába v malých, limitovaných sériách hlavne v Japonsku a na objednávku niekoľkých západných súkromných kliník, vrátane našej. Preto nie je dostupný v lekárňach. Našťastie, TERAZ SI MÔŽE TENTO PRÍPRAVOK OBJEDNAŤ KAŽDÝ. Stačí zavolať.

Neinvazívna metóda čistenia tepien pre dôchodcov a ľudí s hypertenziou

Najdôležitejšou zložkou prípravku sú takzvané **fytoaktívne molekuly**, ktoré sú schopné rozkladať nečistoty a usadeniny nahromadené v cievach.

Fytoaktívne molekuly objavili japonskí vedci. Japonci pred niekoľkými desaťročiami zistili, aké dôležité je čistiť cievy. V roku 1965 krajina spustila program „Spoločne pre dlhovekosť“, ktorého cieľom je vzdelávať ľudí o aktivitách, ktoré môžu predĺžiť dĺžku života. Čistenie ciev je tam napísané ako samostatný bod. Japonsko drží rekord v priemernej dĺžke života.

Tu je návod, ako receptúra na čistenie tepien s fytoaktívnymi molekulami ovplyvňuje vaše zdravie:

ČISTÍ A REGENERUJE CIEVY
Po mesiaci kúry sú tepny vyčistené a elastické ako u ľudí vo veku 25-30 rokov. Krvný tlak sa normalizuje, skoky krvného tlaku ustupujú, pocit únavy a ospalosti mizne, rany a rezné rany sa hoja rýchlejšie.

REGENERUJE VNÚTORNÉ ORGÁNY A KĽBY
Po štádiu čistenia ciev začína obnova vnútorných orgánov. Keď arteriálne blokády zmiznú, do orgánov a systémov sa dodáva čistá, okysličená krv. V dôsledku toho sa zlepšuje ich fungovanie.

ROZPÚŠŤA PREBYTOČNÉ TUKOVÉ TKANIVO
Akonáhle sú vaše cievy vyčistené, vaša váha začne automaticky klesať. V priemere do 3 mesiacov po vyčistení tepien človek schudne 8-12 kg!

ZLEPŠUJE ZRAK
Prípravok podporuje obnovu mikrociev v očnom pozadí, čím sa zlepšuje a zostruje videnie.

OBNOVUJE POTENCIU U MUŽOV
Jedným z prekvapivých účinkov čistenia krvných ciev je, že muži už nemajú problém udržať erekciu.

A čo je najdôležitejšie, MÔŽETE SA DOŽIŤ DO 100 ROKOV – BEZ PREHLTANIA PRÁŠKOV.

VYUŽITE TÚTO PRÍLEŽITOSŤ SKÔR AKO KTOKOĽVEK INÝ!

Prípravok s fytoaktívnymi časticami, ktorý vám prečistí žily a zbaví vás aterosklerózy za 1 mesiac, si môžete objednať na telefónnom čísle: **054/230 44 02.**

POZOR! Prípravok pošleme ZDARMA! ľuďom, ktorí to najviac potrebujú a zavolajte nám do 22.08.2025! Akcia platí pre prvých 100 osôb.

Všetko sa dozviete na telefónnom čísle:

054/230 44 02

(Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00; pravidelný miestny hovor).

Nákup je povolený LEN NA OSOBNÉ POUŽITIE.

Žiadame sprostredkovateľov, aby neodoberali produkt ľuďom, ktorí ho potrebujú! Zarábať peniaze na seniooch je neľudské a hanebné!

47-109

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 %.

33-0009

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

98-001

Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.

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.

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.09.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162 www.stannah.sk
91-0001

POKRÝVAČ- TESÁR

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

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628
91-0155

68-002

POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR

• kompletná montáž nových striech
• kompletná renovácia striech
• renovácia žľabov
• renovácia hospodárskych budov
• pokládka strešnej krytiny • zateplenie

Kontakt: +421 917 506 871
91-0157

Oravská Horáreň
SME TU PRE VÁS 20 ROKOV

Seniori pozor ! Využite mimoriadnu štátnu dotáciu 100 €
pre výbornú dovolenku iba za „296 € / 1 nepracujúci dôchodca“

Posledné voľné termíny, plná penzia, bohatý program na 6 dní / 5 nocí
Pôvodná cena 396 € / 1 osoba a pobyt
Podmienky nájdete na:
www.oravskahoraren.sk, info@oravskahoraren.sk, 0918 591 942
Adresa: Penzión Oravská Horáreň (Hruštín-Zábava), Oravský Podzámok č. 396
37-161

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

ZDARMA
doprava,vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050
91-0155

Ponuka práce pre
MURÁRSKE partie
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás
+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu
87-0129