REGIONPRESS
39. TÝŽDEŇ / 26. SEPTEMBER 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

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

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štofky, mince
0908 627 952
77-0012

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878

SERVIS OKIEN S VÝMENOU TESNENIA
Vonkajšie a vnútorné žalúzie
Sieťky proti hmyzu
Screenové clony NOVINKA
Kontakt a objednávky: 0902 111 773
OKNO RENOVA
PAVOL JUŠČÁK - OKNORENOVA
NOVÁ 9/32 HRABUŠICE

99-020

Výročia a udalosti
3. októbra 1789 **George Washington** vyhlásil prvý **Deň vďakyvzdania**

Havarijná služba
24/7 Elektrina | Voda | Odpad | Kúrenie | Plyn
Košice a okolie - Prešov a okolie - východné Slovensko
0948 20 20 28
37-0184

Merkury Broker
Pravidelná kontrola poistenia Vám ušetrí peniaze!
www.poistimevas.sk

99-010

DLAŽBEX
Spišský Štvrtok, Osloboditeľov 72/59
0907 347 981
▪ VÝROBA A MONTÁŽ betónových plotov a oplotenia
▪ Betónová dlažba s imitáciou dreva
▪ Betónové plotové striešky - rôzne druhy

99-068

www.regionpress.sk
REGION PRESS

čujte.sk
Zabaľte deťom zdravú desiatu
www.cujte.sk

zdroj foto Tiffany Aesthetics

ŠTRKY · PIESKY · UHLIE
0907 519 566

☑ štrk betonársky
☑ piesok betonársky
☑ dunajský kameň
☑ drvené kamenivo
☑ piesok obsypový
☑ cement
Ponúkame taktiež:
☑ doprava
☑ betónové skruže
☑ zemné práce
www.prachnar.sk
Radlinského 17, Spišská Nová Ves
99-008

Výročia a udalosti
4. októbra 1865 **Vo Viedni** začala premávať **prvá konská električka**

PERUKOS 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 domácnosti)
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

Elektronická maturita

Maturanti môžu už v tomto školskom roku externú časť zo slovenského a maďarského jazyka a literatúry absolvovať elektronicky. Elektronická maturita podľa rezortu školstva prinesie školám modernejší spôsob testovania. Znižuje administratívnu záťaž, zjednodušuje hodnotenie a poskytuje žiakom aj učiteľom rýchlu a presnú spätnú väzbu.

Slovensko sa v Pláne obnovy a odolnosti SR zaviazalo od roku 2026 umožniť elektronickú formu maturity. „Plán obnovy sme pretavili do konkrétneho kroku, ktorý vzdelávaciemu systému reálne pomôže. Je to moderné a bezpečné riešenie, ktoré zjednodušuje organizáciu maturitných skúšok, zvyšuje transparentnosť hodnotenia a má praktické prínosy pre žiakov aj školy," povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Od školského roka 2025/2026 budú mať teda žiaci možnosť maturovať v externej časti zo slovenského a maďarského jazyka a literatúry elektronicky. „No nebude povinná pre všetkých žiakov. Bude to možnosť, ktorú školy môžu využiť vo svoj prospech. Obsah maturitnej skúšky sa pritom nemení, zmení sa iba forma testu z papierovej na digitálnu. Ústna a slohová časť maturity bude naďalej prebiehať klasickým spôsobom," ozrejmil rezort školstva.

Pri hľadaní nástroja na testovanie sa rezort školstva riadil najlepšími skúsenosťami zo sveta. Preto bola vybraná platforma pre elektronické testovanie postavená na systéme TAO, ktorý v súčasnosti využíva viac než 100 krajín sveta. Je nasadzovaná v školských systémoch, univerzitách aj profesijných organizáciách, ale aj v medzinárodných meraniach. OECD ju používa napríklad na testovanie PISA. „Žiaci z rôznych krajov a typov škôl už nový systém testovali. Ich prvé skúsenosti boli pozitívne. Žiakom elektronická forma vyhovovala a školy platformu hodnotili ako užívateľsky príjemnú," uviedlo ministerstvo školstva, podľa ktorého je pre žiakov veľkou výhodou okamžitá spätná väzba – predbežné výsledky dostanú hneď po ukončení testu. Samotné hodnotenie je rýchlejšie a presnejšie – odpovede spracuje systém, výsledky sa automaticky zapracujú do finálneho skóre a škola aj žiak majú k dispozícii prehľadné reporty.

V nasledujúcich mesiacoch Národný inštitút vzdelávania a mládeže urobí viacero krokov na zabezpečenie bezproblémového priebehu elektronickej maturity, ktorá bude 10. marca 2026. „Každá stredná škola dostane licenciu na testovanie maturantov, žiaci sa na dobrovoľnej báze môžu, ale nemusia zapojiť. Pre žiakov pripravíme v októbri a novembri skúšobné testovanie, na základe ktorého sa rozhodnú, ktorá forma im vyhovuje viac," vysvetlila generálna riaditeľka Národného inštitútu vzdelávania a mládeže Romana Kanovská.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

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

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

čujte.sk
Pripravme si chutné domáce čatní
www.cujte.sk
zdroj foto: andreasGoellner pixabay

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
3 izbový byt
Spišská Nová Ves
Najnižšie podanie: 88 500,00 EUR

Termín konania dražby:
dňa 28.10.2025 o 14:00 hod.
Miesto konania dražby:
Budova ONYX, b. č., 2. poschodie, miestnosť č. 1, Námestie svätého Egídia 42/97, 058 01 Poprad
Dražobná zábezpeka:
10 000,00 EUR
Predmet dražby: trojizbový byt o výmere 64,98 m², na ul. J. Wolkera v meste Spišská Nová Ves. Byt č. 6 je na 2. p., vchod č. 37, v bytovom dome súpisné č. 2238. Podiel priestoru na spoločných častiach a zariadeniach bytového domu a spoluvlastnícky podiel na pozemkoch parc. č. 6150 je o veľkosti 318/10000. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 7861, k. ú. Spišská Nová Ves.
Kontakt: 0903 404 713
drazby@platitsaoplati.sk, www.platitsaoplati.sk
platiť sa oplatí dobrovoľné dražby
91-0010

Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 80€
pred po
Používame materiál nemeckej kvality
AKCIA
jednohrob 80 €
dvojhrob 120€
malba 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

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

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

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

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

od pondelka 29. 9. do 5. 10.

Sa oplatí.

Každý deň to najlepšie sa oplatí.

Maslo
200 g
(100 g = 0,75)

NAJNIŽŠIA CENA v Lidli tento rok

CENOVÝ HIT

1.49

Kofola Original
4 x 2 l = 8 l
+ záloh za obaly 0,60 €
(1 l = 0,57)

4 x 2 l
2 l len 1.15

UŠETRITE* -42 %

4.59

3 rolky
1 rolka od 1.00

Kuchynské utierky
3-vrstvové
600 útržkov

CENOVÝ HIT
4.49

s Lidl Plus kupónom pri nákupe nad 20 €
-33 %
Lidl Plus
2.99 4.49

Šalátová uhorka
kus

-50 %
0.49 0.99

Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 1,11)
(LP: 100 g = 1,00)

s Lidl Plus
UŠETRITE* -37 %
Lidl Plus

UŠETRITE* -30 %
1.39

1.25

POZNÁŠ TV?

Parkside®
Aku vŕtací skrutkovač PABS 20-Li, 20 V
súprava

UŠETRITE* -40 %

29.99

aj online

Poďte s nami na hody!

-36 %

Kačica celá
cena za 1 kg
s drobmi

3.29 5.15

-28 %

Bravčová krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kosti

4.49 6.29

Viac na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru platí od 29. 9. do 5. 10. 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.

49-0002

Martin (35)
Šlo mi o moje zdravie.
Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.
vasdovod.sk
Aký bude váš dôvod?
Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.
Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.
UNSMOKE YOUR WORLD
PHILIP MORRIS SLOVAKIA
33-0008

Pozor na riziká nezodpovedného užívania liekov

Lieky nie sú cukríky

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) upozorňuje na zodpovedné užívanie voľnopredajných liekov, pričom dáva do pozornosti odkaz európskych liekových autorít zapojených do kampane s názvom Lieky nie sú cukríky, ktorý znie: Prečítajte si príbalový leták, dodržujte pokyny a používajte voľnopredajné lieky zodpovedne.

„Nie všetky lieky sú vhodné pre každého, ich účinky môžu ovplyvňovať vek, váha, metabolizmus, ale aj iné lieky užívané súbežne. Preto si vždy prečítajte príbalový leták. Uistite sa, že daný liek je pre vás vhodný a naštudujte si, ako ho správne užívať. Ak máte pochybnosti, poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom," prízvukuje ŠÚKL.

Lieky nie sú bežný spotrebný tovar

Voľnopredajné lieky uľahčujú pacientom prístup k zdravotnej starostlivosti. Ich dostupnosť je veľkou výhodou, no zároveň môže viesť k podceňovaniu rizík. „Je dôležité, aby si ľudia uvedomili, že lieky nie sú bežný spotrebný tovar a k ich užívaniu by mali pristupovať zodpovedne," zdôrazňuje Roman Dorčík, riaditeľ Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv a dodáva, že nesprávne dávkovanie či dlhodobé užívanie voľnopredajných liekov môže viesť k vedľajším účinkom, poškodeniu zdravia a v niektorých prípadoch aj k závislosti.

ŠÚLK približuje riziká, ktoré hrozia pri nezodpovednom užívaní voľnopredajných liekov:

- ***Vedľajšie účinky a zdravotné ťažkosti***

Aj voľnopredajné lieky môžu vyvolať nežiaduce reakcie – od tráviacich problémov až po poškodenie pečene či obličiek. Nezabúdajte, že predávkovať sa je možné aj voľnopredajnými liekmi – najmä ak sa prekračuje odporúčaná dávka.

- ***Nevedomé predávkovanie***

Riziko vzniká, ak pacient siahne po viacerých liekoch s rôznymi názvami, ktoré však obsahujú tú istú účinnú látku. Typickým príkladom sú lieky s obsahom paracetamolu.

- ***Liekové interakcie***

Účinné látky sa môžu navzájom ovplyvňovať. Preto si vždy prečítajte príbalový leták a poraďte sa s lekárnikom, ak užívate viacero liekov naraz.

- ***Riziko vzniku závislosti***

Niektoré lieky proti bolesti alebo nespavosti môžu pri dlhodobom užívaní viesť k závislosti. Závislosť môže vzniknúť napríklad aj od nosových sprejov a kvapiek, či preháňadiel.

Ilustračné foto. *zdroj foto Ri_Ya pixabay*

- ***Neskorá diagnostika vážnejších ochorení***

Voľnopredajné lieky, napríklad tie proti bolesti, môžu často tlmiť príznaky vážnejšieho ochorenia. Pacienti by si nikdy nemali svojvoľne zvyšovať dávky, ani prekračovať odporúčanú dobu užívania lieku. Ak ťažkosti pretrvávajú, je potrebné navštíviť lekára.

ŠÚKL pripája tri jednoduché pravidlá, ako užívať lieky zodpovedne:

1. Pred užitím lieku si vždy prečítajte príbalový leták.
2. Dodržiavajte odporúčanú dávku a dĺžku užívania.
3. Ak zdravotné ťažkosti pretrvávajú, navštívte lekára.

Osvetová kampaň Lieky nie sú cukríky vznikla ako prvá spoločná iniciatíva Siete riaditeľov liekových agentúr (HMA), ktorá združuje národné liekové autority v Európe a jej súčasťou je aj Štátny ústav pre kontrolu liečiv. Spolupracuje tiež s Európskou liekovou agentúrou (EMA) a Európskou komisiou.

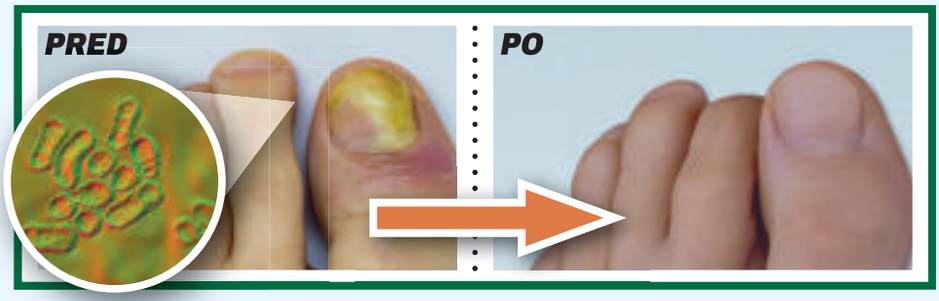
» ren

Skrytá HROZBA!

„Dobrý deň. Volám sa Kamila a stala som sa obeťou mykózy kože a nechtov. Nie je príjemné hovoriť o takýchto veciach! Chcem však, aby sa čo najviac ľudí vyhlo tomu, čím som si prešla!“

ZISTITE PRAVDU O MYKÓZE

kým máte všetky nechty NA SVOJOM MIESTE!



„Teraz už viem, pretože som o tejto chorobe veľa čítala, že takmer 65 percent ľudí sú infikovaní miernou formou mykózy a ani o tom nevedia. **A následky, verte mi, sú desivé!** U mňa to začalo:

- začali ma svrbieť nohy,
- odlupovala sa im koža,
- mali nepríjemný zápach,
- necht na palci na nohe začal žltnúť.

Ak ste na sebe spozorovali podobné príznaky, konajte čo najskôr!

PLESEŇ UŽ ZAÚTOČILA!

Nohy som si natierala nejakou lekárenskou masťou na mykózu. Myslíte, že to pomohlo? A kde tam! **Doktor mi nakoniec odstránil celý necht na nohe**. Bolo to hrozné, to by som nepriala ani najväčšiemu nepriateľovi...

Necht takmer dorástol, keď mykóza zaútočila dvojnásobnou silou! **Už všetky moje nechty vyzerali tak hnusne, že som sa na ne nemohla sama pozerať**. A ten zápach... Ľudia sa odo mňa vzďaľovali. Nepomohli žiadne tabletky ani mastičky. Lekári rozhadzovali rukami. Ponúkli mi odstránenie všetkých nechtov. Teraz to už viem: v lekárňach alebo drogériách...

NENÁJDETE PRÍPRAVOK, KTORÝ ZLIKVIDUJE MYKÓZU

Môžu trochu zmierniť príznaky alebo dať mykózu na chvíľu do „spánkového“ stavu, ale vráti sa. Bez toho, aby som to ešte vedela, som našla lekára, ktorý mi predpísal antihistaminiká. Vzala som to ako poslednú možnosť a **takmer by som prišla o zdravie alebo život**! Ukázalo sa, že som na ne alergická, čo sa vraj stáva často, ale ľudia o tom nevedia. Skončila som v nemocnici s ťažkou otravou!

Našťastie ma zachránili včas, hoci s mykózou opäť nepomohli a bolo mi čoraz horšie. Čítala som, že plesne šíriace sa v tele nie sú len škaredo vyzerajúca pokožka alebo nechty. **Tieto huby napádajú aj vnútorné orgány. Plesnivé telo je oslabené telo!** Stále som bola malátna, chýbala mi energia, neustále som bola nachladená.

Je to bežný problém. Ležiac v nemocnici som zistila, že nie som výnimkou. **Videla som veľa ľudí s plesňovými infekciami rúk a nôh!** Ľudia sa hanbia o tom hovoriť. Medzitým aj najmenšie svrbenie nôh...

JE UŽ ALARM! MYKÓZA ZAÚTOČILA!

Vaše topánky, ponožky sú inkubátorom pre množenie infekcií! Mykóza je už vo Vás a čaká na príležitosť zaútočiť. A urobí to, keď to budete najmenej čakať. Navyše týmto svinstvom môžete rýchlo a jednoducho nakaziť aj blízkych. Nakazila som manžela a syna.

Keď som si uvedomila svoju tragickú situáciu, začala som hľadať na internete, ako liečiť mykózu v civilizovanom svete. **Môj syn mi pomohol s prekladom anglických medicínskych článkov**. Ukázalo sa, že na Západe sa v boji proti mykóze používa iba

DERMOSEPTICKÝ PRÍPRAVOK S NAJVYŠŠOU DOSTUPNOU KONCENTRÁCIOU KYSELINY QUADRILOVEJ:

Tento americký prípravok sa považuje za jediný, ktorý funguje, no na Slovensko sa prakticky nedováža. **Prečo ho slovenská farmaceutická starostlivosť nechce v našich lekárňach? Neviem a nerozumiem...**

Môžete si prečítať výsledky testov z mnohých laboratórií v Európe a USA. Dermoseptický prípravok s najvyššou dostupnou koncentráciou kyseliny quadrilovej:

- okamžite zmierňuje svrbenie a bolesť,
- bojuje proti nepríjemnému zápachu,
- odstraňuje škvrny a odlupovanie,
- a účinne zabije všetky plesne, ktoré sú vo Vašom tele!

A TO V PRIEBEHU 14 DNÍ!

Žiadna z prírodných zložiek prípravku nespôsobuje vedľajšie účinky, takže mi nehrozila ďalšia otrava a hospitalizácia. Podarilo sa mi objednať tento dermoseptický prípravok. Vďakabohu som **našla oficiálneho dodávateľa na Slovensku** a o dva dni neskôr som mala balík v rukách.

Prípravok som brala **2 týždne**. Nohy ma prestali svrbieť už po prvom použití. Plesňové lézie mi doslova mizli pred očami! Rovnako to bolo aj s manželom a synom, pretože tento prípravok sme užívali všetci spoločne.

Neviem, ako dlho by som ja a moja rodina museli trpieť, keby som tento prípravok nenašla včas. **Po 2 týždňoch sme všetci zabudli na mykózu. Už sa nevrátila!** Zase mám krásne nohy. Narástli mi zdravé nechty. Muž môže byť konečne slobodne medzi ostatnými ľuďmi, bez obáv, že niečo uvidia alebo pocítia.

Preto apelujem na všetkých, ktorí prežívajú rovnakú hrôzu, akú som zažila ja, alebo ktorí práve spozorovali prvé príznaky mykózy:

Existuje spôsob, ako poraziť mykózu – **americký dermoseptický prípravok**. Tento prípravok som dostala zadarmo, môžete aj Vy! Prajem veľa šťastia v boji so zákernou mykózou.

Kamila

NESTRÁCAJTE SVOJ ČAS A PENIAZE!

ZADARMO do 03.10. 2025!

Slovenský dodávateľ v rámci akciovej ponuky ponúka do 03.10.2025 **dermoseptický prípravok** úplne **ZADARMO!** Akcia platí pre prvých 100 volajúcich. Pre rezerváciu bezplatného balíka prípravku na Vašu adresu kontaktujte prosím špecialistu na telefónnom čísle:

048/230 46 90

Pon.-pia. 8:00-20:00, sob.-ned. 9:00-18:00 (Normálne miestne pripojenie bez príplatkov)

47-0118

V jeseni kliešte nespia

V jeseni je priam ideálne obdobie na vychádzky do prírody. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) však upozorňujú, že kliešte nespia ani v jeseni a preto riziko zaklieštenia netreba podceňovať.

„Infikované kliešte môžu prenášať najčastejšie kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu. Ide o ochorenia, ktoré môžu zapríčiniť vážne zdravotné následky," prízvukujú odborníci a pripájajú nasledovné rady:

Vyhýbajte sa miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov - okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Dajte si pozor aj pri mestskej zeleni – v parkoch, záhradách či na cintorínoch.

V prírode noste uzavretú obuv, dlhé nohavice, ponožky (ideálne zapravené do nohavíc). Vhodnejšie je svetlé oblečenie, na ktorom si parazita skôr všimnete.

Použite repelent a po návrate domov si vždy skontrolujte pokožku. Kliešťa je potrebné ihneď opatrne odstrániť.

Infikované kliešte môžu prenášať dve najčastejšie ochorenia:

Kliešťová encefalitída (KE) **–** vírusové ochorenie nervového systému. Môže zanechať dlhodobé následky najmä neurologického charakteru: bolesti hlavy, únava, pocity znecitlivenia, mravčenia, porucha pamäti/koncentrácie - zhoršenie motorických funkcií, dlhotrvajúce kognitívne ťažkosti, ochrnutie. Ochorenie môže v rizikových prípadoch skončiť úmrtím.

„Nezabúdajte, že vírus KE sa môže preniesť aj cez nepasterizované ovčie či kozie mlieko a výrobky z neho. Preto odporúčame konzumovať pasterizované výrobky," uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že najspoľahlivejšou ochranou je očkovanie.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 158 prípadov KE.

Lymská borelióza (LB) **–** bakteriálne ochorenie, ktoré ak sa nelieči včas, môže spôsobiť závažné a dlhodobé komplikácie, a to neurologické (široké spektrum od bolesti hlavy až po meningitídu, ochrnutia), kardiovaskulárne, postihnutia kĺbov (chronické bolesti svalov a kĺbov), autoimúnne ochorenia, psychické problémy.

Lieči sa antibiotikami, očkovanie proti LB neexistuje.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 3 127 prípadov LB

Náš tip:

Informácie o tom, ako kliešťa správne vybrať, nájdete na našej webovej stránke ***cujte.sk***

» ren

Pozor na falošných kontrolórov

Sociálna poisťovňa varuje verejnosť pred falošnými kontrolórmi prepočtu dôchodku. Nevpúšťajte ich k vám domov a nedávajte im peniaze.

Sociálna poisťovňa upozorňuje svojich klientov na falošných kontrolórov, ktorí navštevujú seniorov priamo v ich domoch či bytoch. Tí sa predstavujú a tiež preukážu falošnými preukazmi ako zamestnanci Sociálnej poisťovne a z dôvodu prepočítania dôchodkov, ktoré sa údajne chystá, sa domáhajú vstupu do interiéru domu či bytu občanov. Tvrdia, že je to dôležité pre určenie výšky sumy ich dôchodku. Sociálna poisťovňa však takýto typ kontrol nevykonáva a pripomína, že jej zamestnanci nemajú právomoc vstupovať do nehnuteľností klientov a vyberať od nich peniaze v hotovosti alebo iným spôsobom priamo na mieste.

„Aktuálne bol tento typ falošných kontrolórov zaznamenaný v Nitrianskom kraji. Je možné predpokladať, že vzhľadom na rastúce množstvo podobných podvodov k tomu môže dôjsť aj v ďalších regiónoch Slovenska," uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň vyzýva svojich poistencov na obozretnosť. Pripomína tiež, že jej zamestnanci navštevujú klientov len v prípadoch kontroly dodržiavania liečebného režimu - ľudovo nazývané tiež „kontrola na péenke". „Ani vtedy však do obydlia nevstupujú a tiež nemanipulujú s hotovosťou, teda nikdy od klientov nežiadajú akúkoľvek úhradu priamo na mieste a v hotovosti," objasňuje Sociálna poisťovňa.

Pre spresnenie doplníme, že prípadné prepočty či valorizácie dôchodkov spracováva Sociálna poisťovňa automaticky, teda bez kontaktu s klientom.

„V prípade akýchkoľvek pochybností odporúčame klientom preveriť si situáciu priamo v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne: ***Kontakty - pobočky | Sociálna poisťovňa (socpoist.sk)*** alebo na bezplatnej infolinke ***Informačno-poradenského centra: 0800 123 123.***

» ren

Ilustračné foto.
zdroj foto martaposemuckel pixabay

Pitný režim a vhodná fľaša na pitie

Koľko a aké tekutiny by mali piť deti?

Dodržiavanie správneho pitného režimu je jednou z najdôležitejších zásad zdravého životného štýlu. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) je potrebné preferovať pitie výhradne čistej pitnej vody.

„Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí predovšetkým od veku a hmotnosti dieťaťa, ale aj od iných faktorov, ako sú fyzická aktivita, teplota prostredia a typ stravy. U dieťaťa v školskom veku je to 70 ml a u dospelých je to cca 50 ml na kg hmotnosti za 24 hodín," objasňujú odborníci a na ilustráciu uvádzajú: toto množstvo u dieťaťa s hmotnosťou 20 kg predstavuje 1400 ml vody/deň, u dieťaťa vážiaceho 30 kg je to 2100 ml vody/deň, u dieťaťa s hmotnosťou 40 kg 2800 ml vody/deň. „Odporúčame aj pedagogickým pracovníkom, aby vyzývali deti napiť sa, najmä po telesnej aktivite, v stresujúcich situáciách a počas mimoriadne teplých dní," hovoria odborníci a dodávajú: „Deti by mali vypiť pred odchodom do školy aspoň jeden pohár vody. Vypiť naraz veľké množstvo vody nie je vhodné. Pokiaľ má dieťa dostatok tekutín počas dňa, večer stačí piť menšie množstvo vody, najmä pred spaním."

Čo ponúknuť deťom piť okrem vody?

Pre spestrenie pitného režimu môžeme podľa odborníkov jednorazovo denne ponúknuť dieťaťu nesladený bylinkový alebo ovocný čaj, prípadne nesýtenú minerálnu vodu. „Ovocné šťavy predstavujú dôležitý zdroj vitamínov a minerálnych látok, šťavy odporúčame podávať zriedené, napríklad v pomere 1:1 s vodou. Nevhodné sú silne mineralizované vody sýtené oxidom uhličitým, všetky sladené nápoje, ako sú napríklad colové nápoje, nápoje s umelými sladidlami, energetické nápoje s obsahom chinínu, káva a alkohol," prízvukujú odborníci.

Ktorá fľaša je vhodná?

Je najvhodnejšie, aby si dieťa do školy nosilo vlastnú fľašu. Tá ideálna by mala byť ľahko čistiteľná, mať odmerku a udržiavať teplotu nápoja. „PET fľaše z už vypitých nápojov sú určené iba na jednorazové použitie, preto ich neodporúčame znova používať. Vhodné sú fľaše na opakované používanie: vyrobené z plastu (Tritan, PP), skla alebo z nerezovej ocele. Sklo je považované za vysoko inertný (nečinný) materiál, ktorý neuvoľňuje do vody žiadne nežiaduce látky. Jeho nevýhodou je však vyššia hmotnosť a riziko rozbitia. Akékoľvek plastové a nerezové fľaše určené na opakované použitie sú bezpečné, ak sa dodržiavajú podmienky použitia uvedené na obale," približujú odborníci.

Ako sa správne starať o fľašu?

• Fľaše určené na opakované používanie je potrebné pred prvým použitím dôkladne opláchnuť tak, aby nedošlo k vytvoreniu mikrobiálneho biofilmu alebo pomnožovaniu mikroorganizmov, hlavne ak sa do fliaš dávajú džúsy alebo mliečne výrobky.

• Je dôležité fľašu umývať každý deň teplou vodou s jemným saponátom. Vhodné je použiť kefku pre dôkladné mechanické vyčistenie vnútorných stien. Po umytí je potrebné nechať fľašu otvorenú, aby dobre preschla.

• Fľaše, najmä plastové, by sa nemali nechávať na priamom slnečnom svetle. Teplo a UV žiarenie môžu znižovať kvalitu materiálu a podporovať rast mikroorganizmov.

• Plastové fľaše sa časom opotrebujú, a môžu sa objaviť povrchové trhliny a praskliny, vypukliny, oddeľovanie vrstiev, strata objemu alebo iné deformácie, ako je zažltnutie či strata lesku alebo priehľadnosti. „Zmeny v dôsledku používania, akými sú zafarbenie od farbív z potravín vrátane lykopénu a kurkumínu, však nepredstavujú zhoršenie vlastností plastového materiálu. V prípade výrazných mechanických zmien je potrebné plastovú fľašu nahradiť novou," radia odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Ilustračné foto.
zdroj foto Adam364593133 pixabay

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

98-001

46-0006

91-0179

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dájú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 17.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0001

68-002

91-0179

91-0179