

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 170 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Čalúnnictvo | 0908 728 132

www.facebook.com/calunnictvonitra/

**Predám 2-izb. byt 70 m²,
ul. Ďurčanského, Nitra**

0915 972 958

**AUTOMATICKÉ PRAČKY - UMÝVAČKY RIADU
PREDAJ A SERVIS**



**DOVOZ - MONTÁŽ VÝROBKU
Pintér 0905 625 641, 037/656 50 60**

**NOVOOTVORENÁ
KOŽNÁ AMBULANCIA
A ESTETICKÁ MEDICÍNA**

MUDr. Michal Scheibenreif

Objednanie termínu online na
www.dermatolognitra.sk

0940 994 220 Sládkovičova 1, Nitra



**DOKTOR
DVERE**

✓ Zabuchnuté dvere
✓ Zalomený alebo stratený KÍČ

**SERVIS DVERÍ A OKIEN
PRIAMO U VÁS DOMA**

**+421 940 920 100
NON STOP 24/7**

Stahovanie BLESK

0903 432 588

Stahovanie a preprava
tovaru!
Aj zahraničie

www.stahovanieblesk.sk

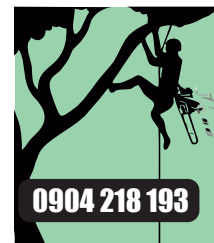
KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

**KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU**

rýchly zásah
za najlepšie ceny

DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk



**VÝRUBY A OREZY
STROMOV**

Arboristické a stromolezecké
práce lezeckou technikou
Postupné spúšťanie bremien
Bezpečnostné rezy stromov
Odvoz drevnej hmoty

0904 218 193

PÔŽIČKY | INFOLINKA
od 18 - 80 ROKOV **0918 709 028**
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk



2x Bratislava, Malacky, Trnava,
Nitra, Trenčín, Žilina, Vlkanová

Poukaz na
**STK BEZ
STRESU.sk**
len za 79 €

Poukaz je možné uplatniť na ktorejkoľvek prevádzke TUV SÚD STK na službu TK+EK pre vozidlá kat. M1 a N1 do 3,5 tony. Nie je možné kombinovať s inými zľavami. Platnosť do 31. 12. 2025.

**Happy
Hours
po celý deň**



Sme na trhu už viac
ako 26 rokov...

**IZOLÁCIE
PLOCHÝCH STRIECH
VYSOKOKVALITNÝMI
MATERIÁLMI**

0911 28 88 68

Andrej
Takács

Zateká Vám strecha?
Spôľahnite sa na odborníkov
a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových
striech - lokálne aj celoplošne
novými elastickými materiálmi
so životnosťou min. 30 rokov
v cene už od 12,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie
cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

Konečne ambulancia na ktorú ste čakali

- ♥ Skúsení praktickí lekári pre dospelých
- ♥ Ordinujeme 12 hodín denne 8.00 - 20.00 hod
- ♥ Objednávanie na presný čas zadarmo
- ♥ Vyšetrenia hradené zo zdravotného poistenia

Nitra, ORBIS, Štefánikova 46, tel 037/656 34 15
www.praktickaambulancia.sk

**Vítame nových
pacientov!**



**Praktická
Ambulancia**
VÁŠ VŠETROUŠNY PRAKTICKÝ LEKÁR

Bezplatný týždenník

NITRIANSKO

EV 6202/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Cobořho 9,
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
Alena Valašková 0910 455 919
Veronika Klenková 0910 569 093

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (54,170 domácností)

páry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kyneč, Mlynáre, Párovské Háje, Bádčice, Branč, Veľká Ves, Čabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Četadice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golanovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jeleneč, Ješovce, Kolíňany, Lukáčovce, Malý Četín, Nitrianske Hrnčiarovce, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Četín, Veľký Lapaš, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie

nepáry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kyneč, Mlynáre, Párovské Háje, Babindol, Branč, Veľká Ves, Čabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golanovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jeleneč, Klasov, Kolíňany, Malý Četín, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Četín, Veľký Lapaš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Zálužie

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDO
GA	34.390	GALANCKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČANSKO-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	LUCENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Deti patria medzi citlivú vekovú skupinu, ktorá ochorie najčastejšie na akútne respiračné ochorenia. Tými sú prevažne ochorenia vírusovej etiológie - chrípka a chrípke podobné ochorenia, COVID-19, ochorenie vyvolané rhinovírusmi, infekcie spôsobené respiračným syncytiálnym vírusom a ďalšími vírusmi; menej často sú to ochorenia bakteriálne vyvolané streptokokmi, stafylokokmi a inými baktériami. Viete ako môžete deti chrániť pred respiračnými ochoreniami?

Jednou z dôležitých zásad prevencie ochorení prenášaných kvapôčkovou infekciou je podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) zdravá strava a vitamíny.

Zdravá strava a vitamíny

- podávať deťom hodnotnú a pestrú stravu je nevyhnutnosťou, nakoľko zdravá výživa je jedným zo základných determinantov ich zdravého rastu a vývinu,
- najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok,
- vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny,
- dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,

hatým zdrojom je napríklad paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapusta,

- v období od októbra do apríla dopĺňať deťom vitamín D, ktorý je dôležitý pre imunitný systém, nakoľko v chladných mesiacoch je pre deti náročnejšie získavať ho prostredníctvom slnečného žiarenia,
- deťom prospievajú aj omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji,
- imunitu možno podporiť aj betaglukánmi,

Nezabúdajme!

„Ak už dieťa ochorie, rodič by mal v spôsobe a dĺžke liečby dodržiavať pokyny ošetrojúceho lekára, liečiť dieťa doma v pokoji a brať do úvahy jeho zdravotný stav. Ochorenie je potrebné vyliečiť a „neprechodiť ho“, pretože príliš skorý návrat nedoliečeného dieťaťa do kolektívu predlžuje jeho zotavenie a zároveň zvyšuje riziko nakazenia ostatných detí,“ rúfka PhDr. Alena Gregušová, PhD., MPH hlavný odborník hlavného hygienika SR pre odbor hygieny detí a mládeže.



zdroj foto silviarita pixabay

» ren

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

OPRAVY
STRIECH

+ VÝMENA STREŠNEJ
KRYTINY - PLECHOVEJ,
ŠKRIDLOVEJ
Hydroizolácie
Dodanie + montáž
Volajte 0917 114 686

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

FOTOVOLTIKA

Energia zo slnka KVALITNE a BEZPEČNE

Bezplatná obhliadka a konzultácia - zistíte, ako môžete ušetriť a stať sa energeticky nezávislým!

od 1899€

- ★ záruka 25 rokov
- ★ na kľúč a bez akýchkoľvek starostí
- ★ panely s výkonom 500kWp
- ★ profesionálna montáž do 10 dní

0918 891 603

support@energysafety.sk

www.energysafety.sk

GAZDOVSKÝ DVOR
VINODOL

TEL: 0909 105 810, 0907 960 440



PONÚKAME:
zemiaky, cibuľa, hlavková a struhaná kapusta, mrkva, petržlen
+ sezónnu zeleninu z vlastnej produkcie

ŽIVÁ HYDINA
brojleri cca 2 kg na dochov od 22.9.
výdaj morky od 5 do 20 kg

ČISTENÁ HYDINA - kurence,
sliepky na polievku - polovičky,
vykrmené kačice - mulardy a morky

PREDAJ

Recyklácia a vyradenie
vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto
Odvoz auta zadarmo

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,
my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

HYDROIZOLÁCIE
PLOCHÝCH STRIECH

- PVC FOLIA FATRAFOL,
SIKA, BAUDER
- ZATEPLENIE PLOCHÝCH
STRIECH
- REKONŠTRUKCIE
PLOCHÝCH STRIECH

www.easyhome.sk

0907 500 566

Obhliadka
a cenová ponuka
ZADARMO

KAMENÁRSTVO MM, s.r.o.

Veľké Zálužie, bratia Bírovci
0907 503 181, 0903 255 547
www.kamenarstvo-mm.sk

ORIGINÁLNE RIEŠENIA
ZA ROZUMNÉ CENY

AKCIA
na objednávky

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)

PONÚKA NA PREDAJ:

KAČICA MULARD NA VÝKRM
KÁČER MULARD NA VÝKRM
HUS LANDES 19€ AKCIA 15€

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
GENA DOPRAVY: 7,50€

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

Exteriérové žalúzie Z90

JESENNÉ ZĽAVY až do 60%

Ien október - november
Žalúzie a sieťky zadarmo

22 rokov na trhu

7 komorový profil
za cenu 5 komorového



TOP PLAST - LEVICE Československej armády 2 (vo dvore hotela Lev), 934 01 Levice
e-mail: info@topplast.sk, www.topplast.sk, tel.: 0905 721 070, 0911 721 070

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadstavby, omietky,
potery, maľovky,
nátery striech,
elektroinštalácie, izolácie
domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV
10%

0948 107 877

SERVIS A OPRAVA OKIEN A DVERÍ

0908 029 285

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová
ponuka zdarma.

0904 005 299

PÍLENIE RIZIKOVÝCH STROMOV

Kosenie záhrad
a pozemkov
Strihanie a úprava
živých plotov

0902 593 835

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pásy, PVC fólie
- odborné poradenstvo
a cenová ponuka na mieste
ZDARMA

0905 66 22 29

RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení
inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 Nitra

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980
www.strechygalis.sk

Pozývame vás na nákup ovocných výpestkov

ŠIROKÝ SORTIMENT
DOBRE CENY

• Jablone, hrušky
• Slivky
• Marhule, broskyne
• Čerešne, višne
• Drobné ovocie: ríbezle,
egreše, josta, vinič,
čučoriedky, brusnice, tiesky

0908 977 926

Aktuálne informácie nájdete na Facebooku, Instagrame a www.bioplant.sk



ENVI-GEOS Nitra

Komplexné nakladanie s odpadmi
so sídlom v Lužiankach

Prijme do pracovného pomeru
VODIČA nákladného automobilu
(hákového vozidla na prepravu odpadu)

Pracuje sa na jednu zmenu

Ponúkame:

• nástupnú mzdu 1230 EUR* v hrubom, po plnom zapracovaní
1330 EUR* v hrubom + odmeny + diéty

Požadujeme:

• vodičské oprávnenie sk. C,E, odbornú, zdravotnú a psychickú
spôsobilosť na vedenie motorového vozidla, KKV a kartu vodiča

V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0904 852 251
alebo mailom: kolevova@envigeos.sk

*mzda pozostáva zo základnej mzdy a pohyblivej zložky mzdy

MUŠTÁREŇ BIOPANT OSTRATICE

rezervácie
0908 648 775

od 50kg
na počkanie

5l a 3l samočapovacie
balenia s vakuovým
uzáverom

Ak nemáte vlastné
ovocie, muštujeme aj
z našich jablák

od 0,65€/l

www.mustaren.com

Zasadte si muhovník

Muhovník (Amelanchier) je nenáročná rastlina. Pochádza zo Severnej Ameriky a u nás sa zvyčajne pestuje ako ker či viackmenný strom. Jeho plody pripomínajú čučoriedky a obsahujú množstvo vitamínov a ďalších zdraviu prospešných látok.

Muhovník bude zdobiť vašu záhradu počas celého roka. V marci zakvitne pôsobivými jemnými bielymi kvetmi. Krásne sú však aj jeho listy, pretože neustále menia farbu, najskôr sú zelené so striebřistým nádychom, neskôr sa sfarbiajú do zelených odtieňov a na jeseň je ich farba výrazne červená. Navyše vás v júli muhovník obdarí aj šťavnatými a veľmi zdravými plodmi, ktoré sa hodia na priamu konzumáciu ale aj na spracovanie. Môžete ich sušiť, zavárať aj mraziť.

Muhovník – pestovanie

Muhovník nie je náročný na pestovanie. Ide o mrazuvzdornú drevinu. Zasadit ho môžeme na slnečné stanovisko alebo do polotieňa a dokonca z neho vytvorit aj jedlý živý plot. U nás sa pestuje najčastejšie Muhovník Lamarckov. Táto odroda chuťou pripomína sladké plody čučoriedky. Jeho výhodou však je, že na rozdiel od čučoriedky nepotrebuje kyslú pôdu. Vysádzame ho do prie-

rustnej, skôr ľahkej pôdy. Drevina dorastá do výšky troch metrov a široký môže byť muhovník až šesť metrov, čo však dokážeme ovplyvniť rezom a získať tak nižší tvar.

Plody plné zdravia

Plody muhovníka obsahujú vitamín A, C, E, K ale aj vitamíny skupiny B a tiež množstvo minerálov ako napríklad draslík, horčík, mangán, sodík, vápnik či železo. Pre vysoký obsah antioxidantov pomáhajú plody muhovníka pri prevencii mnohých ochorení aj posilnení imunity. Odvar z plodov sa používa pri zápaloch horných dýchacích ciest a ústnej dutiny. V muhovníku tiež možno nájsť polyfenoly, ktoré spomaľujú proces starnutia a pôsobia ako prevencia kardiovaskulárnych ale aj mnohých ďalších ochorení.



zdroj foto jhenning pixabay

» ren

VEL'TRH BÝVANIA A NEHNUTEL'NOSTÍ

16. – 18. október 2025

Incheba Bratislava

VSTUP ZDARMA

WWW.VELTRHNEHNUTELNOSTI.SK

SBS
LAMA SK

prijme bezpečnostného
pracovníka na obchodné
prevádzky

Lidl Nitra

5,50 € / hod. netto

Nástup ihneď
POS nutný!

0948 356 675

REGION
PRESS



EQUILIBRIO
SYNTRA

RK38
REALITNÁ KANCELÁRIA

Nová
Dubaj
KEMERICAL

REALVIA®

PREMIUM

MP
KOVANIA

Nehnutelnosti

PRIPRAVTE VAŠE OKNÁ NA ZIMU
Nepremeškajte akciu!
 Nastavenie, utesnenie a premazanie všetkých okien a dverí v jednej domácnosti iba 45€
0908 029 285 Akcia platí do 30.11.2025

SUPER CENA

ZEETEX 205/55 R16 91H WH1000
46,90 €
 V PNEUSERVISOCH
MIKONA
 www.mikona.sk

ČISTENIE HROBOV
 JEDNOHROB 80 € DVOJHROB 120 €
Obnova písma 1,50 €/znak
Dušičky sa blížia, ale stíhame!
 Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 20.10.2025
 0940 653 651, 0919 205 521
 www.cisteniehrobu.sk

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ A DVERE
 okná a dvere
Slovaktual®
NITRA
 0911 311 220
 Párovská 14
 nitra@slovaktual.eu
TOPOĽČANY
 0911 311 220
 Československej armády 32
 topolcany2@slovaktual.eu
 www.slovaktual.sk

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - NITRA
Práca v stabilnej spoločnosti
 Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
 corado@corado.sk
0902 582 140

Spoločnosť AYMO, s.r.o. hľadá
• VODIČA KAMIÓNU FRIGO (ťaháč + náves)
 - vnútroštátna preprava (Západné a Stredné Slovensko - rozvoz tovaru) s vodičským oprávnením sk. E.
 Denná mzda 95 – 100 € v čistom (netto), t.j. mesačná mzda 1.800 – 2.400 € v čistom (netto) v závislosti od počtu odpracovaných dní.
• VODIČA KAMIÓNU FRIGO
 - medzinárodná preprava (MKD), sk. E
 Čistá mzda 95 €/deň, t.j. 2.200 – 2.850 € netto/mesiac
 - medzinárodná preprava (MKD), sk. C
 Čistá mzda 85 €/deň, t.j. 1.800 – 2.500 € netto/mesiac
 Ostatné podmienky vysvetlíme bližšie telefonicky/osobne.
 Pre viac informácií nás neváhajte kontaktovať:
 0905 704 896, 0918 64 00 22, spedicia@aymo.sk

Špecialista na
Tepelné čerpadlá
Úsporné kúrenie pre staršie domy
 ✓ Energetická účinnosť A+++
 ✓ Záložný el. ohrev v TČ
 ✓ Vhodné pre radiátory
 ✓ Tichá prevádzka 35dB
 ✓ Vysokoteplotné 75 °C
 ✓ Okamžitá realizácia
BEZPLATNÁ OBHLIADKA
 Zelená domácnostiam
 PONDELOK – NEDEĽA
IME LINKA
 7:00 – 21:00

IME®
 www.ime.sk
IME 5/5/5 ZÁRUKA
 5 ROKOV NA TEPELNÉ ČERPADLO
 5 ROKOV NA SYSTÉM A MONTÁŽ
 5 ROKOV BEZPLATNÝ SERVIS
 Viac informácií a bezplatná obhliadka
0948 106 722

ONLINE
 s REGIONPRESS-om
 PPC kampane Sociálne siete
 Tvorba webstránok Online marketing
 a iné služby
 s REGIONPRESS-om VYBAVÍTE AJ Inzerciu Tlač Distribúciu
 www.regionpress.sk

KAMENÁRSTVO
AKCIA OKTÓBER
 • Žulové hroby - široký výber
 • Realizácia prác 2 týždne
 • Brúsenie a oprava prepadnutých hrobov
 ZDARMA: chodník • doprava • obhliadka • 40% zľava na písenná a doplnky
 KaMajstro 0910 444 002

KAMENÁRSTVO
VÝPREDAJ!!!
 • žulové hroby
 • jednohrob, dvojhrob
 Dodacia lehota 1 týždeň
0904 822 786
 www.kamenarstvomajstro.sk

Otvor s nami novú predajňu Nitra

**Prihlás
sa teraz**

Asistent manažéra predajne (m/ž)

1 530 €/mesiac (38,75 hod./týž.)

+ príplatky

+ 40 € mesačne na nákup v Lidli



Sa oplatí.



kariera.lidl.sk



KAMENÁRSTVO

Najväčšia predajňa (700 m²)
vystavených pomníkov v regióne.

Jelšovce

Jelšovce 421 (pri pošte)

Po - Pia: 8:00 - 16:00

0903 747 666

**CELOROČNÁ
ZĽAVA až do 40%**

Slovenský výrobca pomníkov
za dostupné ceny, s tradíciou od 1991

www.zulovepomniky.sk



Divoká roklina, rozhľadňa, jaskyňa či vyhládka

Vydajte sa na jesenné potulky prírodou

Ak vás lákajú vychádzky do prírody odetej do jesenných farieb, tak vás možno osloví niektorý z našich tipov na výlet.

Sokolka dolina

Na východnom okraji planiny Glac leží asi najdivokejšia roklina Slovenského raja, Sokolia dolina. Je súčasťou štátnej prírodnej rezervácie Kysel'a a prechod ňou je možný iba po značkovaných chodníkoch. Je to náročná, avšak veľmi pekná túra, ktorá ponúka pohľad na štyri vodopády: Bočný, Skalný, Závojový a Vyšný vodopád. Závojový vodopád je najvyšší vodopád Slovenského raja a tretí najvyšší vodopád Slovenska a vo forme trojstupňovej kaskády dosahuje výšku až 75 metrov. Prehliadka krás Sokolej doliny je dlhá 2,5 km a zdoláte tu prevýšenie viac ako 430 metrov. Prístup je zo Spišskej Novej Vsi, Smižian cez Čingov a z Dediniek.

Skárošská vyhládka

V blízkosti metropoly východného Slovenska sa v Slanských vrchoch nachádza mohutná skala nazývaná Skárošská rozhľadňa. Týči sa na okraji prírodnej rezervácie Marocká hoľa, ktorá sa vyznačuje pravekou vegetáciou na vulkanických horninách. Vrchné časti tejto veľkej vápencovej skaly poskytujú nádherné výhľady na široké okolie. Skárošská vyhládka je prístupná

niekoľkými značenými turistickými chodníkmi. Východiskovými bodmi môžu byť obce Skároš (asi 5 km), Slanská Huta (asi 3 km), alebo jazero Izra (asi 7 km). Nachádza sa na slovensko-maďarskej hranici.

Green Point – rozhľadňa Kluknava

Nedaleko obce Kluknava sa týči 35 m vysoká rozhľadňa. Výnimočná je nielen architektonickým riešením, ale aj svojou sebestačnosťou pri potrebe elektrickej energie, ktorá je vyrábaná priamo na veži z obnoviteľných zdrojov energie a to veternej a slnečnej. Môžete tak spoznať a vyskúšať si v praxi využitie „zelenej“ elektrickej energie, bezplatne si nabiť mobilné zariadenia a elektro bicykle. Veža ponúka výhľady na vrchy ako Kloptaň, Dvoriská, Slubica, Krompašský vrch, Slovinskú a Bielu skalu a najvyšší vrch, Kráľovu hoľu. Prevádzka veže je celoročná, vďaka osvetleniu je prístupná aj vo večerných hodinách a poskytne jedinečný pohľad na nočnú oblohu na Spiši. Z obce Kluknava k nej vedie modro značená turistická trasa, ktorá sa začína v obci pri kostole.

Jaskyňa Šarkanova diera

Obec Poráč je obkolesená horstvom Vysokého vrchu. Na jeho severnom úbočí sa nachádza zaujímavý prírodný klenot - jaskyňa Šarkanova diera. Predstavuje



Sokolka roklina.

zdroj foto KOCHR Košice región Turizmus

významné archeologické a paleontologické nálezisko. Našli sa tu kosti pravekých ľudí i zvierat. Okrem bežných napríklad aj kosti jaskynného leva. Zaujímavosťou tejto jaskyne je, že sa v nej našli najstaršie kosti zdomácneneho psa na Slovensku. Tento nález dokumentuje domestikáciu psa na našom území v neolite, teda v mladšej dobe kamennej.

Jaskyňa Šarkanova diera je dlhá 178 metrov a skladá sa z Pastierskej chodby, vysokého Archeologického domu a zakončená je Galériou. Z veľkej časti je voľne prístupná verejnosti. Nesprístupnená časť je uzavretá mrežou. Na návštevu jej chladných a tmavých útrob si treba vziať teplé oblečenie

a zdroj svetla. Jaskyňa je súčasťou 1,5 km dlhého Náučného chodníka Šarkanova diera so štyrmi zastávkami a informačnými panelmi (Ľudia Galmusu, Fauna a flóra, Galmus ako turistický systém, Šarkanova diera a Chyža). Ide o nenáročnú trasu, ktorú zvládnu všetky vekové kategórie. Samotná Šarkanova diera je po spomínanom náučnom chodníku z obce Poráč vzdialená približne 1,5km. Vstup do jaskyne Šarkanova diera je bezplatný.

Informácie poskytl Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCHR) Košice región Turizmus

» ren

NOVINKA! ZYN ponúka slobodu v užívaní

Pohodlný zážitok bez dymu? Nikotínové vrecúška ZYN s novou príchuťou Spearmint a novými variantami Black Cherry a Cool Mint ponúkajú diskretnosť, viac slobody užívaní a sú bez zápachu. Nechýba ani rozšírené portfólio rady Mini Dry.

Vrecúška ZYN si postupne nachádzajú cestu u dospelých užívateľov menej rizikových bezdymových alternatív už aj na Slovensku. Nezanechávajú cigaretový zápach, škvrny na zuboch a pri používaní neobťažujú ani svoje okolie.

Sú diskretné a neobťažujú vaše okolie

Poskytujú pohodlný zážitok, dospelý užívateľ nemusí prerušovať svoju aktivitu. Môžu byť napríklad ideálnou voľbou pre dospelých fajčiarov pri cestovaní či šoférovaní – dajú sa jednoducho používať kedykoľvek a kdekoľvek, či už v interiéri, alebo exteriéri. ZYN je lepšou voľbou pre dospelých fajčiarov, ktorí chcú prejsť na menej škodlivé alternatívy bez dymu v porovnaní s cigaretami.

Dospelí užívatelia si môžu zvoliť intenzitu nikotínu podľa svojej chuti. Nikotínové vrecúška, ktoré nevyžadujú žiadne zariadenia, sú k dispozícii v dvoch veľkostiach –

štandardná veľkosť vrecúška s vyváženým zážitkom a bohatou chuťou vo veľkosti ZYN REGULAR MOIST a naopak jemnejší zážitok s jedinečnou chuťou v menšej a pohodlnej veľkosti ZYN MINI DRY. Nižší obsah nikotínu, ale viac chuti? Prijemný zážitok v podobe Mini dry spočíva v pomalom uvoľňovaní nikotínu a tiež jednotlivých príchuť vrecúšok.

ZYN uvoľňuje nikotín a chuť, stačí si vrecúško vložiť do úst medzi hornú peru a ďasno. Obsahuje o 99% menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*. Neobsahuje tabak. Obsahuje nikotín, arómy a iné prísady.

***Dôležitá informácia:** Toto nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%. O 99% menej škodlivín znamená priemerné zníženie 9 škodlivých chemických látok, ktoré Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a nezahŕňajú nikotín. Hodnotenie je na základe porovnania dymu z referenčnej cigarety a látok uvoľňovaných z nikotínového vrecúška ZYN. Viac informácií na ZYN.com.



Foto: PMI

ZYN nie je bez rizika. Obsahuje nikotín, ktorý je návykový. Je určený výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

ŠPECIÁLNA SPRÁVA

Prelomová metóda regeneruje kĺby. Budete chodiť a behať, akoby ste mali opäť 25!



Profesor Christoph Berger
Rakúsky inštitút
Ortopedický výskum

„Nemohla som vstať z postele a teraz prejdem 5 kilometrov! VYPILA SOM TENTO PRÁŠOK a už ma nepošlú do opatrovateľského domu...“

– hovorí pani Daniela Z. Táto 76-ročná zdravotná sestra na dôchodku bola jednou z prvých ľudí na Slovensku, ktorí podstúpili metódu profesora Christopa Bergera. Vďaka enzýmovo-kolagénovej receptúre pocítite úľavu od bolesti už po 2 hodinách! A po 22 dňoch si úplne zregenerujete kolená, lakte, zápästia a chodidlá.

Úľava po 2 hodinách

Klinické testy vykonané tímom prof. Christopa Bergera z Viedne preukázali, že enzýmovo-kolagénová formula regenerujúca kĺbovú chrupavku urýchľuje regeneráciu kĺbov o 373%!

Návrat k plnej kondícii a úplné odstránenie bolesti, degenerácie a zápalu nastáva v priemere po 22 dňoch užívania. Účastníci štúdie však pocítli významnú úľavu od bolesti v priemere **2 hodiny a 22 minút** po užití prípravku.

„Regeneračná enzýmokolagénová formula na kĺbové chrupavky dopĺňa nedostatok kolagénu v tkanivách, pričom zároveň stimuluje organizmus k produkcii vlastného kolagénu. Opotrebovaná a neúčinná kĺbová tekutina hustne a získava pružnosť,

prícom sa chrupavky a šľachy regenerujú. Kĺbové jamky kolien, laktov, bedier či prstov sa prestávajú o seba trieť. Obrovská bolesť spôsobená týmto trením mizne,“ vysvetľuje autor formuly, prof. Berger.

Úľava od bolesti za 22 dní

Receptúra obsahuje maximálnu možnú dávku kolagénu. Keďže je podobný ľudskému kolagénu, telo ho rýchlo vstrebáva.

Produkt preniká hlboko do tkanív zbavených kolagénu. Revitalizovaná a elastická synoviálna tekutina chráni kĺby, ktoré sa vracajú do plnej kondície. **Degenerácia a bolesť úplne miznú.**

Ošetrovanie si môžete urobiť sami doma. Je úplne bezpečné pre vaše zdravie. Dodáva sa vo forme prášku, ktorý sa rozpúšťa vo vode.

Doplnenie nedostatku kolagénu v tele znamená, že sa nielen natrvalo zbavíte bolesti kĺbov, ale aj **omladíte a posilíte svoje telo!** Enzýmovo-kolagénová receptúra, ktorá regeneruje kĺbovú chrupavku:

- ✓ bojuje s reumatickou, degeneratívnou bolesťou a dokonca aj bolesťou zubov!
- ✓ znižuje vysoký krvný tlak a hladinu zlého cholesterolu
- ✓ stabilizuje hladinu cukru v krvi
- ✓ zlepšuje stav vlasov, pokožky a nechtov
- ✓ zrýchľuje metabolizmus

„Tento zázračný prášok mi zachránil nohy! Už ma vôbec nebolia!“

Daniela Z. (76), zdravotná sestra na dôchodku, takmer skončila v domove dôchodcov kvôli bolestiam nôh. Kolená a členky ju boleli tak veľmi, že sa ani nemohla postaviť z postele a žila sama. Teraz sa opäť dokáže hýbať!

Dlho som bola fit – hovorí 76-ročná pani Daniela z Bratislavy. Aj som oslávila svoje 75. narodeniny doma a všetko som si robila sama. Upratala som byt a odniesla nákup domov! A potom, nejaký čas po týchto narodeninách, som si všim-



la, že ma bolia nohy. Myslela som si, že ma budú bolieť a prestanú, ale bolo to stále horšie.

Môj manžel je mŕtvy a moje deti žijú v inom meste. Chodia ma navštíviť, ale zriedka. Jedného rána som chcela vstať z postele, ale po jednom

roku som spadla, veľmi ma boleli kolená a ležala som tam asi 3 hodiny pri posteli. Nejako som sa doplazila k telefónu a zavolała susedu.

Mohla som sa spoľahnúť len na susedu, pretože deti už začali spomínať domov dôchodcov. Keď som o tom počula, plakala som. Už mi bolo čím ďalej, tým horšie, ale suseda mi priniesla tento prášok.

Tento prášok sa nasype do pohára vody a vypije. Neverila som, že mi to pomôže, ale na druhý deň som vstala z postele lepšie! Kolená ma ešte trochu boleli, ale menej. Na tretí deň som išla sama do obchodu. Pomaly som chodila hore a dole po schodoch, ale zvládla som to bez problémov.

Po asi 3 alebo 4 týždňoch som zabudla, že som niekedy mala bolesti! A nielenže to pomáha s bolesťou. Cítite sa vďaka tomu lepšie a dokonca aj vyzeráte lepšie.

Taká energia do mňa vstúpila, pretože znova dokážem všetko, že sa cítim ako mladé dievča!

Už som si sama objednala ďalšie balenie tohto prášku, pretože mi suseda povedala, odkiaľ to má. **Stačí zavolať.** Cez deň, keď voláte, vždy zdvihnú.

✓ **ÁNO! Chcem enzýmovo-kolagénovú kúru ZADARMO!**

Špeciálne pre čitateľov tohto čísla pripravil producent ponuku **100 BEZPLATNÝCH BALENÍ rakúskej enzýmovo-kolagénovej receptúry!**

Zavolajte do 17.10.2025 r. a získajte balíček úplne **ZADARMO!**



02/32 179 050

Po-Ne 8:00-20:00, So a Ne 9:00-18:00 (miestne hovory bez príplatku). Kto prv príde, ten prv berie.



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONTY

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

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 ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

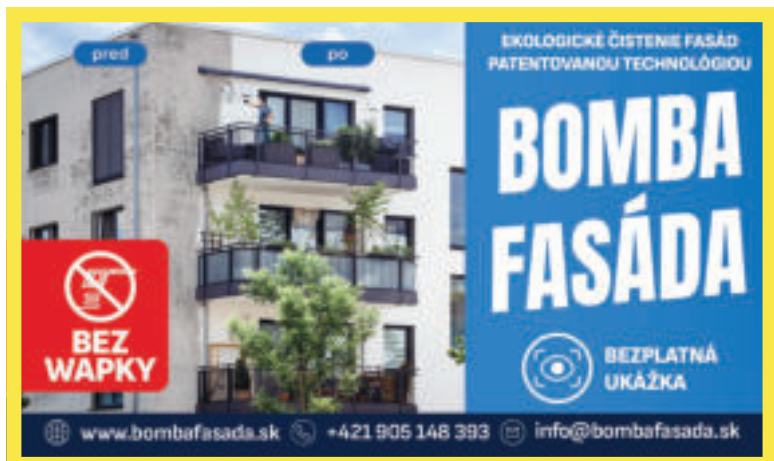


Pretože Stannah
zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 31.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



pred do

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10% Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

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

DO 30.9. ZĽAVA -15%

Kontakt: +421 917 506 871



UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
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 predĺžovať o 2 m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk