REGIONPRESS

46. TÝŽDEŇ / 14. NOVEMBER 2025

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia
Spišsko
0905 338 878
e-mail:
petrekova@regionpress.sk

SERVIS OKIEN
S VÝMENOU TESNENIA
Vonkajšie a vnútorné žalúzie
Sieťky proti hmyzu
Screenové clony NOVINKA
Kontakt a objednávku: 0902 111 773
OKNO RENOVA
PAVOL JUŠČÁK - OKNORENOVA
NOVÁ 9/32 HRABUŠICE
99-020

VŔTANÉ STUDNE
VŔTAME CELOROČNE
0907 918 007
www.vrtanestudne.info
37-02-9

TIGRIS inovatívne čistenie
SEDAČKY | MATRACE
TEPOVANIE
RÝCHLE SCHNUTIE | PARNÁ DEZINFEKCIA
8€ / miesto sedenia
www.tigriscistenie.sk
0940 557 535
99-088

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukne, zásterky, šatky a mince
0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com
77-0012

PLYN | VODA | KÚRENIE
Ponúkame výmenu starých plynových kotlov za nové úsporné kondenzačné plynové kotly a tepelné čerpadlá
0915 365 933
99-032

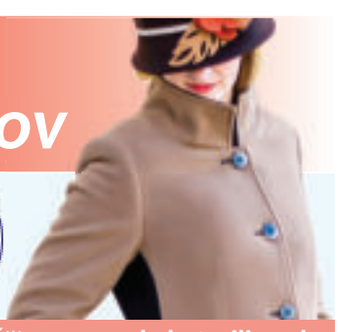
MK AUTO SK
Nafotenie
Inzercia
Predaj
Chceš predať auto?
Ty jazdíš, my predávame!
www.mk-auto.sk
99-010

Výročia a udalosti

21. novembra 1921 v žilinskom kine Grand Bio Univerzal sa konala **premiéra prvého slovenského dlhometrážneho hraného filmu Jánošík** bratov Siakeľovcov

RECYKLÁCIA STAVEBNÉHO ODPADU
ZBERNÝ DVOR
pristavíme kontajner
odvezieme
zrecyklujeme
0907 519 566
recyklujeme betón, panely, tehly, asfalt, zeminu
(odvážiť odpad je potrebné na predajni ŠTRKY-PIESKY)
www.prachnar.sk
Radlinského 20, Spišská Nová Ves

Pozývame Vás na
predaj kabátov
Dámske a pánske kabáty priamo od slovenského výrobcu
Krátke, trojštvrťové, dlhé
Veľkosti od 34 až po 64
KASTEMA
Kabáty Žilina www.kabatyzilina.sk
LEVOČA - Mestské Kino, Námestie Majstra Pavla 58
18. november 2025 (utorok) od 9.00 - 17.00
ZĽAVA 5€
Kontakt: Štefan Šenkár 0907 807 882
47-129



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

Duševné zdravie na školách má zlepšiť metóda všímavosti

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snaží do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tínedžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou sebaregulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica sa v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učitelia ambasádormi všímavosti vo svojej škole," objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychológov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne sprístupnené pre verejnosť na stránke ***www.wellbeinginschools.eu/sk.***

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

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

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

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

VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOVÝCH A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly, garáže, sklady...
ČISTENIE POZEMKOV A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE
0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com
42-071

cujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Výročia a udalosti

25. novembra 1915
Albert Einstein predložil konečnú verziu **gravitačného zákona, známeho ako všeobecná teória relativity**

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

od pondelka 17. 11. do 23. 11.

Skutočná jednotka v akciovej ponuke

Nakupovať inde nemá cenu

Sa oplatí.

Konzumné zemiaky neskoré
varný typ B-prílohové, pranéné

-55 %
1.79 3.99
1 kg iba 0.36 €
5 kg

-38 %
3.69 5.99
s Lidl Plus
-41 %
Plus

Čučoriedky
(1 kg = 9,23)
(LP: 1 kg = 8,73)
3.49 5.99
400 g

-26 %
5.49 7.49
s Lidl Plus
-33 %
Plus

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg
4.99 7.49

Mleté bravčové mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka
welfare chov

CENOVÝ HIT
3.49

Pepsi/Pepsi Zero/7 UP Zero/ Mirinda
2 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,63)

Najnižšia cena v Lidli tento rok

UŠETRITE* -42 %
1.25

MasterPro Digitálna teplovzdušná fritéza
kus

aj online

UŠETRITE* -42 %
39.99

8 l

Rajo Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku

Najnižšia cena v Lidli tento rok

s Lidl Plus
6 + 6
Plus
0.89*
1.78**

Prichystajte sa na Mikuláša

Najnižšia cena v Lidli tento rok

10 kg
1 kg iba 1.00 €

Darling Suché krmivo pre psy

s Lidl Plus
1 + 1
Plus
9.99*
19.98**

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 17. 11. do 23. 11. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

49-0002

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY
- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
ZĽAVA pre seniorov
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604
ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRIECH >>> na KĽÚČ <<<
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com
88-08-13

OPERÁTOR LESNEJ TECHNIKY V BIJACOVCIACH
SOŠ LESNÍCKA, KOLLÁROVA 10, PREŠOV
4-ročný študijný odbor
100% UPLATNENIE v praxi
Maturitné vysvedčenie
Práca na vyvážacej súprave na vývoz dreva
Výučný list
Vodičský preukaz sk. A, B, T
Krytá strelnica
Poľovný lístok
Zácvik na trenažéroch harvestora zn. John Deere
Diagnostika a oprava motorových vozidiel
Obrábanie kovov
Kurz na obsluhu ručných motorových píl, hydraulickej ruky, LKT, UKT a pod.
Práca so železným koňom
053/418 2041
slspo_bijacovce@slspo.sk
www.sosbijac.edupage.org
99-084

HEMA
AUTO • PNEU • SERVIS
Radlinského 17T
Spišská Nová Ves
Autodiagnostika
Mechanické práce
Príprava na TK/EK
Rýchloservis
Pneuservis
0918 843 166
hema.autoservis@gmail.com
99-074

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

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

24. novembra 1859 **Výročia a udalosti**
Charles Darwin publikoval O pôvode druhov **(On the Origin of Species).**

SUDOKU

						2		
	1	5		2				
	2						5	
		6	1		7			
	3	9	6					1
1			3					6
3			2		4	5		
	9			3			7	
6		4			1			

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

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.

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu.
Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Foto: PMI

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.

33-0008

NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!

dostupná od 7. 11.

3,79 ks

VIANOČNÁ HVIEZDA
(POINSETTIA)
Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm. OBI č. 3834546 a i.

~~9,29~~
-10 %
8,29

ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ
Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.
OBI č. 4414694

~~13,79~~ od
-20 %
10,99 od

ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS
Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s päticou E14, max 25 W, 45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.

~~40,99~~
-26 %
29,99

STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK
OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.

obchodník roka 2024
cena verejnosti

NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI®

DOKÁŽETE ČOKOĽVEK

Aplikácia heyOBI stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

33-0001

99-009

Deti potrebujú učiteľov nádeje

V triede je ticho. Deti sústredene pracujú na obrázkoch a ťahmi štetca na plátne vzniká ich predstava Božej lásky. Za katedrou stojí Thérèse, ich katechétka. Na hodinách náboženstva im rozpráva o Bohu, o nádeji, o tom, že aj v ťažkých časoch sa dá veriť. A libanonské deti počúvajú, lebo vedia, že tieto hodiny sú niečo výnimočné.

V Libanone je všetko krehké. Ekonomická kríza zobrala ľuďom prácu, úspory aj dôveru v budúcnosť. Mnohí rodičia sotva dokážu uživiť svoje deti. Učitelia a katechéti, ktorí vyučujú v štátnych školách, dostávajú tiež len symbolické platy. Je to často príliš málo na to, aby zaplatili bývanie a jedlo. Ale nevzdávajú sa. Vedia, že od ich prítomnosti závisí odovzdávanie viery ďalším generáciám detí.

Pre libanonské deti sú katechéti viac než učitelia. Sú akoby ich rodičmi, priateľmi a psychológmi v jednej osobe. Vypočujú, povzbudia, učia ich modliť sa a nemať strach. „Chodia sem deti z jednoduchých rodín, ktoré si nemôžu dovoliť platiť súkromnú či cirkevnú školu. Učíme ich o Bohu a viere. No tieto deti potrebujú tiež niekoho, kto im jednoducho povie: poď, mám ťa rád takého, aký si," hovorí otec Samer, kňaz a učiteľ náboženstva.

Prítomnosť katechétov na libanonských štátnych školách podporuje atmosféru tolerancie. Žiaci si katechétov obľúbili, lebo cítia ich autentický záujem. Sú pre ne svedkami Božej lásky.

Deti na školách potrebujú počuť o nádeji a o tom, že ich Boh miluje. Nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi preto chce na Vianoce podporiť prácu katechétov v Libanone. S podporou dobrodincov aj zo Slovenska chce učiteľom detí pripraviť vianočné prekvapenie: mesačný príspevok k platu. Vďaka nemu budú môcť katechéti pokračovať vo svojom dôležitom poslaní. A deti nestratia svedkov Božej lásky.

Pripojte sa k podpore:
www.acnslovensko.sk

zdroj foto ACN

» ACN

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim staré motorky aj diely. PONÚKNITE. 0949 505 827

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM VZDUCHOVKY Slavia, vojenské aj iné. PONÚKNITE. 0949 505 827

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878

Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečí lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnika, ekonóma a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam," poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddlžení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osamelým rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládnymi organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom," priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí," objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

» ren

Trnavská novéna sa koná už viac ako tristo rokov

V Trnave sa začalo jedno z najvýznamnejších náboženských podujatí roka - Trnavská novéna a potrvá do 21. novembra. Toto podujatie, konajúce sa v Bazilike sv. Mikuláša, patrí k najstarším duchovným tradíciám na Slovensku a každoročne do mesta priláka tisíce návštevníkov. Jej ústredným bodom je zázračný obraz.

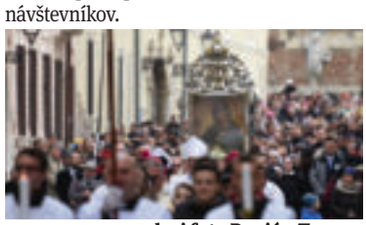
Trnavská novéna sa v meste koná už viac ako tristo rokov a pripomína záchranu Trnavy pred morovou epidémiou v 17. storočí. Na počesť týchto udalostí nesú veriaci počas novény mestom obraz Panny Márie Trnavskej, ktorý je bežne umiestnený v kaplnke Baziliky svätého Mikuláša. Procesia nesenia obrazu mestom je hlavným momentom novény.

Podľa Alexandra Prostináka, riaditeľa Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism je Trnavská novéna jedinečným vyjadrením podstaty nezameniteľnej tradície mesta. „Je neopísateľné, ako tristo rokov staré udalosti a príbeh, ktorý stojí za Trnavskou novénou, znova a znova privádzajú ľudí do Trnavy."

Počas deviatich dní sa v bazilike tento rok uskutočnia viaceré sväté omše, denne o 6.30, 8.00, 10.00, 16.00 a 18.00 hodine, ako aj stretnutia s významnými kazateľmi zo Slovenska a zahraničia. V sobotu 15. novembra o 11.30 hod. bude pripravená aj omša v maďarskom jazyku. Jedným z vrcholov podujatia bude tradičná procesia mestom v nedeľu 16. novembra po svätej omši o 9.30 hodine. Hlavným celebrantom bude žilinský biskup Tomáš Galis.

Medzi významných hostí tohtoročnej novény patria apoštolský nuncius Nicola Girasoli, rektor nitrianskeho seminára Marián Dragúň, gréckokatolícky arcibiskup a eparchiálny biskup vladyka Cyril Vasiľ, český psychiater a spisovateľ Max Kašparů, generálny vikár Banskobystrickej diecézy Branislav Koppal a ostravsko-opavský biskup Martin David.

Vďaka obrazu milostivej Panny Márie sa Trnava stala známym pútnickým miestom, do ktorého prichádzajú veriaci. V roku 2008 bola vyhlásená Bazilika sv. Mikuláša za Mariánske pútnické miesto Trnavskej arcidiecézy. Zázračný obraz slziaci krvavé slzy si ročne príde pozrieť viac ako šestnásťtisíc návštevníkov.



zdroj foto Región Trnava

» ren

Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava

Zdravé kosti bez osteoporózy

Ak chceme mať zdravé kosti bez osteoporózy, mali by sme dbať na dostatočný prísun vápnika a pravidelnú fyzickú aktivitu. „Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kosti," pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Osteoporóza je ochorenie, pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín. „Kostné zdravie a kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje," ozrejmujú odborníci z ÚVZ SR a pridávajú nasledovné odporúčania:

Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova pixabay

• Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

• Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

• V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

Ilustračné foto.

zdroj foto Surprising_Media pixabay

• Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, treščia pečeň či potravín obohatených o vitamín D.

• Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

• Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.

» ren

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

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.

Pretože Stannah zmení Váš život.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0001

68-002

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

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

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

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-0022

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce, Zateplenie
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Zľava 15% na objednávky prác do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699

91-0212

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.
Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.
Výkup mincí do roku 1945
Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-0006

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA
Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G

MISTERO BLEND 80/20 500G

VENETO BLEND 1KG

TOSCANA 100% ARABICA 1KG

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.

BUĎTE NA OČIACH AJ V NOVEMBRI

Vyskúšajte čím skôr ÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
SPIŠSKO
Týždenne až v 32 540 domácnostiach