

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

**NAJLEPŠIE
PREBUDENIE
PRE VÁŠ CHRÁT**

8 hodín spánku
na matracoch MagniStretch
má podobný účinok ako
30 minút
intenzívneho strečingu



Markušovská cesta 2995/8A
SPIŠSKÁ NOVÁ VES
tel: 0915 988 610
obchod@mbmnabytok.sk

**MENÍME
OTVÁRACIE HODINY**
PO - PIA 10:00 - 18:00 HOD.,
SO 9:00 - 12:00 HOD.

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

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce 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

**LIKVIDÁCIA
AZBESTU** Likvidácia azbestových
strešných krytín
www.azbeststredy.sk
0904 638 568

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

**KOMPLETNÁ REKONŠTRUKCIA
AZBESTOVÝCH STRECH**

- ✓ obhliadneme a naceníme
- ✓ odporúčime najefektívnejšie riešenie
- ✓ namontujeme novú strechu

STRECHY | KROVY | LIKVIDÁCIA AZBESTU

Certifikovaný montážnik **VELUX** **0905 725 830**
marosgilak@gmail.com

čujte.sk

**Pestujeme
rozmarín**

www.cujte.sk

facebook **spisko.sk**

15. júna 1363
korunovácia Václava IV. za českého kráľa
Výročia a udalosti

PERUKS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918
www.cementove-potery.sk

Hawaii Night
Workshopy & Party

Nabité workshopy latinských tancov a nezabudnuteľná latino párty. Spoznajte nových ľudí, ktorí zdieľajú vašu vášeň pre rytmus a pohyb! Nechajte sa uniesť a roztančovať očarujúcou a náklazlivou **salsou, bachatou a kizombou.**

Program

- 15:00 - 16:00 **Workshop Bachata - začiatočníci** (Anka a Braňo)
- 16:05 - 17:05 **Workshop Salsa - začiatočníci** (Peška a Lukáš)
- 17:05 - 18:05 **Workshop Kizomba - začiatočníci** (José a Ľudmila)
- 18:10 - 19:10 **Workshop Kizomba - mierne pokročilí** (José a Ľudmila)
- 19:15 - 20:15 **Workshop Bachata - mierne pokročilí** (José a Ľudmila)
- 20:30 - 02:30 **Hawai Night Latino Párty**

NA ČO SA MOŽETE TEŠIŤ?

- Lekcie latino tanca s José Garcíou
- Welcome Drink
- Občerstvenie (Candy Bar)
- 8 hodín tanečnej zábavy
- Animácie
- Havana Bar
- Latino DJ
- Profesionálne tanečnice

Získaj viac informácií a registruj sa na našom webe www.tanecvraji.sk | e-mail: akcie@tanecvraji.sk

Kedy? **Sobota 15. 6. 2024**
Kde? **hotel Metropol Spišská Nová Ves**

KORÁDO

**RENOVÁCIA VANÍ
SMALTOM**

lištovanie a utes. vaní
iné opravy (voda, odpad)
zapojenie práčky
priamo na odpad

mobil: 0903 549 576

**OKNO
RENOVAL**

OPRAVA LAKU EUROOKIEN
OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

Volajte: **0902 111 773 - Nová 9/32, Hrabušice**

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVÉSKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

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

Ročník I, Vydanie 6, týždeň 23/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
spisko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková **0905 338 878**

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (32.540 domácností)

párny týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovec, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jarník, 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, Danišovec, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

Ydávateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Nepréšlo jazykovú úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+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	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
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	Martinskó+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	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KL	24.900	Košicko okolie
LS	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

ŠTRKY · PIESKY · UHLIE
0907 519 566

- štrk betonársky
- piesok betonársky
- dunajský kameň
- doprava
- drvené kamenivo
- piesok obsypový
- cement
- betónové skruže
- zemné práce

Ponúkame taktiež:

www.prachnar.sk
Radlinského 17, Spišská Nová Ves

Merkury Broker

POISTENIE, ktoré potrebuješ AJ TY!

www.poistimevas.sk

0910 123 543

spisko.sk

čujte.sk

Zdravý spánok je dôležitý

www.cujte.sk

VKH
Ventilácia | 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

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce **0947 102 999**

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

DUB MATNÝ **DUB ŠEDÝ** **ORECH MATNÝ** **DUB VZOR** **ANTRACIT** **BIELE VZOR**

CENA od 390 €

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

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 **KEŽMAROK, Hlavné námestie 78**

Otvorené: **Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰**

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 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
- 15 HĽADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA

DOBRA STRECHA RYCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893



Správna voľba

28% ZĽAVA

TERMO-
TASKA
ZADARMO

6x

10 SVETA JEDINE Z PLZNE

5.99 (1l = 2,00)

Pilsner Urquell
6 x 0,5 l = 3 l
300 g/300 ml
+ 240 ml za obedy 0,20 €

1 kus iba **1.00**

1+1 ZADARMO

3.75 (1l = 0,35)

Häagen-Dazs
zmrzlina
400 ml
300 g/300 ml

1.00

31% ZĽAVA

1.29 (1l = 0,88)

47% ZĽAVA

0.99 (1l = 0,50)

Coca-Cola/Coca-Cola Zero/Fanta/Sprite

Vyhrajte s Coca-Cola
zájazd na Letné
olympijské hry
do Paríže!
viac na lidl.sk

OD PONDELKA

OD PONDELKA 10. 6. DO NEDELE 16. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY
MELÓNY

-50%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 10. 6.

45% ZĽAVA

1.09 (1,99)

Červená dynia bezjadierková
cena za 1 kg

50% ZĽAVA

0.99 (1,99)

LIDL
STÁNOK
DENNE ČERSTÝE

26% ZĽAVA

1.99 (2,69)

Konzumné zemiaky skoré
2 kg balenie
varný typ 2 - prílohové

1 kg iba **1.00**

37% ZĽAVA

4.69 (7,49)

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobku.
Ponuka tovaru platí od 10. 6. do 16. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Obyčej v ďalšom vyhradení. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť a balenia a varianty ponúkaného tovaru. Deber každý v obvyklom množstve.



HYDINA FURAJTAR

s.r.o.
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

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 POĽNOHOSPODÁRSKEHO DRUŽSTVA

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

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 Sp.Nová Ves

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

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

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

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
slovenská firma
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
ZÁRUKA 25 ROKOV
⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 65€
dvojhrob 95€
malba písma 1,30€/znak
dosekávanie písma od 79€

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny **0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb
www.cisteniehrobovsaris.sk

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

GASKO FIRMA GASKO HĽADÁ DO TÍMU
KÚRENÁROV
(živnostníkov) aj 2-3 členné partie, ideálne zvaračov pre montáž potrubných systémov UK, chladenie, stl. vzduch, požiar a zmesné plyny
Práce realizované na východnom Slovensku.
KONTAKTUJTE NÁS
+421 51 7732284
gasko@gasko.sk

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

vhodná do záhrady
aj na poľnohospodárske účely

vnútorná čierna vrstva
zamedzuje tvorbe rias



Top cena
9,99

ZÁHRADNÁ HADICA „ECONOMIC“

Dĺžka 15 m, priemer 1/2" (1,27 cm). OBI č. 1063577



Top cena
15,99

LUX ŠTVORHRANNÝ ZAVLAŽOVAČ S MOSADZNOU TRYSKOU „COMFORT“

Zavlažovaná plocha max. 320 m². Plynuje nastaviteľný. 18 mosadzných trysiek s dlhou životnosťou. OBI č. 4639449



Top cena
19,99

SUD NA VODU

Z plastu, vrátane kohútika a veka, bez podstavca. Objem 200 l. OBI č. 3717105



Top cena
39,99

LUX PONORNÉ ČERPADLO „TPS 8000“

Príkon 400 W, max. čerpané množstvo: 8000 l/h, max. výška čerpania: 5 m, max. veľkosť častíc: 15 mm. Hmotnosť: 3,25 kg. OBI č. 1313642



Top cena
99,99

LUX KOVOVÝ VOZÍK NA HADICU

Z kvalitného kovu. Odolný proti UV. Prispôsobiteľná rukoväť v 4 polohách od 54,5 do 90 cm. Vráta 30 m záhradnej hadice, dýzy a armatúry na pripojenie. OBI č. 4885448



Top cena
139,99

DOMÁCA AUTOMATICKÁ VODÁREŇ 800 W "HWA 3500"

Na plnoautomatické zásobovanie vodou v domácnosti a na záhrade. Vysoký čerpací výkon s objemom 3 200 l/h (0,000972 m³/s). Vysokokvalitné teleso čerpadla z ušľachtilej ocele. OBI č. 1313519

UPLATNITE SVOJE BODY
a získajte zľavu až 10 %!*

*Viac na obi.sk/bobri-bonus



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 7. 6. do 20. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Pestujeme bylinky - kôpor

Kôpor voňavý (*Anethum graveolens*) je bylinka pochádzajúca z Ruska a oblasti Stredomoria. Obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a uplatnenie nájde aj v našej kuchyni.

Liečivé účinky

Kôpor obsahuje horčík, draslík, fosfor, meď, sodík, zinok, železo, vápnik, omega 3 a 6 mastné kyseliny, ale aj vitamíny A, B a C. Obsahom monoterpénov a flavonoidov nás chráni pred voľnými radikálmi, neutralizuje niektoré typy karcinogénov ako napríklad benzopyrén, ktoré sú súčasťou dymu z cigariet, uhlia a odpadových spalovní. „Prchavé oleje v kôpri majú jasne preukázateľný antibakteriálny účinok, podobne ako cesnak. Okrem toho je výborným zdrojom vápnika a tým je prospešný pri prevencii osteoporózy,“ popisuje odborníčka z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Jeho konzumácia sa podľa nej odporúča aj dojčiacim mamičkám, pretože podporuje tvorbu materského mlieka.

Pestovanie

Kôpor obľubuje slnečné stanovište. Vysievajte ho priamo na hriadku v záhrade, ale dariť sa mu bude aj v kvetináči. V tom prípade však bylinku zadovážte dostatočne hlbokú nádobu, keďže má dlhý koreň.

Zber

Semená kôpru zberáme v auguste a septembri, keď vňat začína žltnúť. Jeho zelenú časť zberáme počas celej sezóny.

Použitie: Lístočky kôpru používame v kuchyni na dochutenie omáčok, pečených rýb i šalátov.

Náš tip: Kôpor si môžete nasušiť, prípadne zamraziť aj do zásoby. Do nádoby určenej na výrobu kociek ľadu vložte lístky kôpru a zalejte vodou. Ľadové kocky vám v zimných mesiacoch výborne poslúžia pri príprave omáčok. Ak máte kôpru veľa, jeho čerstvé vetvičky môžete mraziť aj v plastových vzduchotesných nádobách.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren

zdroj foto Kathas_Fotos pixabay

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

CENA 25 € / m²

ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

Prijmeme majstra na obhliadky rodinných domov

Prax a vzdelanie v oblasti stavebníctva vítaná 1600€/brutto

Podmienky: Vodičský preukaz B, vlastné auto

0948 107 877

spisko.sk

OBNOVA STRIECH RENODAGH

- na eternit a plech bez demontáže krytiny
- hydroizolácie plochých striech
- INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

V PONUKE AJ STRIEKANÉ TEPELNÉ IZOLÁCIE

12-ročná záruka na prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk **0903 603 755**

DREVENÉ konštrukcie

HLINÍKOVÉ 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.

BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

eko **Letná AKCIA** Doprava v rámci celej SR ZDARMA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

✳ **Bukové brikety**

960 kg / -285€ **252€**

600 kg / -285€ **195€**

✳ **Smrekové peletky A1**

1005 kg / -310€ **292€**

780 kg / -265€ **249€**

✳ **Drevo v kletke**

1 prm / **172€**

1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

14. júna 1942 **Výročia a udalosti**

Anna Franková si začala písať denník

Chcete si podať inzerát?

čujte.sk

Na výlet do Smoleníc kyvadlovou dopravou

www.cujte.sk

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera SN medzera Číslo rubriky/medzera Text inzerátu

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

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 neučítujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 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 zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Šalát s vajíčkom a uhorkou

Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spestrením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len ozdobná.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

Náš tip:

Šalát s vajíčkom a uhorkou

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smotana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

Postup: Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajíčka. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» ren

Skladovanie liekov v lete

Teploty vonku pomaličky stúpajú a odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) radia, ako pri stúpajúcich teplotách skladovať lieky tak, aby nedošlo k ich znehodnoteniu alebo strate účinnosti.

Lieky sa vo všeobecnosti odporúča skladovať na suchom a tmavom mieste pri teplotách do 25 °C. Poznáme však veľa výnimiek, napríklad lieky, ktoré potrebujú nízku regulovanú teplotu a musia sa skladovať v chladničke. Ide napríklad o inzulín, rôzne kvapky do nosa, oči alebo uši, sirupy, roztoky, masti, čapíky či emulzie a aerosóly. „Pozorne čítajte písomnú informáciu pre používateľa (PIL). Pri uskladnení lieku si vždy prečítajte informácie na obale a v takzvanom príbalovom letáku, nájdete tam aj inštrukcie, pri akej teplote je potrebné liek skladovať,“ odporúčajú odborníci a dodávajú, že zabúdať by sme nemali ani na kontrolu dátumu expirácie.

Rady odborníkov zo ŠÚKL:

- Pri užívaní liekov si dávajte pozor, aby ste ich nezabudli na priamom slnku, napríklad položené na stole alebo na kuchynskej linke, prípadne v aute. Bezprostredne po užití lieky odložte naspäť na suché a tmavé miesto.
- Okrem vysokej teploty lieky znehodnocuje aj zvýšená vlhkosť.
- Nezabúdajte, že lieky sú jednou z naj-

častejších príčin otráv v domácnosti. Medzi najohrozenejšie skupiny patria najmä deti a počas letných prázdnin sa riziko otráv liekmi zvyšuje. Uistite sa preto, že vaša domáca lekárnica je odložená na bezpečnom mieste, kde na ňu nemajú dosah.

Pri skladovaní liekov sa riadte týmito pravidlami:

- lieky skladujte na bezpečnom mieste mimo dosahu detí,
- po užití lieku sa vždy uistite, že ste balenie nezabudli odložiť späť na bezpečné miesto,
- lieky neskladujte na miestach v blízkosti potravín alebo sladkostí,
- so staršími deťmi hovorte o zodpovednom užívaní a skladovaní liekov.

POZOR!

V prípade, že máte podozrenie na otravu liekmi, okamžite kontaktujte pohotovostnú záchrannú službu na čísle 155 alebo 112. Kontaktovať môžete aj Národné toxikologické informačné centrum a to:

- počas pracovnej doby v čase do 15:30 hod. na telefónnych číslach: 02/ 5477 4166 a 0911 166 066
- počas pohotovostnej služby po 15:30 hod. a počas víkendov na telefónnom čísle: 02/ 5477 4166

Zdroj informácií: ŠÚKL / Fb

» ren

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

BIELEA VONKAJŠIA ZÁHRADNÁ GIRLANDA, 20M REŤAZ + 20X E27 LED ŽIAROVKA

-10%

55,00 € 49,50 €

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decorem.sk

SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTOK - STŮL, 2 STOLIČKY

-10%

125,00 € 112,50 €



DOM KAVY

DOMKAVY.SK TRNAVA

KAVOVA5

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Výstava diel Alfonsa Muchu

Nadácia Mucha pripravila na rok 2024 šesťdielnu výstavu s názvom Mucha a fotografia: Osobná vízia, ktorá je treťou časťou projektu Muchova cesta. Jeho súčasťou sú aj Piešťany, konkrétne Kúpeľný ostrov, ktorý Alfons Mucha rád a často navštevoval. Diela tohto významného umelca môžu milovníci umenia obdivovať do 31. októbra 2024.

Piešťanské kúpele sa v roku 2023 stali prvým miestom mimo územia Českej republiky, ktoré sa pripojilo k projektu Muchova cesta. Tento rok predstavuje Nadácia Mucha svetoznámeho umelca ako geniálneho fotografa. Šesťdielna výstava približne 120 fotografických diel Alfonsa Muchu, ale aj ikonických plagátov, kresieb, štúdií, osobných predmetov, sôch a obrazov z rodinnej zbierky bude prístupná na piatich miestach v Českej republike a jednom na Slovensku, tým sú Piešťany. „Ako ukázala predchádzajúca séria výstav Nadčasový Mucha: Prepojenie sveta (2022) a Alfons Mucha: Kvetinové svety (2023), Mucha bol popredným predstaviteľom secesie,



Výstava diel Alfonsa Muchu...
zdroj foto Krajská organizácia cestovného ruchu Trnavský kraj

známym najmä vďaka svojim plagátom a širokej škále dekoratívnych diel, ktoré vytvoril v Paríži koncom 19. storočia. Menej známe je však to, že Mucha sa začal venovať fotografovaniu dávno predtým, ako sa preslávil vo francúzskom hlavnom meste, a táto vášň ho sprevádzala aj v záverečnej fáze jeho umeleckej kariéry v 30. rokoch 20. storočia,“ hovorí Tomoko Sato, kurátorka výstavy. Muchova nadácia dnes uchováva približne 2 500 jeho fotografií. Zachovali sa ako dobové tlače alebo negatívy na sklenených platniach/celuloide a pokrývajú mimoriadne širokú škálu tém: nielen ateliérové modely, snímky jeho rodiny a priateľov, portréty, krajinky, prírodné a architektonické štúdiá, ale aj dokumentárne a inscenované fotografie (mise-en-scène).

Na piešťanskej časti výstavy Mucha a fotografia: Osobná vízia sa podieľalo aj župné Balneologické múzeum Imricha Wintera s exponátmi zo svojej zbierky, ktoré mapujú vzťah Alfonsa Muchu a jeho rodiny k Piešťanom.

Projekt Muchovej cesty iniciovala Muchova nadácia a formálne ho potvrdila Memorandom o spolupráci pri prezentácii odkazu a diela Alfonsa Muchu a spája miesta významne spojené so životom umelca.

» ren

Spoznajte hry a hračky v priebehu storočí Od plyšového medvedíka po šach

Hry a hračky majú úžasnú moc. Sprevádzajú nás od prvých dní života. Často sú tým najlepším priateľom citlivej detskej duše a s pribúdajúcim vekom sa stávajú hmatateľnou spomienkou na bezstarostné roky detstva. Štátny archív v Trnave sprístupnil v uplynulých dňoch výstavu pod názvom Od plyšového medvedíka po šach - Hry a hračky v priebehu storočí. Výstava je určená pre všetky vekové kategórie a potrvá do 31. októbra 2024.

Lákadlom výstavy bude určite Magica laterna - kúzelná lampa – nevelká záračná skrinka, kde zdrojom svetla je sviečka. Bola predchodcom diaprojektora a v jej vnútri sa nachádzali sklenené doštičky s maľovanými obrázkami a objektív, čím sa obraz zväčšil a premietol na stenu.

Predstavia svet bábik

Dievčatá poteší dozaista množstvo vystavených bábik - bábiky s biskvitovými hlavami osadenými do textilných alebo kožených tiel, kompozitové, celuloidové a plastové bábiky od svetových výrobcov (firmy Simon und Halbig, Armand Marseille a Kammer und Reinhard) s najrôznejším príslušenstvom ako napríklad oblečenie, nábytky, zmenšeniny úžitkových predmetov požičaných zo sveta dospelých, či kúzelná izbička pre bábiky s miniatúrnym vybavením zariadená až do najmenších detailov podľa dobovej módy.

Stavebnice aj plyšové hračky

Medzi chlapčenskými hračkami uvidia návštevníci mechanické hračky, kamienkovú stavebnicu a hlavolam (ANKER), skladací drevený hrad s cínovými vojačkami, zmenšeniny a modely technických vynálezov, napríklad par-



Archívna fotografia.

zdroj foto Štátny archív v Trnave

ného stroja. Nechýbajú ani rôzni plyšáci, kocky, rozprávkové knižky, vláčiky, puzzle Winnetou, spoločenské hry či lego. Zbierka historických kočiek, 80-ročný hojdač koník či krojované bábiky z rôznych regiónov Slovenska potešia určite každého návštevníka výstavy.

Archívne dokumenty

Výstavu však netvorí len zbierkové predmety, ale aj archívne dokumenty mapujúce tému hračiek a hier z územia Trnavy, Piešťan a Hlohovca od roku 1593 až do súčasnosti. „Isto zaujímavá je prezentácia hracích kariet umiestnených vo väzbe úradnej knihy mesta Trnava z roku 1593 alebo výsluch trnavského zlatníka Jozefa Domonaya

a jeho učňov o krádeži v klariskom kláštore, ktorej sa dopustil pre dlhy z hazardných hier z roku 1772, zberateľský album obrázkov z čokolád firmy Stollwerck z roku 1899, plagáty k výstavám hračiek, šachovému turnaju, fotografie,“ približuje Júlia Ragačová, riaditeľka Štátneho archívu v Trnave a dodáva, že k vzhľadnutiu sú aj hracie karty - kvarteto svetových spisovateľov, skladateľov, maliarov, ktoré boli vydané v prvej polovici 20. storočia v nemčine, či záznam v kronike Pionierskej skupiny Petra Jilemnického na ZDŠ na Engelsovej ulici v Trnave z roku 1980, ktorý obsahuje zaujímavé informácie o takzvanej Miss Bábika. „Tých skôr narodených zaujmú určite dokumenty k hazardným hrám, napríklad zaistenie nelegálnej herne v Piešťanoch v roku 1924, správa o hraní hazardnej hry „Monte Carlo“ v Hlohovci v roku 1925 či rozsudok Okresného súdu v Piešťanoch vo veci hrania hazardnej kartovej hry „očko“. Ale na výstave nechýbajú ani informácie o vynálezcovi Rubikovej kocky, ktorého otec pochádzal z Piešťan, zaujímavosti o hračke mončiči, slávnych céckach a ďalších retro hračkách, ktoré sa opäť vracajú na scénu,“ popisuje Júlia Ragačová.

Pri príprave výstavy skĺbili trnavskí archívári informácie získané výskumom z archívnych dokumentov a z trojrozmerných predmetov - hračiek, ktoré na výstavu zapožičali Trnavčan Ing. Viliam Šimek, pani Alena Hermannová z Dechtíc a Mgr. Štefan Škorupa, zborový farár pôsobiaci v Mýte pod Ďumbierom, ktorého zbierka hračiek má v súčasnosti úctyhodných 4000 kusov.



Archívna fotografia.

zdroj foto Štátny archív v Trnave

» ren

Tvoje spojenie so svetom.

Prepojenie, ktoré inšpiruje.
Nová Kia Ceed.



Movement that inspires

Prepojenie prináša nové možnosti. Nová Kia Ceed preto prichádza s funkciami ako Kia Connect a ďalšími asistenčnými technológiami, vďaka ktorým nájdeš inšpiráciu kamkoľvek pôjdeš. Navyše výkonný mild-hybridný motor a sedemstupňová dvojspojková prevodovka prinášajú ešte lepší zážitok z jazdy. Toto všetko vytvára hlbšie puto medzi tebou, cestou a všetkým okolo teba.



MOTOR GROUP
POP RAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.
Partizánska 3800
058 01 Poprad
+421 52 787 92 30
www.motorgroup.sk

Kombinovaná spotreba paliva a emisie CO₂ (WLTP): Kia Ceed 4,5 - 6,8 l/100 km,
118 - 153 g/km. Obrázok je ilustračný

Jediný, a predsa nie sám

Martín Alberto Peña má 47 rokov a pracuje ako konzultant. Žije v kolumbijskom meste Mitú veľkom ako Poprad, ktoré pripomína ostrov uprostred mora amazonskej džungle. Je to hlavné mesto departamentu Vaupés, rozlohou väčšieho ako Slovensko. Človek tu má neodbytný pocit, že sa ocitol Pánu Bohu za chrbtom. A predsa aj z tohto vzdialeného kúta zemegule prúdi do sveta dobro.

Keď sme ako zástupcovia nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi kráčali s miestnym biskupom po uliciach Mitú, biskup sa pristavil pri jednom mužovi a zoznámil nás. Martinova tvár sa rozžiariť: „Som dobrodincom ACN!“ Ohromení sme počúvali jeho príbeh.

„Na sociálnych sieťach som si všimol iniciatívu na podporu kresťanov vo Svätej zemi a rozhodol som sa poslať im malý dar,“ vysvetlil nám Martin svoj prvý kontakt s ACN. Ako poďakovanie dostal náramkový ruženec vyrobený kresťanmi v Betleheme. Martin ukázal na korálky s krížom z olivového dreva na jeho zápästí: „Sila modlitby ma nesie a každý deň vidím, že s Bohom je možné všetko.“ Vníma, že dostal oveľa viac než len predmet na modlitbu ruženca; cíti, že sa istým spôsobom duchovne spojil s týmito kresťanmi.

Neskôr začal Martin dostávať pravi-

delné e-mailové newslettere, ktoré ACN posielala svojim dobrodincom. Takto sa začal zaujímať o situáciu trpiacich a núdznych kresťanov v rôznych častiach sveta a pochopil poslanie nadácie, ktoré presahuje rámec obvyčajnej finančnej pomoci.

Jedného dňa sa dočítal o misionárovi - už si presne nepamätá, v ktorej krajine -, ktorý sa živil len arašidmi a vodou. Vtedy pocítil inšpiráciu urobiť ďalší krok a zriadil si trvalý príkaz pre ACN. Bez zaváhania nám vysvetlil: „Keď dávate dar, už sa vám dostalo požehnaní. Dávať zo srdca je naozaj to najlepšie.“

Na celom území departamentu Vaupés je Martin jediným dobrodincom ACN. Nie je však sám. Patrí do veľkej rodiny 360 000 dobrodincom z celého sveta rozptýlenej v desiatkach krajín, ktorá podporuje prácu Cirkvi na odlahlých miestach, niekedy zabudnutých, ale vždy odkázaných na pomoc.

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

Kedy sa po štúdiu prihlásiť do Sociálnej poisťovne?

Absolventi škôl každoročne po maturitách či štátniciach riešia dilemu, či sa v závere školského roka musia ihneď prihlásiť do Sociálnej poisťovne, kedy, koľko a či vôbec majú platiť sociálne odvody, prípadne či majú nárok na dávku v nezamestnanosti alebo iné dávky.

Sociálna poisťovňa pre nich v tejto súvislosti pripravila niekoľko rád ako postupovať v rôznych životných situáciách, pričom základná rada ako sa po škole v tejto oblasti zorientovať znie: „Povinnosti voči Sociálnej poisťovni bezprostredne po ukončení štúdia študenti nemajú – čakajú na ich až po uplatnení sa na pracovnom trhu podľa konkrétnej situácie, v ktorej sa ocitnú,“ približuje inštitúcia.

Prvá rada: Po škole odchádzam do zahraničia/neplánujem ešte pracovať: „Ak si študent po škole plánuje užiť voľno, nepracovať, cestovať doma či po svete alebo na dlhšiu dobu odísť študovať či pracovať do zahraničia, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadne povinnosti, okrem poberateľa sirotského dôchodku, ktorý končí štúdiom,“ uvádza Sociálna poisťovňa.

Druhá rada: Mám po škole nárok na podporu v nezamestnanosti? „Nie, ak ste predtým neboli 730 dní dobrovoľne poistení,“ informuje Sociálna poisťovňa.

Tretia rada: Pre nárok na dávky je možné poistiť sa dobrovoľne už počas štúdia: „Študent sa môže už od 16-tich rokov veku v Sociálnej poisťovni poistiť dobrovoľne na jednotlivé druhy poistenia,“ popisuje inštitúcia.

Štvrtá rada: Končím/preruším štúdium a poberám sirotský dôchodok – „Ak študent-sirota poberá sirotský dôchodok, vo vlastnom záujme by mal Sociálnej poisťovni nahlásiť ukončenie štúdia v prípade, ak ho zanechá predčasne alebo ak štúdium preruší,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Piatá rada: Začínam po škole pracovať alebo brigádovať – „Ak sa hneď po škole, respektíve po letných prázdninách študent zamestná na trvalý pracovný pomer alebo si nájde brigádu, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadnu oznamovaciu povinnosť. Povinnosti zaňho bude automaticky plniť zamestnávateľ,“ vysvetľuje inštitúcia.

Šiesta rada: Začínam podnikáť - „Ak študent začne po škole podnikáť, povinnosti prihlásiť sa do Sociálnej poisťovne a platiť poisťné na sociálne poistenie mu vzniknú až na budúci rok (2025),“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

» ren

Pestrá zábava pre rodiny s deťmi

Rozprávkové prázdniny klopú na dvere

Kde bolo, tam bolo, ale lepšie povedané, ešte len bude. Na Liptove totiž aj tento rok odštartujú letné prázdniny najväčším rozprávkovým festivalom na Slovensku ZA7HORAMI a to už v piatok 28. júna. Návštevníci tohto rodinného podujatia sa už po 7. raz môžu tešiť na bohatú porciu rozprávok v podaní bábkových divadiel, interaktívneho vzdelávania, koncertov a tvorivých dielní naprieč Liptovom. Jedinéčný festival vyvrcholí v nedeľu 7. júla 2024.

Desať mesiacov vzdelávanie sa a námahy v školských laviciach sa blíži ku koncu a preto to treba osláviť ako sa patrí. Na Liptove sa aj preto rozhodli spojiť záver školského roka so začiatkom letných prázdnin a pre rodiny s deťmi pripravili skvelú rozprávkovú „party“. Jej súčasťou budú nielen učitelia a žiaci, ale aj množstvo umelcov, lektorov, spevákov a hudobníkov.

Predstavenia aj koncerty

Festival ZA7HORAMI Liptáci pre všetkých otvoria v piatok 28. júna 2024 predpoludním v Liptovskom Jáne, kde potrvá až do nedeľného večera. Jeho druhá časť je putovná a počas nasledujúceho víkend 5. až 7. júla 2024

navštívi postupne Hrabovskú dolinu, stredisko Jasná a Liptovský Hrádok, kde vyvrcholí 7. júla 2024. Desiat umeleckých súborov odohrá počas šiestich dní takmer tri desiatky predstavení a návštevníci sa môžu tešiť aj na koncerty pre malých aj veľkých. „Ani tento rok nezabúdame na to najdôležitejšie – hravé vzdelávanie v lone krásnej liptovskej prírody. Deťom sa budeme nenásilnou formou snažiť vštepiť základy finančnej gramotnosti, naučíme ich dávať prvú pomoc, umývať si zuby, ochraňovať prírodu, triediť odpad, správne riešiť dopravné situácie a tiež šetriť energiami,“ prezrádza riaditeľ festivalu ZA7HORAMI Michal Rybanský.

Chystajú aj novinky

Návštevníci sa budú môcť opäť tešiť na množstvo novinek a vylepšení. K väčšej LED obrazovke pribudne prehladnejšie značenie, priestrannejšia oddychová a gastro zóna a ťahákom pre deti bude určite aj zábavný park s množstvom atraktívnych nafukovacích hradov. Na festivale zároveň zažije premiéru aj novučičká rozprávka O zbudlivej vile z knihy ZA7HORAMI v podaní Bábkového divadla UŽ. Programovými ťahákmi budú víkendové koncerty skupiny Basawell, vystúpenia obľúbeného



Na Liptove chystajú pestrú zábavu pre rodiny s deťmi.

Sníčka Huga a malinyJAM či skvelá bubnová show v podaní Campana Batucada. Chýbať nebudú ani tradičné detské hviezdy ako Teáter Komika, kúzelník Peter Šesták a rozprávkový Dedo Miro v podaní charizmatického Miroslava Kasprzkyka.

Oslava začiatku prázdnin

„Vlaňajší koncept sa nám osvedčil a na dobré sa vždy oplatí nadviazať. Spokojné tváre detí a slzičky v očiach rodičov nás presvedčili, že aj odovzdávanie vysvedčenia môže byť nezabud-

nuteľná spomienka, bez ohľadu na to, aké známky sa na ňom nachádzajú. Oficiálnou časťou festival otvoríme, no zároveň chceme prilákať nielen obyvateľov Liptova, ale aj dovolenkárov z celého Slovenska či blízkeho okolia, aby so svojimi deťmi oslávili začiatok prázdnin tým najkrajším možným spôsobom,“ avizuje výkonná riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu(OOCR) Region Liptov Darina Bartková.

Informácie a foto poskytla OOCR Region Liptov

» ren

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľoňatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. 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 zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime 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. A 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 spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkujú 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

Bezdymové 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. Bezdymové 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 nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

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 20/6/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na duši. 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 výťahu 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

MAXIN S
ZÍSKAJ
ZADARMO
VZV PREUKAZ

A ZARÁBAJ AJ
1600€

viac ponúk nájdete na www.maxins.sk

0908 372 823

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
trofej.eu@gmail.com

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

11 ROKNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

LETŮ SA BLIŽI!

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**

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMINY

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35