

# SPIŠSKO

## SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**PÔŽIČKY** (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)  
od 18 - 80 ROKOV  
od 300€ do 30 000€  
**0904 031 113**

**LIKVIDÁCIA AZBESTU** Likvidácia azbestových strešných krytín  
[www.azbeststrechy.sk](http://www.azbeststrechy.sk)  
**0904 638 568**

Ponúkam  
**ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE**  
2-tonovým bagrom  
**+ ODŤAHOVÁ SLUŽBA**  
**0904 365 385**  
Spišská Nová Ves a okolie

**KOMPLETNÁ REKONŠTRUKCIA AZBESTOVÝCH ŠTRIECH**  
✓ obhliadneme a naceníme  
✓ odporučíme najefektívnejšie riešenie  
✓ namontujeme novú strechu  
**STRECHY | KROVY | LIKVIDÁCIA AZBESTU**  
Certifikovaný montážnik **VELUX** **0905 725 830**  
marosgilak@gmail.com  
**STRECHY - KROVY**

### ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

**AKCIA**

JEDNOHROB 90€ **65€**

DVOJHROB 140€ **95€**

Obnova písma 1,50€ **1,30€/ZNAK**

Impregnácia a doprava **ZDARMA**

**0911 996 087 0949 651 250**  
[www.cistenie-hrobov.sk](http://www.cistenie-hrobov.sk)

**OKNO RENOVA**  
**SERVIS OKIEN a výmena tesnenia**  
**ZNIŽUJEME NÁKLADY NA KÚRENIE**  
**Volajte: 0902 111 773 • Hrabušice 9/32**

### PERUKOS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

**0948 611 918**

[www.cementove-potery.sk](http://www.cementove-potery.sk)

**m**  
Materasso

**29. 5. 2024**

11:00 - 16:30 hod.

**MERANIE**

VHODNOSTI MATRACOV  
DEKOU **X-SENSOR**

Už teraz si môžete rezervovať čas, ktorý Vám vyhovuje na odbornú konzultáciu pre výber toho správneho matraca pre Vás. Neváhajte nás kontaktovať 0915 988 610 alebo emailom: [obchod@mbmnabytok.sk](mailto:obchod@mbmnabytok.sk)

MBM NÁBYTOK, s.r.o.  
Markušovská cesta 2995/8A  
052 01 Spišská Nová Ves  
tel: 0915 988 610  
[obchod@mbmnabytok.sk](mailto:obchod@mbmnabytok.sk)



**MBM**  
NÁBYTOK

**Bezplatný týždenník**

**SPIŠSKO**

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

vydáva spoločnosť

**REGIONPRESS**

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
**POPRAD**

spisko@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)

**pámy týždeň:**

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

**nepámy týždeň:**

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořín, 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	Nitranské
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinské
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+HL
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	Martinské+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	Ziarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Zilinské+BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	Bardajovsko+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	Popradsko+KK
PD	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

**Nazrime do histórie**

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

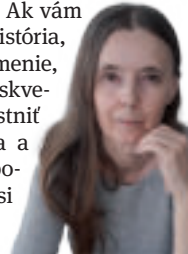
Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú často-krát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujem-om čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



**KLAMPIARSTVO**  
0904 121 559 | www.tulis.sk | KLTP

**Predám používané japonské malotraktory Yanmar, Kubota, Iseki, ... Cena od 5999eur s DPH**  
0944 215 068

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku v Spišskej Novej Vsi  
Práca v stabilnej spoločnosti  
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť  
corado@corado.sk  
0903 221 681

**VKH**  
Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá  
Zabezpečíme poradenstvo, dodávky, montáž, projektovú dokumentáciu a servis v oblasti vzduchotechniky, klimatizácie a kúrenia.  
Tel: +421 907 913 364  
Email: hric@vkh.sk  
Web: www.vkh.sk  
Šebastovská 4, 08006 Prešov

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

**PEKNÁ STRECHA**  
NÁTERY STRIECH  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV  
Za priateľnú cenu  
0908 842 631

**VÝKUP KROJOV**  
a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky  
0908 627 952

**Občianska riadková inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
» Kúpim JAWA 250, 350 CZ 175, 250 SIMSON AJ DIELY. 0949505827
08 STAVBA
» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
14 RÔZNE / iné
» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starozitnosti, porcelán. 0909101716
15 HĽADÁM PRÁCU
16 ZOZNAMKA

spisko.sk

**Čistenie hrobov a dosekávania písma**  
AKCIA  
jednohrob 65€  
dvojhrob 95€  
malba písma 1,30€/znak  
dosekávanie písma od 79€  
impregnácia a doprava zdarma  
0902 509 700  
www.cisteniehrobovsaris.sk

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**  
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov  
CENA od 390 €  
kovanie ZDARMA  
zameranie ZDARMA  
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE  
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR  
www.ocelovedvere.sk  
ocelovedvere@ocelovedvere.sk  
0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78  
Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**KORÁDO**  
RENOVÁCIA VANÍ SMALTOM  
lištovanie a utes. vaní  
iné opravy (voda, odpad)  
zapojenie práčky  
priamo na odpad  
mobil: 0903 549 576





Správna voľba

**1+1 ZADARMO**

1.98\*\*

**0.99\***

Slniečnicový olej 1 l

\*Cena do kas. pri kúpe 2 kusov = 0,99 €  
\*\*Cena do kas. pri kúpe 1 kus = 1,98 €  
Cena za 2 kusy = 0,98 €



**2+1 ZADARMO**

1.29\*\*

**0.86\***

Kryštalový cukor 1 kg

\*Cena do kas. pri kúpe 3 kusov = 0,86 €  
\*\*Cena do kas. pri kúpe 1 kus = 1,29 €  
Cena za 3 kusy = 0,86 €



**26% ZĽAVA**

13.50\*\*\*

**9.90** (11-1,90)

Pilsner Urquell 10 x 0,5 l = 5 l

0,5 l iba **0.99**

**DARČEK PONOŽKY**



**OD PONDELKA**  
OD PONDELKA 13. 5. DO NEDELE 19. 5.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**XXL XXL XXL XXL XXL XXL**

**35% ZĽAVA**

5.23\*\*\*

**3.39**

Pomaranče XXL 3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



*LIDL*  
**STÁNOK**  
VERNE ČISTOTE

**51% ZĽAVA**

3.49\*\*\*

**1.69** (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL 650 g balenie



**42% ZĽAVA**

6.99

**3.99**

Kuracie stehná XXL cena za 1 kg bez kostí a kože

**MÁSIAROVA ČESTVÁ PORKA**



**37% ZĽAVA**

7.12\*\*\*

**4.44** (11-4,60)

Nanuk s polevou 190 ml 8 x 100 ml rôzne druhy

**XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL**

**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*\*\*Cena zahrnuje bežnú predanú cenu porovnateľného produktu zaradeného do obdobia určitému spoločnosťou LIDL Slovenská republika, s.r.o. prirátanú na hrubom predaní z akčiového štábla. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
 Právna tovarná platí od 13. 5. do 19. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Obyč. v ďalš. vyťaženie. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch porovnateľného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

49-007



**DREVENÉ konštrukcie**

**ZIMNÉ ZÁHRADY**  
**ZASKLENIE TERASY**  
**ZASKLENIE PRÍSTREŠKU**  
**PRÍSTREŠKY**  
**BIOKLIMATICKÉ PERGOLY**  
**BALKÓNY a LODŽIE**  
**SCREENOVE ROLETY**  
**BETÓNOVANIE a DLAŽBA**

**DOPYT@OLIMONT.SK 0908 077 040**

**WWW.OLIMONT.SK**

Nehľadajte 2-3 firmy.  
 My sa o všetko postaráme.

**HLINÍKOVÉ konštrukcie**

**BIOKLIMATICKÉ PERGOLY**

# ŠTRKY PIESKY

FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

► **PREDAJ**

► **AUTODOPRAVA**

**požičovňa**

vozíka | žaby | žehličky | miešačky  
 plošina NISSAN CABSTAR 16m 4x4

**0911 944 287**  
 Tatranská 126, 053 11 Smižany  
 AREÁL POLNOHOSPODÁRSKEHO  
 DRUŽSTVA

**Prenájom elektrických  
 polohovacích postelí s dovozom**

**Info: 0903 841 587**  
 Ľubotice · e-mail: epostel@epostel.sk  
**www.epostel.sk**

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
 KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU  
 bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo  
 ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**

**NÁTERY  
 STRIECH  
 OPRAVA  
 KOMÍNOV**

NOVÁ STRECHA.  
 Za rozumnú cenu

**0908 152 485**

**KOVANÉ BRÁNY A PLOTY s.r.o.**

Granč-Petrovce, Školská 45/7

**0902 277 330**

www.kovanebranyaploty.sk  
 kovanebranyaplotysro@gmail.com  
 Kované brány a ploty

**NÁTERY a ČISTENIE STRIECH**

výškové práce **0947 102 999**

**OBNOVA STRIECH**

Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

PREMIETSELNÉ BUDOVY · BYTOVÉ JEDNOTKY · SKLADOVÉ PRIESTORY

**ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ**  
 (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDELA

**0949 765 613**

**Realizujeme  
 STROJOVÉ POTERY  
 A OMIETKY**

**0948 300 988**

**OBNOVA PLECHOVEJ  
 A ETERNITOVEJ STRECHY**

**BITUFLEX s.r.o.**

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu **GRÁTIS**

**0950 266 604**

ZĽAVA pre seniorov

**www.bituflex.sk**  
 Bituflexroznava@gmail.com

**Čalúnnictvo**

Stánska 8, Prešov  
 Tel: 0911 567 934  
 georgijrusev@gmail.com

Práca aj predtým Čalúnnickej škole  
 od 26 €, bez DPH

# BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena  
**9,99**

## BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.  
OBI č. 2450740 a i.



Top cena  
**49,99**

## BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.  
OBI č. 1114362



Top cena  
**104,99**

## BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m<sup>2</sup>. S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.  
OBI č. 2444578



Top cena  
**124,99**

## BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena  
**249,99**

## BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebřík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.  
OBI č. 1427871



Top cena  
**399,99**

## BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

**KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!**

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

[obi.sk/bobri-bonus](https://obi.sk/bobri-bonus)

**BOBRIE  
BONUSOVÉ  
TÝŽDNE**

**1**  
NAJDÔVERYHODNEJŠIA  
ZNÁČKA  
2023

**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.



## Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypěstovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou tahaie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využijte by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

### Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

### Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrant či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líš ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie polička použite na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či bylínok. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

**Náš tip:** Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využijte ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

### Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



Ilustračné foto, zdroj foto planet\_fox pixabay

**MKAUTO.sk**

U nás nájdete len **Preverené vozidlá**

[www.mk-auto.sk](http://www.mk-auto.sk)

**15. mája 1948** **Výročia a udalosti**

**Prvá arabsko-izraelská vojna:** Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

**PONUKA PRÁCE** **STROJÁRNE ŠVÁBOVCE**

**STROJNÝ ZÁMOČNÍK - PALIČ**  
**OBRÁBAČ KOVOV**  
**ZVÁRAČ**

- Možnosť práce na živnosť
- Motivačné finančné ohodnotenie
- Možnosť zabezpečiť ubytovanie

Záujemcovia nás môžu kontaktovať na tel. čísle: **0911 212 068**, e-mail: **pam@strojarnesvabovce.sk**

# HYDINA FURAJTAR

Hospodársky dvor Margecany

BIELA
ČIERNÁ
HNEDÁ
JARABÁ
SUSSEX

**Hydinárska Farma Margecany začiatkom marca začala s predajom vysokoznáškových mládok Moravia v 5-tich farbách vo veku od 12 do 18 týždňov. Hydina je v 100% zdravotnom stave. Cena sa pohybuje od 6,5 €/ks do 9 €/ks, záleží od veku zvierat.**

**V ponuke máme aj biele brojlerové kurčatá a brojlerové kurčatá Kalimero, ktoré sa vyznačujú nenáročným chovom a kvalitným mäsom.**

**Prijímame objednávky na 6 až 8 týždňové chovné morky. Cena je 13 €/ks. Morky sa začínú predávať koncom apríla. Je nutné si hydinu telefonicky objednať. O presnom dátume Vás budeme vopred informovať. Ku každej hydine ponúkame krmné zmesi.**

0905 358 480
0908 825 900

**PREFERUJEME, ABY SI ZÁKAZNÍK MOHOL VYBRAŤ ZVIERATÁ PRIAMO Z CHOVU!**

**VIAC INFORMÁCIÍ VÁM OCHOTNE POSKYTNEME NA HORE UVEDENÝCH KONTAKTOCH**

čujte.sk

Pohybom ku zdraviu

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: **RPmedzera SN medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu**

Predaj palivového dreva

Kvalitné štiepané drevo

Buk, hrab  
25cm, 33cm, 50cm

Drevo predávame ukladane

0911 294 900

Príklad:  
RP SN 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

**Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)**

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.**

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **SN** zmeňte za skratku novin, ktorú nájdete v tlači. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

**REGION PRESS**



Antonio®

Spoločnosť

EUROTRADING SK, s. r. o.  
registrovaný sociálny podnik

**PRIJME DO PRACOVNÉHO  
POMERU KOLEGYNE**  
so zdravotným znevýhodnením na pozíciu

**VÝDAJ STRAVY  
V ZÁVODNEJ KANTÍNE**

V MESTE SPIŠSKÁ NOVÁ VES  
Jedná sa o prácu na 4 hodiny denne.

Viac informácií Vám radi poskytneme  
telefonicky alebo mailom.

Ak Vás táto ponuka zaujala, neváhajte nás kontaktovať:  
0948 865 816, asistent@antoniostravovanie.sk

Čujte.sk

Vyhliadkové veže  
a rozhľadne na Horehroní

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

# ŠTRKY • PIESKY • UHLIE

- štrk betonársky (0-22)
- piesok betonársky (0-4)
- drvené kamenivo  
(všetky frakcie)
- piesok obsypový (0-1)
- betónové skruže



Pre viac info  
volajte:

**0907 519 566**

[www.prachnar.sk](http://www.prachnar.sk) | Radlinského 17, Spišská Nová Ves



DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVA5** ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY [WWW.DOMKAVY.SK](http://WWW.DOMKAVY.SK)

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**  
0905 338 878

REGION  
PRESS



## NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

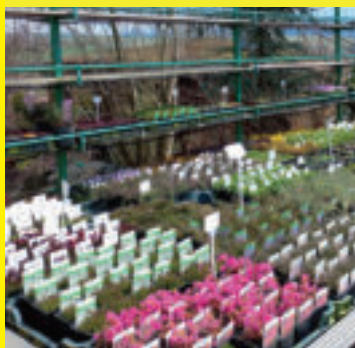
0905 320 403 | [www.muskat.sk](http://www.muskat.sk) | [muskat@muskat.sk](mailto:muskat@muskat.sk)  
Otváracie hodiny: PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00

### OVOCNÉ STROMY A KRY

Dni kvetín, okrasných a ovocných drevín do 24. 5. 2024 v čase otváracích hodín



**2500 ks, 400 odrôd**

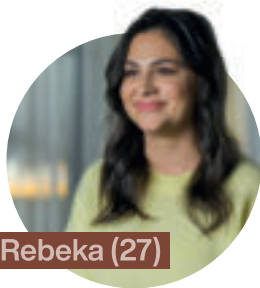


**ŠIROKÝ SORTIMENT BALKÓNOVÝCH KVETOV  
VRÁTANE NOVINEK**



**AJ PROFI BALENIA 250L SUBSTRÁTY  
ZA VÝHODNÉ CENY**

# Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazí. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

**1** Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

**2** Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

### Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

### Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

\* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.



# Nová Kia Sorento.

Zvládneš čokoľvek.



Movement that inspires



MOTOR GROUP  
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800  
058 01 Poprad  
+421 52 787 92 30

[www.motorgroup.sk](http://www.motorgroup.sk)

Progresívny štýl je inšpirovaný odvážnou **víziou budúcnosti**. Vyjadruje rovnováhu medzi nápadným a pokojným a hovorí jazykom, ktorý je robustný a zároveň rafinovaný. Má **nové funkcie**, ktoré ťa udržia stále v pohybe. Interiér je priateľský k rodine, ale orientovaný na vodiča. Plynulú jazdu a pôžitok na cestách si vychutnáš do posledného detailu. Kia **Sorento** je dostupná vo verziách **diesel, hybrid a plug-in hybrid**.

Kia Sales Slovakia s. r. o.: Viac informácií ti poskytne autorizovaný predajca Kia.  
Kombinovaná spotreba paliva: 6,5 - 7,6 l/100 km, emisie CO2 155 - 174 g/km. Obrázok je ilustračný.



## Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užít prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Mihálová.

### Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obeť prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehĺbenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knížnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaži v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» ren

## Medzi kobrami v džungli

Súostrovia Andamany a Nikobary v Indickom oceáne ničím nezaostávajú za bielymi plážami Thajska či Myanmarska, ku ktorým sú geograficky najbližšie. Teritoriálne patria k Indii. Okrem nádherných pláží sa na ostrovoch rozprestiera hustá džungľa, plná kobier a iných nebezpečenstiev.

„Je extrémne náročné dostať sa cez nepriechodnú džungľu do odľahlých oblastí,“ hovorí Santosh Kumar. Pôsobí ako diakon vo farnosti Panny Márie ustavičnej pomoci v Kalapahade na severných Andamanoch. „Pri predieraní sa hustým porastom myslíme na ľudí, ktorí sa rovnako ako my presekávajú cez džungľu, aby prišli na svätú omšu. Zdolávajú pritom často aj niekoľko kilometrov. To nám spolu s farárom dodáva silu pokračovať,“ poukazuje Santosh na veľkú vieru kresťanov, ktorí žijú v najvzdialenejších častiach farnosti. „Keď prídeme do kaplniek, nikdy ich nenájdeme prázdne - ľudia majú smäd po Eucharistii a modlitbe.“

K niektorým kaplnkám vedú aké-také cesty. Kňaz a diakon na nich často využívajú motorku, ktorú farnosť dostala od nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. „Motorka je pre nás veľmi užitočná. Keby sme ju nemali, nemohli by sme plniť naše poslanie a navštevovať dediny vzdialené 10, 20 alebo aj 30 km,“ vysvetľuje Santosh. V mnohých

dedinách nie je elektrina a ľudia trpia nedostatkom pitnej vody. „Vždy si nejakú poradíme,“ nestráca optimizmus diakon.

Santosh v týchto dňoch prijme kňazskú vysviacku. Je vďačný za to, že ho pri štúdiu ako prvého seminaristu na Andamanoch a Nikobaroach podporovala nadácia ACN. Jeho cesta povolania sa začala nečakane, po vrúcnych modlitbách za uzdravenie svojho otca. „Nikdy som nepomyslel na to, že sa stanem kňazom, ale potom môj otec ochorel na rakovinu. Modlil som sa k Bohu a to začalo meniť môj život,“ spomína. Po otcovom vyliečení Santosh cítil, že ho to ťahá ku kňazstvu: „V našej diecéze je veľmi málo kňazov. Vnímam som túžbu ľudí po Kristovi a po sviatostiach, a rozhodol som sa odpovedať na Božie volanie a slúžiť jemu i ľuďom.“

www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN

## Odborníci radia kedy a ako začať s učením

# Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výtahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,“ pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

### Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,“ vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

### Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávajú väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časte umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygieny všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,“ zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použitím farebných encyklopédií, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebne obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,“ dodáva Jana Hamade.

### Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren



## Pestujeme bylinky - Rozmarín

*Rosmarinus officinalis*, v preklade „morská rosa“ pochádza z oblasti južnej Európy a je ďalšou z bylín, ktorú môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Keďže nie je príliš náročný na pestovanie, darí sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Rozmarín lekársky je vždyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zberať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

### Účinky na zdravie

Rozmarín obsahuje vo veľkom množstve éterické oleje - cineol a borneol. Oba pôsobia blahodarne na nervovú sústavu a na podporu dobrého trávenia. Bohatý je aj na flavonoidy, triesloviny, terpenoidy, živice, saponíny a vitamín A, B6 a C. Do nášho tela nám doplní tiež minerály ako mangán, železo, meď, vápnik a horčík. „Využíva sa na posilnenie imunitného sys-

tému a krvného obehu. Môže zvyšovať krvný tlak a má aj výrazné antiseptické a močopudné účinky“, hovorí odborníčka na zdravú výživu z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Za zmienku určite stojí aj účinok spôsobený jeho vôňou - dokáže nabudiť naše zmysly, posilňuje sústredenie.

### Pozor – neprežeňte to

Rozmarín je vo väčších dávkach jedovatý, preto je potrebné dať si pozor na konzumované množstvo. Aj v prípade rozmarínu platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom.



» ren

zdroj foto HansLinde pixabay

## Poznáte syrové fondue a viete ho pripraviť?

Samostatným a veľmi príjemným spôsobom podávania syrov je fondue čo znamená tavený. Ide o jedlo zo syra rozvateného nad ohňom. Ak si chcete vychutnať príjemný večer strávený v spoločnosti blízkych a priateľov, môže byť práve pohostenie v štýle syrového fondue, vhodnou voľbou.

Na syrové fondue se používa veľké množstvo druhov syra. Vytvorí si môžete rôzne kombinácie a nájsť také, ktoré chuťovo ulahodia práve vám. Najlepšie je však kombinovať tri, minimálne však dva druhy syra. Fondue pripravíte v špeciálnom hrnci z kameniny, ktorý sa počas stolovania položí na liehovú horák umiestnený uprostred stola. Každý stolovník dostane špeciálnu dlhú vidličku, na ňu si nastokne kúsok bagety alebo chleba a následne namáča do hrnca s rozpusteným syrom. Ako príloha sa hodí nakladaná zelenina.

### Príprava syrového fondue

Ako na to? Na jednu osobu si nachystajte približne 150 až 200 gramov syra. Syry, napríklad Gruyér a Emmental, nastrúhajte na hrubom strúhadle, na-

sypte do fondue hrnca a zalejte bielym vínom. Na minimálnej teplote začnite pomaly ohrievať. Keď sa syr začína vo víne topiť, zvýšte teplotu a syr miešajte vareškou až kým nedostanete homogénnu hmotu, trvá to približne desať minút. Do stredu stola postavte horák a zapáľte ho, bude nádobu s pripraveným fondue udržiavať počas konzumácie stále horúcu.

**Náš tip:** Popri miešaní fondue doň môžete pridať cesnak, prípadne čerstvo zomleté biele korenie.



» ren

autor Efraimstochter pixabay



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 15. mája 2024

## Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

# Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

### Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

### Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorení kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanedbávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.
- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.
- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

**Medzi tieto návyky patrí napríklad:**

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONT

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**

**-10%  
ZĽAVA\***

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.  
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výtahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na dušu. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radostné a pohodlné miesto.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ**  
**ČISTENIE**  
**FASÁD**

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná kontaktná technológia  
Bez vysokotlakových čističov

**BombaFasada**  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**galerica**

**UŽ OD 379 €**

**DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
<b>GNOM</b>	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
<b>GRETA</b>	2 x 2 x 4 m	479 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	579 €
<b>GENIO</b>	3 x 2 x 4 m	479 €
<b>GARANT</b>	3 x 2 x 4 m	579 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2 x 4 m	649 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2 x 4 m	729 €
<b>GOLEM</b>	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
<b>GIGANT</b>	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** **galerica.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**

**0940 723 073**  
trofejeee@gmail.com

**MONTTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11 RÔČNÉ SKÚSENOSTI**

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**OVERENÁ FIRMA**

**Drevo**

**Hliník VO FARBE K MONTÁŽI**

**ANTRACIT 7016**  
**HNEDÁ 8003**  
**HNEDÁ 8017**  
**BIELA 9016**

**LETŮ SA BLIŽI!**

**Hliník**

**POZOR! na podvodné firmy**  
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme po celom Slovensku**

**WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730** **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**