

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

SERVIS OKIEN, VÝMENA TESNENIA



VYMENÍME STARŠIE TESNENIE
 ODBORNE NASTAVÍME OKNÁ
 PLASTOVÉ AJ EUROOKNÁ
 KVALITNE ZA ROZUMNÚ CENU

CENA AJ TELEFONICKY
0917 148 458

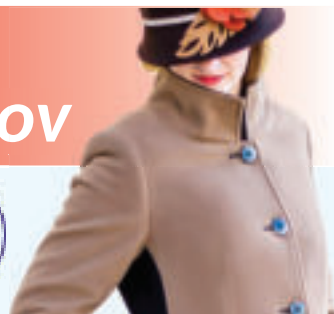


www.oknorenova.sk

Pavol Juščák
 Nová 9/32, Hrabušice

Pozývame Vás na predaj kabátov

Dámske a pánske kabáty priamo od slovenského výrobcu



Krátke, trojštvrťové, dlhé
 Veľkosti od 34 až po 64

Kabáty Žilina www.kabatyzilina.sk

LEVOČA - Mestské Kino, Námestie Majstra Pavla 58
 18. november 2024 (pondelok) od 9.00 - 17.00

ZĽAVA 5€ Kontakt: Štefan Šenkár 0907 807 882



Náhradné vozidlo
ZADARMO
 Po škodovej udalosti



poistimevas.sk

21. novembra 1921

v žilinskom kine Grand Bio Univerzal sa konala **premiéra prvého slovenského dlhometrážneho hraného filmu Jánošík** bratov Siakel'ovcov

Výročia a udalosti

RECYKLÁCIA
 STAVEBNÉHO ODPADU
ZBERNÝ DVOR

- pristavíme kontajner
- odvezieme **0907 519 566**
- zrecyklujeme

recyklujeme betón, panely, tehly, asfalt, zeminu
 (každý odpad je potrebný na predajni STRY-RESKY)



www.prachnar.sk

Radlinského 20, Spišská Nová Ves

Stavebné rezivo
 Porez guľatiny
 Palivové drevo
0940 762 945

PÔŽIČKY NONSTOP PÔŽIČKA CEZ MOBIL
0904 031 113
 od 18 - 80 ROKOV NONSTOP PÔŽIČKA AJ ONLINE
 od 300€ do 30 000€ www.okpozicka.sk

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

Čalúnnictvo
 Stánska 8, Prešov
 Tel: 0911 567 934
 georgijrasov@gmail.com
 V predajni je predaj čalúnnickej kávy
 od 26 €, bez DPH

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zatechovaných komínov
- > fasádne komíny
- > čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
 obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
 0905 279 418, Michal Hudáč

ČISTENIE PERIA, ŠITIE PAPLÓNOV A VANKUŠOV



0950 266 074

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 29, týždeň 46/2024.
 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, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovec, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odotín, 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, Odotín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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

Prošba 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	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levičko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
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	Žitavsko+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
KL	24.900	Košicko okolie
KS	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
MAXITRADE s.r.o.
PREDAJ
AUTODOPRAVA

požičovňa
 plošina NISSAN CABSTAR 16m 4x4 vozíka | žaby | žehličky | miešačky
0911 944 287
 Tatranská 126, 053 11 Smižany
 AREÁL POĽNOHOSPODÁRSKEHO DRUŽSTVA

AUTOBUSOVÁ DOPRAVA

0903 272 995

DELI ASSITENT
 Rýchle stravovanie - príprava v kuchyni a obsluha. Bagety, croissant, chlebičky, hot-dog a iné. Lokalita - Írsko - Donegal
Plat od €2 426/mesiac
 Práca na benzínovej pumpe ANJ - B1 level
 Prívratne ubytovanie len 5 min pešo od práce.
 Kontakt: **0944 258 690**
info@job4uslovakia.sk

IZOLATÉR PLOCHÝCH STRIECH
 Izolácia IPA - lepenkové pásy + plech pozink.
Plat: €5.416/mesiac
 Lokalita - Holandsko. Turnusy 6/2
 Práca na SZČO!
 ANJ - B1 level + vodičský „B“
Služobné auto + profi náradie ZDARMA!
 Kontakt: **0944 258 690**
info@job4uslovakia.sk

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA
 - PLECHOVÉ
 - ŠKRIDL'OVÉ
 - ŠINDĽOVÉ
 - HYDROIZOLÁCIE
 - VÝMENA RÍN
 - LIKVIDÁCIA AZBESTU
 - PRÍSTAVBY DOMOV
 - VÝMENA OKIEN
 - OBNOVA HOSPOD. BUDOV
 - ZATEKANIE STRIECH
 - ODDRENÁŽOVANIE DOMOV
 - FASÁDY
0948 107 877

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
0948 300 988

20. novembra 1945
zачiatok norimberského procesu.
Výročia a udalosti

LA CONTROL POPRAD
DÁŽDNÍK PRE VAŠE AUTOMOBILOVÉ STAROSTI !
 Šetrite čas, šetrite starosti - všetko pre vaše auto na jednom mieste !
 Poskytujeme prvotriedny a kompletný servis pre vás a vaše vozidlo - vrátane úradných prekladov, kontroly originalita - technickej - emisnej, leasingu a komplet poistenia vozidla, domu, života. Všetko pohodlne a rýchlo pod jednou strechou, aby ste nemali žiadne starosti. Náš skúsený tím je tu pre vás, pripravený poskytnúť odborné poradenstvo a pomoc v každom kroku. Navyše, pre váš maximálny komfort vieme po vozidlo aj prísť a vrátiť ho priamo domov alebo do práce.
Venujte svoj drahocenný čas rodine, práci a koničkom !
 ✓ PRIVEZIEME - PRIHLASIME - PREPÍŠEME - POISTÍME - PRELOŽÍME - PRENAJMEME
 ✓ KOMPLETNÉ SLUŽBY POSKYTUJEME DO 8 HODÍN OD PREBRATIA VOZIDLA
 ✓ KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ A ODBORNÉ PORADENSTVO
 ✓ NEPOZNÁME NIE A NEDÁ SA !
 Navštívte náš web a dozviete sa viac **www.lacontrol.sk**

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

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
» Kúpim SIMSON, STELLA, JAWU 90, 250, 350 aj diely. 0949 505 827
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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878



OD PONDELKA

OD PONDELKA 18. 11. DO NEDELE 24. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

42% ZĽAVA

1.29**

0.80

Trvanlivé mlieko
1 l prírodné
3,5 % tuku



40% ZĽAVA

2.49***

1.49

• (100 g = 10€)
Čučoriedky
125 g balenie



50% ZĽAVA

2.99

1.49

• (1 kg = 25€)
Cherry paradajky
datľové
500 g balenie



Lidl
STANOK
BEZNE ČISTY

SUPER LIDL CENY

značkových výrobkov

44% ZĽAVA

4.99

2.79

• (1 kg = 10,33€)
• (0,33€)
Milka čokoláda
270 - 300 g
rôzne druhy



49% ZĽAVA

1.69*

0.85

• (1 l = 0,4€)
Kofola
2 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,35 €



32% ZĽAVA

6.65

4.49

Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



63% ZĽAVA

59.99*

21.99

Jar Platinum Plus
114 kusov
tablety do umývačky riadu



33% ZĽAVA

1.19

0.79

Kačacie stehná
cena za 100 g



... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



Chceš pracovať u stabilného zamestnávateľa, ktorý ponúka zaujímavý SOCIÁLNY PROGRAM a veľa ďalšieho?

- **TECHNICKÝ NÁKUPCA SENIOR**
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.
Mzda od **1 600 €**/mesiac
- **SENIOR TECHNOLOG**
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.
Mzda **1650 €**/mesiac
- **STROJÁR/OBRÁBAČ KOVOV**
– frézovanie, sústruženie, vŕtanie a brúsenie
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.
Mzda **1000 - 1200 €**/mesiac
- **MAJSTER V STROJÁRSKEJ VÝROBE**
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.
Mzda od **1 400 €**/mesiac

hlavac.a@chemosvit.sk
0918 684 851

* Nástupné platové podmienky budú upresnené pri osobnom stretnutí, nakoľko závisia od pracovných skúseností uchádzača + odmenový systém podľa platnej dokumentácie

V oknách domov ožijú bábkky

Mesiac november je v meste pod Urpínom venovaný 80. výročiu narodenia banskobystričského ľudového bábkara z Radvane, Antona Anderleho. Presne v deň jeho narodenín - 20. novembra 2024 organizuje mesto Banská Bystrica pre malých aj veľkých Banskobystričanov a Banskobystričanky, ako aj pre návštevníkov mesta podujatie, ktoré sa uskutoční nielen v Robotníckom dome. Anderleho marionety ožijú aj vo viacerých oknách budov na Námestí SNP.

„V dopoludňajších hodinách budú pre deti prvého stupňa základných škôl pripravené v Robotníckom dome tvorivé dielne. Herec Viktor Sabo, ktorý sa venuje aj výrobe drevených bábok predvedie deťom, ako sa dá báбка vyrobiť. Tvorivé dielne Od klátika k bábke budú pokračovať aj o 16.00 hod., keď si zároveň návštevníci budú môcť na druhom poschodí pozrieť digitálnu výstavu bábok zo zbierky Antona Anderleho. Súčasťou podujatia bude v našich priestoroch výstava S drôtom v hlave, pripravená Literárnym a hudobným múzeom,“ hovorí Zuzana Kohútová z Kultúrneho centra Robotnícký dom.

O 17.00 hod. bude na Antona Anderleho spomínať jeho dlhoročný priateľ Juraj Hamar, ktorý ho v rokoch 1987 až 1997 sprevádzal ako ľudový muzikant a asistent na predstaveniach. V roku 2008 napísal o ňom knihu Ľudové bábkové divadlo a bábkár Anton Anderle. Okrem Hamara prispeje svojimi spomienkami aj herec Ivan Gontko

z divadla Tyjatr, ktorý následne o 17.30 hod. zahrá tradičnú hru Don Šajn alebo Márnotrútny syn, na základe prepisu Anderleho pôvodnej rozprávky.

„Počas podujatia budú vo viacerých oknách budov na banskobystričskom námestí umiestnené drevené bábkky z dielne Antona Anderleho. Tie si budú môcť prísť pozrieť na druhý deň dopoludnia aj deti z materských a základných škôl. Rôzne artefakty z jeho zbierky zdobia už niekoľko rokov aj vstupnú chodbu Radnice. Poďakovanie patrí rodine pána Anderleho, ktorá nám vychádza v ústrety a bábkky nám ochotne zapožičala,“ doplní primátor Ján Nosko.

Bábkami zo zbierky Antona Anderleho „ožijú“ okná v reštaurácii KÚT 12, v budove Lesov SR, Radnice, Banskobystrického samosprávneho kraja a Artfóra. Súčasťou podujatia bude 20. novembra jednoduchá projekcia na Hodinovej veži pod názvom „Anderleho poklady“, ktorá potrvá do 19.00 hod.

Anton Anderle patril medzi najvýraznejšie osobnosti domáceho, ale aj európskeho ľudového bábkárstva.



» ren

zdroj foto mesto Banská Bystrica

Vyrábame krmidlá pre vtáky

Vtáky zvykneme prikrmovať najmä v zimných mesiacoch a tiež počas nepriaznivého obdobia, kedy je v prírode nedostatok potravy. Hoci v obchodoch nájdeme pomerne pestrý výber všakovakých krmidiel, mnohí isto uprednostia výrobu toho vlastného, ktoré potom umiestnia na balkón, terasu, prípadne do záhrady.

Najčastejšie sa na výrobu krmidla používa drevo. Mnohí však siahajú aj po iných materiáloch, akými sú napríklad PET fľaše. Treba pritom dbať na to, aby bolo krmidlo dostatočne veľké a dostupné aj pre väčšie druhy - datle, drozdy. Strieška krmidla by mala zakryť priestor s krmivom, aby krmivo nemoklo a nezanieslo sa snehom. Podstavu krmidla vybavíme nízkym zábradlím, aby krmivo nesfúkaval vietor, a aby nepadalo na zem pri prilietaní a odlietaní vtákov.

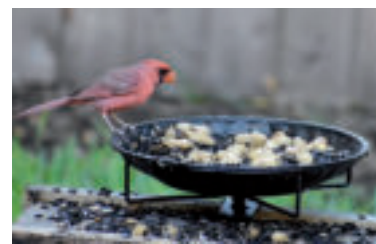
Tukové krmidlo - roztopíme bravčový tuk, do ktorého primiešame rôzne zrná, oriešky a slnečnicu. Zmes nalejeme do kvetináča, cez ktorého spodný otvor previažeme špagát, dobre ho zauzlíme a tak nám v závere posluží na zavesenie tukového krmidla. Keď tuk stuhne, pripevníme kvetináč na strom, či iné vhodné miesto. Takýmto spôsobom môžeme vyrobiť aj krmidlo zo šišky borovice alebo smrek, ktorú namáčame do pripravenej tukovej zmesi a tú necháme postupne zatuhnúť.

Krmidlo z PET fľaše - približne v spod-

nej tretine fľaše vyrežeme otvor. Do fľaše nasympeme krmivo a zavesíme ju na strom alebo iné vhodné miesto.

Náš tip - Počas prikrmovania vtákov dbajme na vhodnosť krmiva. Nepoužívame soľené, korenené, pražené a údené potraviny. V žiadnom prípade nekrmíme vtáky počas vegetačného obdobia, kedy je v prírode dostatok potravy. Dbáme na bezpečnosť vtákov i ľudí. Krmidlá treba umiestniť na bezpečné miesto s dostatočným priestorom na odlet vtákov v prípade nebezpečenstva, odporúča sa krmidlá pravidelne čistiť a udržiavať v dobrom stave. Krmidlá neumiestňujeme ani blízko frekventovaných ciest a zasklených plôch, do ktorých by mohli vtáky pri preletoch narážať. Najvhodnejším spôsobom ako vtáky dlhodobu podporiť v záhrade je vysádzanie kríkov a stromov, ktoré rodia bobule, semená a rôzne plody vhodné pre zimné kŕmenie.

Informácie poskytla Slovenská ornitologická spoločnosť / BirdLife Slovensko



» ren

Ilustračné foto.

zdroj foto Ray_Shrewsbury pixabay

Ako bezpečne na otužovanie?

Otužovanie sa stáva z roka na rok populárnejším a ľudí, ktorí holdujú tejto aktivite neustále pribúda. Pri otužovaní ide o krátkodobé vystavenie sa chladu, zvyčajne v studenej vode, či už ide o jazero alebo rieku. Hoci sa otužovaniu pripisuje veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie, opatrnosť je rozhodne na mieste.

Vodní záchranári zo Slovenského Červeného kríža ponúkajú na sociálnej sieti rady, ako túto aktivitu vykonávať bezpečne:

- Nechod' otužovať sám.
- Po vstupe do studenej vody dýchaj zhlboka a kľudne.
- Nepreceňuj svoje sily. Nezostávajú vo vode dlho, ak sa na to necítiš.
- Nikdy neplávaj pod ľad!
- Buď opatrný pri lámaní ľadu - alebo pohybe okolo neho. Koža je v studenej vode znečitlivená - ostrý ľad fa môže porezať bez toho, aby si si to všimol.
- Neplávaj ďaleko od brehu.
- V príliš studenej vode neponáraj hlavu - môže fa silno rozbolieť, zatočíť sa ti a môžeš dokonca aj stratiť vedomie.

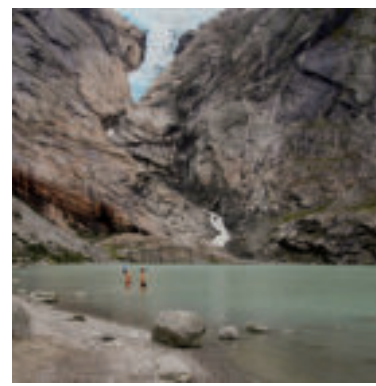
• Po vyjdení z vody maj pripravené teplé oblečenie, ktoré sa ľahko oblieka - prípadne aj podložku na ktorej sa prezlečieš.

• Maj pripravený teplý nápoj, ktorý fa zahreje.

• Zahrievaj sa aj ľahkým pohybom, nie výraznou fyzickou aktivitou - mohol by si sa ľahko zraníť.

Pozor:

Kardiologickí pacienti by sa mali pred začatím otužovania podľa odborníkov poradiť o jeho vhodnosti so svojim lekárom. Rovnako tak radšej urobte aj v prípade iných ochorení, pretože rizikových môže byť viacero.



» ren

zdroj foto pasja1000 pixabay

Nová elektrická Kia EV3 s dojazdom až do 605 km. Všetko, len nie obyčajná.



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POP RAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Keď sa život začne príliš opakovať, je čas zmeniť perspektívu. Inovatívna technológia a moderný dizajn ti môže priniesť nový pohľad na realitu. Pozdvihni svoj každodenný život s plne elektrickou Kia EV3 a objav niečo extra v každom dni. Teraz aj s Kia Charge nabíjacím bonusom až do 20 000 km.

Kia Sales Slovakia s. r. o.: Bližšie informácie o ponuke sa dozvieš u každého autorizovaného predajcu Kia. Kombinovaná spotreba elektrickej energie a emisie CO₂ (WLTP): 14,9 - 16,2 kWh/100 km; 0 g/km. Obrázok je ilustračný. Kia Charge nabíjací bonus je v podobe Kia Charge vouchera v hodnote 2 000 € platný počas obdobia 3 rokov od jeho aktivácie. Deklarovaný nájazd 20 000 km je orientačný. Počet kilometrov prejdenných s využitím kreditu Kia Charge na nabíjanie vozidla v hodnote 2 000 € sa môže líšiť v závislosti od štýlu jazdy, typu nabíjania (AC/DC/HPC) a cien elektriny u jednotlivých poskytovateľov verejného nabíjania. Vplyv na spotrebu elektrickej energie vozidla majú aj netechnické činitele a aktuálny stav vozidla. Možnosť využitia kreditu 2 000 € na nabíjanie vozidla platí výhradne u všetkých poskytovateľov verejného nabíjania dostupných v aplikácii Kia Charge na území Slovenskej republiky.

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Nitra mesto pod Zoborom

Nitra je jedným z najstarších miest na Slovensku. Pýšiť sa môže bohatou históriou, no známa je aj ako centrum poľnohospodárstva, či mesto mladých, keďže tu sídli dve vysoké školy, a to Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre a Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre.

Územie Nitry je takmer tridsaťtisíc rokov nepretržite obývané. Sídlil tu knieža Pribina, ktorý dal v meste postaviť a vysvätiť prvý kresťanský kostol na Slovensku. Kráľ Rastislav na toto územie pozval solúnskych bratov Konštantína a Metoda, aby medzi našimi predkami šíрили kresťanskú vieru v ich rodnej reči. Konštantínovi tiež vďačíme za prvé slovenské písmo - hlaholiku.

Pešia zóna

Ak zavítate do Nitry, určite sa prejdite po pešej zóne. Zdobia ju umelecké diela v duchu veľkomoravských tradícií, či

Horné mesto

Historická časť Nitry - Horné mesto je veľmi špecifickým územím a tiež najpôsobivejšou časťou Nitry. Prešla osobitým historickým vývojom a aj dnes je veľmi svojská a takmer ničím sa nepodobá na ostatné nitrianske mestské štvrte. Romantické uličky a tajomné zákutia, čarovná a ospalá atmosféra, honosné cirkevné budovy, historické pamiatky, to všetko ponúka táto Mestská pamiatková rezervácia. Pri jej návšteve určite neprehliadnete sochu Corgoňa, mladého kováča, ktorý uchránil hrad pred nájazdmi Turkov, sochu Pribinu, Malý a Veľký seminár a mnoho iných zaujímavostí. Vo Veľkom seminári, postavenom v rokoch 1764-1770, sídli unikátna Diecézna knižnica, obsahujúca približne 66 000 vzácných kníh.

Nitriansky hrad a hradný areál

Najdominantnejšou pamiatkou mesta je Nitriansky hrad. Ide o národnú



Horné mesto – Veľký seminár.

zdroj foto TIC Nitra

už zväčšená kópia historického meča z bronzy, železná fontána, poklop z Veľkej Moravy, päť metrov vysoké hudobné hodiny, náročná pitná fontána, alebo Svätoplukove prúty.



Hudobné hodiny.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto P.Oravec

kultúrnu pamiatku, skladajúcu sa z viacerých samostatných častí. Už v minulosti bol mocnou pevnosťou, ktorá odolala aj mongolským útokom. Opevnenie hradu vznikalo postupne v priebehu 16. a 17. storočia. Je to hviezdicový fortifikačný systém s 5 mohutnými náročnými baštami. Na nich sú busty vojvodcov. Vychutnajte si jedinečnú atmosféru, ktorú vám hradný areál ponúka. Nájdete tam Katedrálu sv. Emeráma, ktorá je zložená z Horného, Dolného kostola a románskeho kostolíka. Románsky kostolík sv. Emeráma je najstaršou časťou katedrály. Postavený bol v 11. storočí v románskom slohu, neskoršie preberá prvky gotiky. Nie je vylúčené, že stojí na mieste prvého kresťanského kostola postaveného Pribinom. Terajší interiér je výsledkom rekonštrukcie z rokov 1931-33. Sú tu umiestnené ostatky sv. Andreja - Svorada a Beňadika - patrónov Nitrianskej diecézy, ako aj vzácný strieborný relikviár s pozostatkami sv. Cyrila. Za vašu pozornosť isto stojí aj Horný kostol. Bol dobudovaný v rokoch 1333-55 na najvyššom mieste skalného vršku. Pôvodne gotický interiér chrámu dal po roku 1711 biskup Erdődy prestať v barokovom slohu. Freskové maľby na klenbe sú dielom rakúskeho maliara Galliartiho. Hlavný barokový oltár je dielom talianskeho majstra Martinnelliho z 1. pol. 18. stor. Medzi ďalšie vzácné diela patrí renesančná krstiteľnica z



Nitriansky hrad.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto J.Košťál

roku 1643. Horný kostol je jeden z najcennejších barokových chrámových interiérov na Slovensku. Milovníkov histórie zaujme tiež Dolný kostol, ktorý bol pristavaný k Hornému kostolu v rokoch 1621-42. Jeho dominantou bol donekdávna vzácný oltár „Snímanie z kríža“. Tento oltár bol presunutý z pôvodného miesta na protilahlú stenu po náleze vzácnnej fresky zo 14. storočia, ktorá znázorňuje mariánsky cyklus. Ďalším zaujímavým objektom je Biskupský palác, ktorého základy pochádzajú zo stredoveku. Dnešná podoba je výsledkom stavebných úprav niekoľkých storočí a dnes je tu sídlo Biskupského úradu. Na nádvorí hradu sa nachádzajú aj hospodárske budovy, pričom okrúhla veža je pozostatkom stredovekého opevnenia s novogotickou nadstavbou z roku 1857. V tejto budove sídli Diecézne múzeum s množstvom predmetov, ktoré dokumen-

Kalvária

Na jednom zo siedmich vrškov sa nachádza nitrianska kalvária so štrnástimi zastaveniami Krížovej cesty. Rozhľadňa s ďalekohľadom poskytne úžasný výhľad na celé mesto. Nenechajte si ujsť Misijné múzeum, v ktorom sa nachádzajú exponáty etnologického charakteru z celého sveta.

Dražovský kostolík

Románsky kostolík sv. Michala Archanjela z prelomu 11.-12. storočia stojí na skalnatom kopci v mestskej časti Dražovce. Ide o najfotogenickejšie miesto v celej Nitre.

Zoborský kláštor

Návštevníkov Nitry isto zaujmú pozostatky najstaršieho kláštora na Slovensku – Zoborského kláštora. Ruiny dnešného kláštorného komplexu, ktorý



Kalvária.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto H.Mišovič

tujú historický vývoj mesta a hradného vršku. Vstupná brána je renesančná. Hospodárska budova nad bránou bola postavená koncom 16. a začiatkom 17. stor. V gotickej priekope je dnes odkrytá expozícia veľkomoravského valu z 9. stor. – v kazemate opevnenia.

Synagóga

Nitrianska Synagóga z roku 1908 patrí k najstarším synagógam na Slovensku. Je svedkom židovských dejín, pretože mesto stáročia patrilo k najvýznamnejším centráм židovského života na Slovensku. Jedinečná maursko-byzantská architektúra dáva objektu atraktívny vzhľad.

je situovaný na úpätí vrchu Zobor, dopĺňajú tradíciu staroslávnej Nitry. Dnes sa na tomto mieste nachádza Špecializovaná nemocnica sv. Svorada, Zobor, ktorá lieči široké spektrum chorôb.

Mestský park

Príjemný oddych po náročnej vychádzke ponúka Mestský park Sihoľ, ktorý je ideálnym výberom aj pre rodinky s deťmi. Súčasťou 20 ha parku je aj letné kúpalisko. Nádherné chodníčky okolo jazier ocenia mamičky s kočíkmi, cyklisti aj korčuľari.

Informácie poskytlo Turistické informačné centrum (TIC) Nitra

» ren

BESTSELLER medzi antimykotickými prípravkami – ničí 100% buniek húb a dermatofytov za 7 dní

Od MYKÓZY K NEKRÓZE

– tá cesta je kratšia ako si myslíte!

PLEŠŇOVÁ INFEKCIA POSTUPNE OTRÁVI CELÝ ORGANIZMUS, NIČIAC ORGÁNY A IMUNITNÝ SYSTÉM

Vyskúšali ste už všetko a neprijemné plesne sa Vám stále vracajú a sťažujú Vám život?

Nová kúra už od prvej dávky **nemilosrdne ničí biotypanogénnych dermatofytov** a raz a navždy eliminuje každý typ mykózy. Chráňte seba a svojich blízkych pred vážnymi komplikáciami – vyhubte plesne skôr, ako sa rozšíria vo Vašom tele!

Podľa štatistik sa odhaduje, že až 86 % populácie je infikovaných mykózou, hoci si to ani neuvedomujú. **Táto zákerná choroba má spočítaku len nepriame príznaky**, o.i.: začervenanie, svrbenie, nadmerné potenie, neprijemný zápach, zmena zafarbenia pokožky alebo nechtov, či pocity slabosti. Takéto zdanlivo neškodné problémy sa dajú ľahko podceňovať – to je však neprípustná chyba!

Mykóza si medzi tisíckami Slovákov potajomky vyberá svoju daň!

Len počas minulého roku zomrelo na neliečenú plesňovú infekciu viac ako 8-tisíc osôb. Deje sa totiž to, že bunky húb z jedného ohniska choroby prenikajú priamo do krvného obehu, šíria sa **po celom organizme a napádajú vnútorné orgány**, čím spôsobujú ich nezvratné poškodenie a oslabujú imunitný systém. Výsledkom je, že aj malé mykózoové zmeny, napríklad na nechtach alebo



DÁVAJTE SI POZOR:

Ak nezačnete **OKAMŽITE** bojovať s plesňami, vystavujete sa

- ✓ **vnútrotelevej mykóze** – plesňová infekcia celého organizmu
- ✓ **predčasnemu starnutiu** - pocity a vzhľad osoby staršej o 10 rokov
- ✓ **nekróza tkanív a orgánov** – dysfunkcie vnútorných orgánov a nervového systému
- ✓ **neplodnosť a impotencia** – bez šance na uspokojivý sex a zväčšenie rodiny
- ✓ **vážne choroby!**

v ústnej dutine, môžu viesť k vážnym ochoreniam.

Plesne prežijú na povrchoch aj 1,5 roka!

Plesňová infekcia je jednou z najťažšie liečiteľných. Aj pri zachovaní správnej hygieny sa ňou môžeme ľahko nakaziť a zbaviť sa jej hraničí takmer so zázrakom. **Prečo je väčšina liekov dostupných na trhu neúčinná? Vysvetľujeme:**



„Po prvé, všetko, čo môžu obľúbené prípravky spraviť, je dočasne zmierniť príznaky viditeľné voľným okom – pôsobia povrchné, takže nie sú schopné účinne ničiť spóry húb.“

Po druhé, bojujú **vláčne len s jedným druhom húb** (a už bolo identifikovaných viac ako 210 000!) – akonáhle ich prestanete používať, plesneň sa vráti. **Ak ju chytil niekto z našich príbuzných, určite čoskoro nakazí celú rodinu.** Aby ste zabránili šíreniu infekcie, mali by ste okamžite

aplikovať kúru, ktorá preniká do najhlbších tkanív a nemilosrdne zabíja všetky patogény mykózy. Našťastie, na Slovensku je už dostupný prípravok **Mycosupport Max**, vytvorený práve s týmto cieľom.“

Mycosupport Max – silná zbraň v boji proti každému druhu mykózy

Nezáleží na tom, či trpíte mykózou kože, nechtov, chodidiel, ústnej dutiny alebo intímnych partií. Jedinečná receptúra **Mycosupport Max** založená na 100% na prírodných zložkách, silnejších ako bežné antibiotiká, vďaka čomu bleskovo bojuje proti mykóze, bez ohľadu na miesto jej výskytu. **Bioaktívne látky prenikajú do najhlbších vrstiev pokožky, nechtov a slizníc, zaručujúc...**

3 OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

- 1. Vyhubenie 100% mykózných micel** – zastavenie rozmnožovania sa patogénnej mikroflóry v tkanive a šírenia buniek húb do ďalších orgánov. Kompletne očistenie tkanív a krvi od nahromadených spór dermatofytov.
- 2. Odstránenie bolesti a neprijemných neuhov** – zmiernenie obťažujúceho svrbenia a pálenia, zníženie začervenania, podráždenia, olupovania sa kože a kožných zmien, bieleho povlaku, zafarbenia, nadmerného potenia a neprijemného zápachu.
- 3. Regenerácia a ochrana pred návratom infekcie** – obnovenie prirodzeného, zdravého vzhľadu pokožky a nechtov. Výživa a obnova infikovaných tkanív. Vytvorenie ochrannej bariéry na povrchu tkanív, ktorá zabraňuje opätovnej infekcii.

Plesneň nemá šancu – zmeny miznú už po 2 dňoch!

Mycosupport Max je biotechnologická revolúcia. Úplne neutralizuje plesňovú infekciu, zabíja spóry húb v krvi a vnútorných orgánoch, čím eliminuje ohniská choroby v tele. Vďaka tomu sa

zdravotný stav pacientov bleskovo vracia do normálu. Klinické testy dokazujú vysokú účinnosť kúry! Formula produkuje protilátky, vytvárajúc rezistenciu voči patogénom mykózy - to zabraňuje jej opätovnému výskytu. Osobne sme tento prostriedok odporučili už viac ako 350 pacientom, ktorí sa mykózy zbavili za necelých 7 dní a nikto z nich sa ku mne nevrátil s návratom problému.

Mycosupport Max

- ✓ Okamžite bojuje s neprijemnými príznakmi
- ✓ Preniká do najhlbších tkanív a odstraňuje príčinu mykózy
- ✓ Regeneruje organizmus už od prvej dávky
- ✓ Zabráňuje návratu infekcie
- ✓ Je 100%-ne prírodná a bezpečná na použitie

Nedovoľte, aby Vás mykóza zožierala zvnútra

Mycosupport Max je absolútnym hitom posledných mesiacov – svojimi vlastnosťami predčí všetky doteraz známe antimykotické prípravky. Ide o formulu, ktorú si za menej ako 24 hodín zakúpilo viac než 470 tis. Európanov! Ak nechcete, aby Vám mykóza nakazila celý organizmus, zavolajte a znovu získajte radosť zo života bez strašných plesní! Na Slovensku je kúra dostupná len prostredníctvom telefonického predaja.

-100%

Jedinečná AKCIA!

Prvých **30 osôb**, ktoré zavolajú do 22.11.2024, získa špeciálnu zľavu **-100%** od výrobcu! Revolučný **antimykotický prípravok Mycosupport Max** získate **ZADARMO!** Neváhajte – rozhoduje poradie volajúcich.

Zavolajte:

055/230 47 90

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

Produkt nebude nikdy dostupný v klasickom predaji!



Monika J. (39 r.) Košice

Už vyše roka mám od plesní pokoj!

„Pracujem ako inštruktorka plávania, takže polovicu života trávim v bazéne. Neustále som dostávala mykózu chodidiel. Už som mala dosť svrbenia a hanby, pretože všetci znechutene pozerali na moje zažltnuté, popraskané „pazúry“. Nakoniec sa plesneň rozšírila aj na genitálie! Nič mi nepomáhalo, až **Mycosupport Max** zafungovala. Už po prvej dávke som pocítila úľavu a prestala som sa škrabať ako šialená. Po kúre sa všetko vrátilo do normálu a moje chodidlá vyzerajú zdravo.“

Opísané produkty nie sú zdravotníkmi pomocníkmi alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomocníkmi a nenahradzujú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

Hodnotili digitálne zručnosti

Slovensko sa po desiatich rokoch opäť zapojilo do medzinárodného testovania počítačovej a informačnej gramotnosti žiakov (ICILS 2023), ktorá zisťuje, ako sú žiaci pripravení na štúdium, prácu a život v ére informačných technológií. Slovenskí ôsmaci dosiahli nadpriemerné skóre v porovnaní s ostatnými zúčastnenými krajinami.

V roku 2023 sa realizoval tretí cyklus medzinárodnej štúdie ICILS, ktorá je zameraná na zisťovanie žiackej počítačovej a informačnej gramotnosti. Výsledky testovania ukázali, že slovenskí žiaci dosiahli lepšie výsledky ako priemer zúčastnených krajín v oboch hodnotených oblastiach. Napriek tomu, že výsledky sú nadpriemerné, Slovensko má stále čo dobiehať, napríklad v porovnaní so susedným Českom. Zároveň sa potvrdilo, že na výsledkoch žiakov sa výrazne odráža socioekonomické zázemie, pričom deti z rodín s vyšším vzdelaním, viac knihami či počítačmi v domácnosti dosiahli lepšie výsledky. „Našou úlohou je zabezpečiť, aby každé dieťa, bez ohľadu na to, z akého prostredia pochádza alebo aké má zdravotné či iné znevýhodnenia, malo rovnaké šance uspieť. Preto sa v našom programe zmien sústreďujeme na to, aby kvalitné vzdelanie bolo dostupné pre všetkých a deti mali prístup k digitálnym technológiám,“ zdôraznil minister školstva

Tomáš Drucker. Medzi najdôležitejšie opatrenia patrí podľa rezortu školstva zavádzanie nového vzdelávacieho programu do základných škôl, ďalej podpora včasného začlenenia detí do materských škôl, pričom štát garantuje nárok na predprimárne vzdelávanie pre deti od 4 rokov a od budúceho roka od 3 rokov a tiež spustenie najväčšieho projektu digitalizácie školstva v histórii – program DigiEDU, ktorý prináša školám modernú digitálnu techniku. „Na začiatku tohto roka spĺňalo len päť percent škôl digitálne štandardy potrebné pre efektívne vzdelávanie. Tento nedostatok rieši práve program DigiEDU, ktorý investíciou 225 miliónov eur zabezpečí vybavenie všetkých škôl moderným digitálnym zariadením,“ doplnil rezort školstva.

Zapojili sa žiaci v 34 krajinách

Do testovania ICILS 2023 sa zapojilo takmer 133 000 žiakov 8. tried ZŠ (alebo ekvivalentov) z viac ako 5 300 škôl v 34 krajinách. Na Slovensku sa do testovania zapojilo 166 škôl a 3 034 žiakov. „Slovenskí žiaci dosiahli lepší výsledok (499 bodov), ako bol priemer krajín zapojených do ICILS 2023 (476 bodov), čo však v porovnaní s výsledkom SR v prvom cykle, do ktorého sme sa taktiež zapojili (ICILS 2013), znamená signifikantne nižšie skóre o 19 bodov,“ informoval Národný inštitút vzdelávania a mládeže.

» ren

Našli aj črep z mladšej železnej - laténskej doby V Dubovanoch objavili loch

Starosta obce Dubovany - okres Piešťany, ohlásil prepád pôdy do umelej podzemnej dutiny pri cintoríne. Pracovníci Krajského pamiatkového úradu (KPÚ) Trnava objekt obhľadli a zistili, že ide o loch. Takýto nález bol trnavským pamiatkárom ohlásený prvýkrát, z rozhovorov archeológov s miestnymi obyvateľmi vyplynulo, že o lochoch doposiaľ nemali vedomosť.

„V našom prostredí je loch umelo vytvorený nevmurovaný alebo len čiastočne vmurovaný podzemný priestor v tvare chodieb a miestností, vyhlbený prevažne do nespevných sedimentárnych – usadených hornín,“ objasňuje Matúš Sládok, KPÚ Trnava a dodáva:



Črep z mladšej železnej doby.

zdroj: SAHI, o. z., foto: A. Fónod, úprava M. Sládok

„Do lochov sa zvyčajne vstupovalo z nadzemnej stavby a väčšinou svojej plochy zasahovali mimo jej pôdorys. V niektorých oblastiach sa pod výrazom loch mohli chápať aj iné objekty, napríklad zásobné obilné jamy. Lochy slúžili najmä ako sklady potravín a v čase nepokojov aj ako úkryty. Keďže v lochoch sa aj v zime zachovávaly teploty nad nulou, v čase tuhých zím sa mohli aj obývať.“

Objekt zdokumentovali

Objekt odborníci zdokumentovali metódami archeologického výskumu. „Počas dokumentácie lochu sa v jeho nadloží našlo niekoľko keramických črepov z nádob, z ktorých jeden pochádza z mladšej železnej - laténskej doby asi 450 pred n. l. – o. Črep nesúvisí s lochom, ale indikuje staršie nálezisko v jeho mieste alebo v okolí, pričom z laténskej doby odtiaľto doposiaľ neboli známe žiadne nálezy,“ približuje Matúš Sládok.

Podobný nález treba nahlásiť

Na Slovensku sa archeologickému výskumu lochov podľa slov odborníka doposiaľ nikto nevenoval. Dlhá tradícia ich výskumu je na Morave, v Rakúsku a Nemecku. Napríklad na Morave bolo

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

109,00 EUR **98,10 EUR**



PÍSAČÍ STÓL SO ZÁSUVKOU A DVOMI POLICAMI

-10%

decoreum

49,00 EUR **44,10 EUR**



KRESLO VEIRA ČALÚNENÉ HORČICOVÝM ZAMATOM

-10%

decoreum

85,50 EUR **85,50 EUR**



VIANOČNÝ STROMČEK PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

-10%



Loch s prepadnutým stropom.

zdroj: SAHI, o. z., foto: A. Fónod

zdokumentovaných niekoľko lochov vybudovaných už v praveku. „Prepadliny do lochov mimo intravilánov súčasných obcí indikujú zaniknuté osídlenie, ktoré nemusí byť doposiaľ známe. Je preto dôležité, aby takýto nález, napríklad prepadlinu na poli, nálezca oznámil miestne príslušnému krajskému pamiatkovému úradu. Takéto oznámenie môže prispieť k objavu napríklad zaniknutej stredovekej dediny. Nálezy prepadlín do lochov v minulosti podnietili vznik legendy o desiatky

kilometrov dlhých podzemných chodbách vedúcich do hradov, kaštieľov či kláštorov,“ ozrejmuje Matúš Sládok a pripája ešte jednu zaujímavosť: „Keďže v minulosti sa väzni umiestňovali často v podzemí - v pivniciach, slovo loch sa prenieslo aj do ustáleného slovného spojenia „zavrieť do lochu“ s významom zavrieť do väzenia. Slovo má pôvod v nemčine (das Loch – diera, čiže diera v zemi = pivnica = podzemie),“ uzatvára odborník.

» ren



Želáte si krajší domov? Raifkujte.



Pridajte sa teraz do rodiny Raiffeisen
a na privítanie máme pre vás výhodnú Pôžičku

5 000 € len za 66 € mesačne.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na www.raiffeisen.sk/pozicka.

Sme banka najspokojnejších klientov na Slovensku.

Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 5 000 €, výška mesačnej splátky: 65,66 € (výška poslednej splátky pôžičky je 28,11 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok/lehota splatnosti: 96 mesiacov. Štandardná úroková sadzba: 5,90 % p. a. (fixná), RPMN: 6,15 %, celková suma, ktorú zaplatíte: 6 265,81 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní. Táto ponuka je určená len novým klientom, ktorí splnia podmienky príslušného verejného príslubu.

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospeljej dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

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 %.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiari, pokrývač

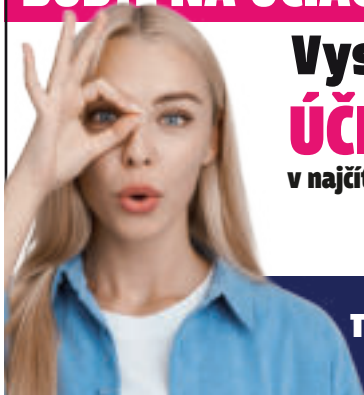
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.

KONTAKT: +421 918 105 624

BUĎTE NA OČIACH AJ V NOVEMBRI



Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

SPIŠSKO

Týždenne až v **32 540**
domácnostiach

DOM KÁVY
DOMKAVY.SK
TRNAVA

**OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY
LELIT S DARČEKOM – DIZAJOVNÝM ODKLEPÁVAČOM,
UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠETECOM
IBA V DOMKAVY.SK**

Darček

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

DARČEK
PRI NÁKUPÉ 2KS
VIANOČNÉ PONOŽKY ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
31,12 EUR

Kolagén Forte 2V1
SOPLAKO VÝŽIVY

Hovädzí kolagén Forte
HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

39,00 EUR

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

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%**

Vianočná ponuka

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***

Ponuka

*Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výfahu Stannah do
31.12.2024 a nie je platná s inými
akciami alebo ponukami.



Stannah

Je pravda, že musím ísť do domova dôchodcov

Tisíce ľudí sa obávajú, že budú musieť opustiť svoj milovaný domov, pretože sa na schodoch necítia bezpečne. To preto, že ešte nepoznajú Stannah! So stoličkovým výfahom od spoločnosti Stannah sa môžete presúvať hore a dole po schodoch pohodlne a bez rizika pádu. Ostaňte doma v bezpečí!

- ★ Dodanie do dvoch dní, inštalácia za 4 hodiny
- ★ Pre rovné, točité, vnútorné i vonkajšie schody
- ★ Zákaznícky servis 24/7

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703
info@komtech.sk
www.komtech.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POZOR!!! PO REALIZÁCIÍ PLATÍTE IBA 10% Z CELKOVEJ CENY

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

300L Bojler 3ks
Solárna zostava Zaplatíte IBA **400€**

10kw Menič 15ks
Fotovoltaická zostava Zaplatíte IBA **580€**

Dotácia až do 90% nákladov

*V rámci tohto projektu dotáčnosť a nízkym príjmom budú mať poďakovanie a podporu až do výšky 90 % správných nákladov.

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len 360€

Zaplatíte len 3990€

SPLÁTKY