REGIONPRESS

49. TÝŽDEŇ / 5. DECEMBER 2025

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

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

PERUKOS POTERY
- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918
www.cementove-potery.sk

99-005

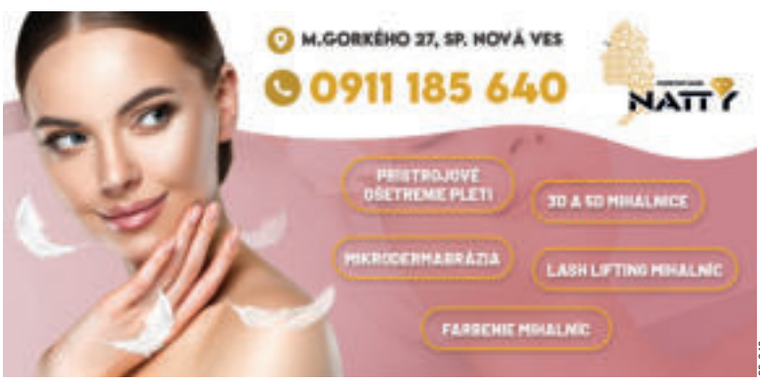
PLYN | VODA | KÚRENIE
Ponúkame výmenu starých plynových kotlov za nové úsporné kondenzačné plynové kotly a tepelné čerpadlá
0915 365 933

99-032

čujte.sk
Rozoznajte chrípku od prechladnutia
www.cujte.sk

zdroj fotografie: pixabay.com

REGION PRESS
www.regionpress.sk
sieť 39 regionálnych novín

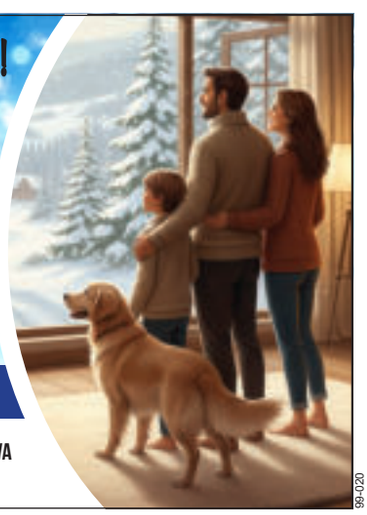


M.GORKÉHO 27, SP. NOVÁ VES
0911 185 640
NATTY
PRÍSTROJOVÉ OŠETRENIE PLETI
3D A 6D MIHALNICE
MIKRODERMABRÁZIA
LASH LIFTING MIHALNIC
FARBENIE MIHALNIC

99-010

Nech zima nemá šancu!
SERVIS OKIEN S VÝMENOU TESNENIA
- Vonkajšie a vnútorné žalúzie
- Screenové clony NOVINKA pre pohodlie po celý rok

Kontakt a objednávky: 0902 111 773



OKNO RENOVA
PAVOL JUŠČÁK - OKNORENOVA
NOVÁ 9/32 HRABUŠICE

99-020

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Redakcia Spišsko
0905 338 878

Chcete PREROBIŤ BYT ALEBO DOM, ale neviete, kde začať? POMÔŽEM VÁM
Spoľahlivý majster s dlhoročnou praxou ponúka kompletné prerábky bytov a domov - od malých úprav až po rekonštrukcie „na kľúč“.
Pomôžem s nápadom, poradím, navrhnem riešenie a hlavne - urobím poctivú robotu bez stresu a zbytočných rečí...
0911 111 003

42-077

02-0001

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

Vyvážená strava nie je diéta

Strava vplýva na našu energiu, náladu, schopnosť sústrediť sa a je kľúčom k prevencii mnohých chronických ochorení. „Nielen pravidelný pohyb a výdatný spánok, ale aj to, čo si každý deň naložíme na tanier, formuje naše zdravie v dlhodobom horizonte viac, než si uvedomujeme," uviedlo na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR pri príležitosti Dňa boja proti obezite .

Zloženie vyváženého taniera dospelého človeka nie je podľa rezortu zdravotníctva žiadna veda. Stačí sa podľa neho držať tohto jednoduchého návodu:

50 % taniera: Zelenina a ovocie

Čerstvá, varená, pripravená na pare, restovaná na olivovom oleji, mrazená či fermentovaná. Zelenina môže pokojne tvoriť až polovicu taniera. Výbornou voľbou je: cuketa, tekvica, mrkva, cvikla, paprika, karfiol, šalát, paradajky, uhorka, brokolica, zeler alebo kapusta. Z ovocia si vyberajte najmä sezónne a lokálne. Konzumujte ho v surovom stave, mrazené, prípadne v malom množstve sušené, pretože obsahuje veľa cukru.

25 % taniera: Zdravé bielkoviny

Sú stavebným materiálom pre telo a dôležité pre zasýtenie. Patria sem vajcia, hydina, králik, ryby a morské plody, syry a tvaroh (mozzarela, cottage syr), kefír, strukoviny (fazuľa, cícer, šošovica, hrach) alebo produkty z nich (tofu, tempeh, strukovinové cestoviny, hummus).

25 % taniera: Prílohy – ideálne celozrnné

Uprednostňujte celozrnné varianty, ako celozrnný kváskový chlieb, celozrnné cestoviny, ovos, kuskus, quinou či hnedú ryžu.

+ Zdravé tuky

Aby sa niektoré vitamíny vstrebali a iné živiny doplnili, potrebuje telo zdravé tuky - najmä kvalitné rastlinné oleje, orechy, semienka a avokádo. Maslo a masť v menšom množstve.

» ren

zdroj foto zdroj foto KoiRoylers pixabay

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

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR

Majstrom - živnostníkom ponúkame
STABILNÉ ZÁKAZKY NA PRERÁBANIE INTERIÉROV A EXTERIÉROV NA STAVBÁCH V BELGICKU
■ Práce v interiéri a exteriéri
- zatepľovanie fasád, stierky, maľovanie
- murovanie, obklady, dlažby, potery, omietky
- sadrokartónové konštrukcie
■ Ponúkame 22 eur na hodinu. Splatnosť faktúr 7 dní
■ Ubytovanie zabezpečené
■ Znalosť cudzieho jazyka nie je nutná.
Hovoríme po slovensky, česky, ukrajinsky, rusky
V prípade záujmu volajte na tel.č.
+421 949 266 356, +32 488 18 6979
42-090

CLEANING BROS
TEPOVANIE PRIAMO U VÁS DOMA
SEDAČKY ✦ KOBERCE ✦ MATRACE
0910 890 444
99-091

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - Spišská Nová Ves
Práca v stabilnej spoločnosti
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
corado@corado.sk
0901 770 125
78-0010

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

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 8. 12. do 14. 12.

Zázračné momenty s najnižšími cenami sa oplatia každý deň.

Sa oplatí.

2 + 1 ZADARMO Lidl Plus

1.69* 2.53**

Tatranské maslo
250 g
(1 kg = 6,76)

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,69 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €.
Cena za 3 kusy = 5,06 €.

-71 %
1.39 4.89

s Lidl Plus **-73 %** Lidl Plus

1.29 4.89

Cherry paradajky datľové
500 g balenie
(1 kg = 2,78)
(LP: 1 kg = 2,58)

Salko tradičné
397 g
v ponuke aj Salko karamel/ Pikao 397 g
za 2,19 €
(1 kg = 4,01)

1 + 1 ZADARMO Lidl Plus

1.59* 3.18**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,59 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 3,18 €.
Cena za 2 kusy = 3,18 €.

UŠETRITE* -33 %

Aljašská treska
600 g
bloček
(1 kg = 5,25/PP)

2.99

Červené jablká
cena za 1 kg

-46%
0.69 1.29

Bravčové pliecko
cena za 1 kg
v celku, bez kosti

-44 %
2.99 5.39

1 kg

Nutella

UŠETRITE* -49 %

7.49

Naskenuj QR kód a prelistuj si celú ponuku online.

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg

-28 %
5.39 7.49

s Lidl Plus **-30%** Lidl Plus

5.19 7.49

Pyžamo
2-dielna súprava

UŠETRITE* -22 %

6.99

Viac na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru platí od 8. 12. do 14. 12. 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

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

e-cycling slovmas

• Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
• Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
• Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
• Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
• Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
• Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach **www.e-cycling.sk** a **www.slovmas.sk.**

08-0006

99-009

99-074

11. decembra 1967 **Výročia a udalosti**
predstavenie nadzvukového dopravného lietadla **Concorde v Toulouse**

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **10. decembra 2025**

Namiešajte si vlastné potpourri

Postačí trocha sušeného ovocia, kvetov, plodov či korení a zázrak menom potpourri je na svete. Jeho výrobou získate originálnu dekoráciu a svoj domov prevoniate zdravo a prírodne vôňou, ktorá ulahodí práve vám.

Potpourri je voňavá zmes, ktorú si môžete namiešať podľa vlastnej fantázie. Výber materiálu je len na vás. Ako základ poslúžia všakovaké lesné plody, ktoré si môžete nazbierať pri potulkách prírodou. Pre vôňu siahnite po obľúbených aromatických kvetoch, bylinkách a koreniach.

Budete potrebovať:
• misku či inú nádobu, prípadne prútený košík
• sušené ovocie - môžete použiť plátky jabĺk, pomarančov, citrónov
• sušené kvety – najmä ružu či levanduľu
• sušené plody – vhodné sú šišky, šípky, žalude, bukvice, orechy
• rôzne korenia – hodí sa škorica, klinček, badián

Postup:
Ak ste si domov z vychádzky priniesli plody lesa, očistite ich. Ovocie nakrájajte na tenké plátky. Následne všetko rozložte na papier a sušte pri zdroji tepla alebo v dobre vetranej miestnosti.

Sušené kvetiny, korenia a plody naaranžujte do misiek tak, aby spolu pekne ladili.

Náš tip:
Na prevoňanie potpourri môžete pridať aj vysušené smrekové ihličie. Ak obľubujete intenzívnejšie vône, pokvapkajte už hotovú dekoráciu pár kvapkami prírodného esenciálneho oleja.

» ren

zdroj foto uphilldeb pixabay

Superpočítač PERUN na 125. mieste Top500

Superpočítač PERUN, ktorý obstaralo Centrum spoločných činností Slovenskej akadémie vied (CSČ SAV, v.v.i.) vďaka financovaniu z Plánu obnovy a odolnosti SR, sa po prvotných výkonnostných testoch umiestnil na 125. mieste svetového rebríčka TOP500. Ide o historicky najlepší výsledok slovenského superpočítača v tomto prestížnom hodnotení a významný míľnik pre rozvoj vysokovýkonného počítania (HPC) na Slovensku.

Rebríček TOP500 je celosvetovým štandardom pre hodnotenie najvýkonnejších HPC systémov na svete a zostavuje sa dvakrát ročne. Umiestnenie PERUN v prvej štvrtine rebríčka potvrdzuje, že Slovensko disponuje infraštruktúrou porovnateľnou so špičkovými európskymi výskumnými centrami a je pripravené podporovať najnáročnejšie vedecké aj priemyselné výpočty. „Umiestnenie PERUNa v prvej štvrtine rebríčka TOP500 je dôkazom, že Slovensko dokáže budovať infraštruktúru svetovej úrovne. Tento výsledok nás zaväzuje pokračovať v rozvoji služieb a podpory pre vedeckú komunitu aj priemyselných partnerov. Po jeho sprístupnení budú mať slovenskí používatelia prístup k technológii, ktorá významne rozšíri možnosti výskumu a inovácií," uviedla generálna riaditeľka CSČ SAV, Nikola Kovaničová.

Výsledky, na základe ktorých sa PERUN umiestnil na 125. priečke rebríčka TOP500, pochádzajú z predbežných výkonnostných testov vykonaných ešte vo výrobnom závode, pred jeho fyzickou inštaláciou na Slovensku. Po dokončení dodávky, integrácie a následnej optimalizácie systému očakávajú, že výkon PERUNa dosiahne ešte lepšie parametre. „Zároveň predpokladáme, že v najbližšom vydaní rebríčka sa systém umiestni na popredných priečkach Green500, podkategórie TOP500 hodnotiacej energetickú efektívnosť superpočítačov. Tá je pre moderné HPC systémy zásadným ukazovateľom technologickej vyspelosti aj udržateľnej prevádzky," uviedol Martin Sůra, CEO Eviden Slovakia.

Superpočítač PERUN bude po dokončení inštalácie, testovania a akceptácie diela sprístupnený používateľom v marci 2026. Systém poskytne slovenským vedcom, univerzitám, inovačným firmám aj verejnému sektoru výrazne vyšší výpočtový výkon pre oblasti ako sú modelovanie materiálov, simulácie klimatických a environmentálnych procesov, vývoj liekov či pokročilé metódy umelej inteligencie.

Superpočítač PERUN je podľa informácií SAV jednou z najvýznamnejších investícií do vedeckej infraštruktúry na Slovensku v posledných rokoch a predstavuje dôležitý krok k posilneniu konkurencieschopnosti Slovenskej republiky v európskom výskumnom priestore.

» ren

OPTIKA NOVOOPTIK

NAJVÄČŠÍ VÝBER,

VIAC AKO **2000 RÁMOV**
- U NÁS SI VYBERIE NAOZAJ KAŽDÝ!

už od 35 €

Máte pár obľúbených rámov, ktoré by ste za nič na svete nevymenili?
Sú synonymom pohodlia, ale Váš zrak sa medzitým zhoršil?
Zábrus nových skiel do VAŠICH dioptrických
rámov robíme vo VŠETKÝCH našich optikách!

Spolu už na 44 miestach po celom Slovensku.
Ďakujeme za Vašu dôveru.

Prevádzka: Gelnica
Hlavná 106
(oproti bývalej pekárni Fabi)

PO - PIA 8^{30} - 16^{30}

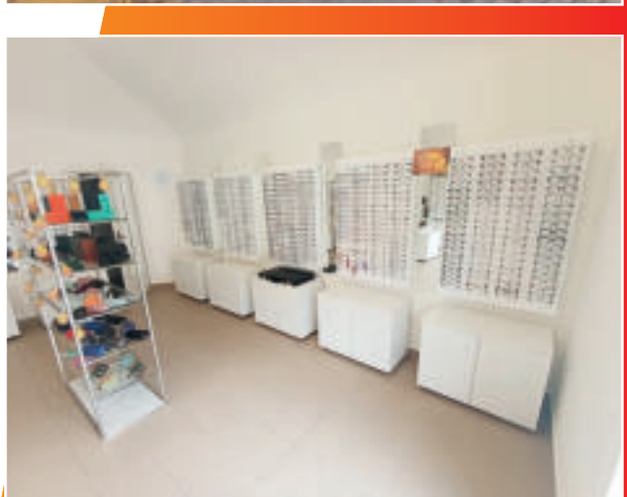
Sme ZMLUVNÝ PARTNER VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA DÔVERA

SKVELÉ CENY

ZĽAVA

OD 30 %

NA VYBRANÝ TOVAR



WWW.NOVOOPTIK.SK

Objavte viac o našej aktuálnej ponuke na našom
NOVOOPTIK

43-0056

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť
TIPOS
VIANOČNÁ LOTÉRIA
BONUS
BONUS
BONUS
10 000 € AŽ 100-KRÁT!
18+
HRAJ ZODPOVEDNE
Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk
02-0001

Darovať radosť je najväčšia výhra

Druhá šanca na výhru

s Adventným kalendárom a Vianočnou lotériou!

Zaregistrujte svoje nevýherné žreby na www.tipos.sk/tatry a vyhrajte relax na zimnej dovolenke a mnoho ďalších výhier!

Súťaž prebieha od 1.12. – 24.12.2025 a hlavnú výhru žrebujeme 9.1.2026. Viac informácií nájdete na www.tipos.sk/tatry.

02-0001

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 Christopha 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. Christopha 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 pocítili 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, **pričom sa chrupavky a šľachy regenerujú.** Kĺbové jamky kolien, lakťov, bedier či prstov sa prestávajú o seba trieť. Obrovská bolesť spôsobená týmto tením 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.**

Ošetrenie 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 posilníte 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 všimla, 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 kroku som spadla, veľmi ma boleli kolená a ležala som tam asi 3 hodiny pri posteli. Nejako som sa doplazila k telefónu a zavolala susede.

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 12.12.2025 r. a získajte balíček úplne **ZADARMO!**

033/877 74 32

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

47-141

Každý moment si zaslúži oslavu! Pripravte sa na bezdymové Vianoce

Neodolateľná ponuka je tu! Predvianočné nakupovanie v štýle IQOS? Zvýhodnené bezdymové sady zariadení pre dospelých užívateľov ako skvelý tip pod stromček a k tomu ikonická vôňa z difuzéra. A nakoniec aj šanca na lukratívny víkendový pobyt so skipasom či zážitkovú večeru pre dvoch.

Už čoskoro nás čaká odratávanie posledných dní do najkrajších sviatkov roka. Urobte si tohtoročné Vianoce ešte krajšie aj vďaka bezdymovým tipom. Zabudnite na škodlivý cigaretový dym, ktorý sa drží na končekoch prstov, vo vlasoch alebo v interiéri.

Hľadáte správny darček? Vsaďte na štýl a praktické využitie

Ponožky, knihy, pyžamo? To všetko sa zíde a určite poteší, ale nebude to originálne prekvapenie. Dospelý fajčiar alebo užívateľ bezdymových zariadení sa určite poteší aj dizajnovému darčeku v podobe IQOS Iluma. A pokojne k nemu pribaľte aj spomínaný difuzér. Bude to štýlové a bezdymové prekvapenie v jednom.

Súťaž! Zážitkové vianočné prekvapenie

Zákazníci, ktorí zakúpia zvýhodnenú sadu IQOS Iluma a splnia podmienky súťaže môžu získať zážitkové výhry. Bude to exkluzívny wellness pobyt v Tatrách aj so skipasmi alebo zážitková večera pre dvoch v Gašperovom Mlyne? Nechajte sa prekvapiť a možno sa šťastie usmeje práve na vás!

Zvýhodnené IQOS Iluma sady už od 15 eur môžu byť elegantným darčekom pre dospelého fajčiara práve pod vianočný stromček. Okrem toho možnosť vyhrať neodolateľné ceny. To sa oplatí.

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.

Zdroj foto: PMI

33-0008

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Prečo je odolnosť voči antibiotikám problém

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberať. Nemožno sa pritom spoliehať na to, že včas prídu nové, účinné lieky. Vývoj nových antibiotík nie je taký rýchly ako tempo, ktorým baktérie nadobúdajú odolnosť voči používaným liekom. Výsledkom môže byť, že aj úplne bežné infekcie budú už čoskoro opäť neliečiteľné a rizikom sa môžu stať aj bežné chirurgické zákroky, poranenia či úrazy.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. „V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odolnosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť," objasňujú odborníci a vysvetľujú, že odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov: „teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv. Zvykli sme si na ľahkú dostupnosť a účinnosť antibiotík, ktorou sa liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prídeme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom," apelujú odborníci.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám, nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami," prízvukujú odborníci a pripájajú nasledovné odporúčania:

- Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebujete. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára a pri ich užívaní sa riaďte pokynmi lekára.
- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Takéto rozhodnutie môže byť pre vaše zdravie potenciálne nebezpečné a vedie k AMR.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité dožívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhýbajte sa blízkemu kontaktu s chorými ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etiketu (kýchajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň lakťovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.
- Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Ilustračné foto.
zdroj foto stevepb pixabay

Informácie poskytlo Národné referenčné centrum pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR. **» ren**

Aký si zvoliť - rezaný či črepníkový?

Kupujeme živý vianočný stromček

Rozhodli ste sa, že počas tohtoročných Vianoc bude váš príbytok zdobiť živý vianočný stromček? V týchto dňoch je na trhu ponuka skutočne bohatá a je si z čoho vyberať, ale čo tak siahnuť po stromčeku v črepníku? Každý z nich má svoje výhody i nevýhody, a tak rozhodovanie nemusí byť jednoduché.

Rezaný alebo črepníkový?

V prípade rezaného vianočného stromčeka voľba zvyčajne padá na smrek, borovicu a jedličku. A práve normandská jedlička môže byť dobrou voľbou. Má peknú zelenú farbu ihličia, krásne vonia a pomerne dlho vydrží čerstvá. Naopak, smrek obyčajný opadá veľmi rýchlo, zaujímavá však môže byť jeho cena. Ak sa rozhodnete pre borovicu čiernu myslite na to, že tento strom potrebuje viac priestoru. Odmení sa vám však úžasnou vôňou. Jeho ihličie je krásne dlhé a výhodou je, že neopadáva ani po vyschnutí. Smrek biely je zasa vhodným riešením do menších miestností.

Zvoliť môžeme aj vianočný stromček v črepníku. *zdroj foto cherylkcantu pixabay*

Na čo si dať pozor?

- Pri kúpe živého vianočného stromčeka myslite na to, že predávané stromy sa režú v predstihu a tak môžu byť aj niekoľko týždňov staré. Pozorne si preto prezrite vetvičky stromčeka. Nesmú byť suché a na dotyk majú byť mäkké, ohybné. Ak stromčekom párkrát potrasiete, nemalo by z neho opadávať ihličie.

- Po príchode domov vložte stromček do nádoby s vodou, aby nevysychal a umiestnite ho do najmenej vykúrenej miestnosti, alebo do garáže či na balkón.

- Na osadenie stromčeka použite stojan s nádržkou na vodu. Pred tým, kým ho do stojana vložíte, odrežte dva až tri centimetre zo spodnej časti kmeňa. Pravidelne do stojana dopĺňajte vodu.

A čo tak črepníkový?

V prípade živého vianočného stromčeka môžeme siahnuť aj po stromčeku v črepníku a tešiť sa tak z jeho krásy aj v budúcnosti. Na jar ho môžeme premiestniť na balkón či terasu, alebo ho presadiť do záhrady. V takom prípade však dobre zvážte, aký druh si zvolíte, aby po čase v záhrade nezaberal príliš veľa miesta a tiež rátajte s tým, že bude vyžadovať väčšiu starostlivosť.

Živý vianočný stromček dodá nášmu príbytku autentickú vianočnú vôňu.
zdroj foto OleksandrPidvalnyi pixabay

- Po príchode domov je dôležité, aby si stromček postupne privykol na zmenu teploty. Nedávajte ho preto hneď do obývačky, umiestnite ho najskôr do najmenej vykúrenej miestnosti a postupne ho zvykajte na vyššie teploty.

- Približne po týždni môžete stromček premiestniť do obývačky, pamätajte však na to, že teplota v miestnosti by nemala prekročiť 21 stupňov Celzia.

- Nezabudnite stromček priebežne polievať tak, aby bola pôda v kvetináči stále vlhká, nie však premočená.

- Po sviatkoch stromček nepresúvajte hneď von, pretože si opäť potrebuje zvyknúť na zmenu teploty. Najskôr ho teda premiestnite do najmenej vykúrenej miestnosti a až po dvoch, troch týždňoch ho preneste von. Postavte kvetináč na chránené miesto, napríklad k stene domu. Na jar ho potom môžete presadiť do záhrady, prípadne ho pestovať v kvetináči na terase.

Náš tip

Či sa už rozhodnete pre rezaný alebo črepníkový vianočný stromček, vyberte mu dobré miesto, aby pekne vynikol a rozhodne ho umiestnite čo najďalej od vykurovacích telies. **» ren**

Pečieme vianočné sušienky

Vianočné korenie plné vôní a chutí

V tomto období sa už väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. O slovo sa tak hlási aj aníz, škorica, badián, vanilka či ďumbier. Naše domovy sú vďaka nim plné nezameniteľných vôní. Vedeli ste však, že toto vianočné korenie nemá len prekrásnu aromatickú vôňu, ale aj veľa priaznivých účinkov na naše zdravie a dokáže nám pomôcť pri viacerých zdravotných problémoch?

ANÍZ

Aníz obsahuje éterické oleje, vďaka ktorým má protizápalové aj antibakteriálne účinky. Rovnako podporuje trávenie a pôsobí proti kŕčom.

Náš tip:
Anízové sušienky
Suroviny:

250 g hladká múka, 2 vajcia, 1 PL aníz mletý, 250 g práškový cukor, štipka soli

Upečte si voňavé medovníčky.

zdroj foto Annika1707 pixabay

Postup:

Do misky dáme vajcia, cukor a štipku soli a šľaháme kým nevznikne hustá, svetlá pena. Následne do nej po lyžiciach pridávame preosiatu múku a šľaháme ďalších 5 minút, potom ešte primiešame aníz. Z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 6 cm dlhé kúsky a z nich tvarujeme kolieska, ktoré kladieme na plech vyložený papierom na pečenie. Všetko necháme 8 až 10 hodín pri izbovej teplote stáť. Až potom vložíme plech do rúry vyhriatej na 150°C a pečieme asi 15 minút na horný aj spodný ohrev, kým sušienky jemne nezozlatnú.

VANILKA

Vanilka nám môže osožiť už svojou nezameniteľnou vôňou, pomáha nám však aj lepšie zvládať stres a úzkosť a má tiež antibakteriálne účinky.

Náš tip:
Mandľové rožky s vanilkou
Suroviny:

250 g hladká múka, 100 g mleté mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor – s pravou vanilkou

Postup:

Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vločky postrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožteky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožteky obalíme v pripravenom cukre.

ŠKORICA

Škorica má antibakteriálne a antivírusové účinky, no tiež v sebe ukrýva množstvo antioxidantov. Táto aromatická korenina nám pomáha zdolať napätie či nervozitu a môže nám osožiť pri ťažkostiach s nadúvaním či nevoľnosťou.

Náš tip:
Medvedie labky so škoricou
Suroviny:

150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, 1/2 lyžičky mletá škorica, práškový cukor na obalenie

Postup:

Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

BADIÁN

Badián je známy svojimi antioxidačnými, protizápalovými a antimikrobiálnymi vlastnosťami a antivírusovými účinkami. Pomáha nám pri prechladnutí a zlepšuje trávenie.

Vianočné korenie má veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

zdroj foto Couleur pixabay

Náš tip:
Medovníky
Suroviny:

650 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 250 g maslo, štipka mletý badián, štipka mletý aníz, 1/2 ČL mletý klinček, 1 ČL mletá škorica, 1 štipka jedlá sóda, 4 ks vajcia, 130 g med

Postup:

Zo všetkých surovín vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinovej fólie a necháme cez noc odležať v chladničke. Na druhý deň ho vyvaľkáme a vykrajujeme formičkami rozličné tvary – hviezdičky, srdiečka, stromčeky. Po upečení ešte teplé potrieme rozšľahaným vajcom. Medovníčky sú hneď mäkké.

ZÁZVOR

Vďaka svojim protizápalovým účinkom nám zázvor pomáha pri nachladnutí. Zmierňuje tiež nevoľnosť a prospieva aj nášmu tráveniu.

Náš tip:
Zázvorové sušienky
Suroviny:

110 g maslo, 100 g kryštálový cukor, 1 ks vaječný bielok, 1 KL vanilkový extrakt, 1 PL med, 1/2 KL mletá škorica, 1/2 KL mletý zázvor či ďumbier, 170 g hladká múka, 1 KL jedlá sóda, 1 štipka soľ, kryštálový cukor na obalenie

Postup:

V miske vymiešame maslo s cukrom do peny. Pridáme vanilkový extrakt, bielok a med a ešte spolu premiešame. V druhej miske zmiešame všetky sypké suroviny a postupne zmes primiešame do prvej misky. Hotové cesto zabalíme do potravinovej fólie a vložíme ho na hodinu do chladničky. Rúru vyhrejeme na 180°C a plech vystelieme papierom na pečenie. Z vychladnutého cesta formujeme guľky, ktoré obalíme v kryštálovom cukre a na plechu ich trošku stlačíme. Pečieme 7 minút. Sušienky by mali byť po upečení mäkké, neskôr po vychladnutí trošku stvrdnú.

» ren

Mandľové rožteky isto nesklamú.

zdroj foto pixabay

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

98-001

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú 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 26.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0001

68-002

SLOVENSKÉ **OBLIEČKY**
PAPLÓNY • VANKÚŠE • PLACHTY
Za rozumnú cenu
HONOR S.R.O.
OBLIEČKY - PAPLÓNY
www.oblieckypaplony.sk
041 4327 616
0911 376 105
Aj pre veľkoobchod, hotely, soc. zariadenia, firmy...
Slovenský výrobca s 30 ročnou tradíciou honor@oblieckypaplony.sk
47-144

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
91-0223

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA
EcoEnergy info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk
DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ
VOLAJTE: 0909 131 131
Tepelné čerpadlo Galmet Prima
4790€*
*platí pre verziu 10kw
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE
- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti
...nečakajte kým zdražieme
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU
- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort , pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2
Galmet
24-0209