REGIONPRESS

Č. 9 / 28. FEBRUÁR 2020 / 24. ROČNÍK

POPRADSKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 130 domácností

VYSOKÉ TATRY
tatra + expo
Aréna Poprad
4. - 5. apríl 2020
http://www.svt.sk
79-0066

INZERCIA
0905 338 878

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK
od 2.3. 2020
www.slovakiaskins.sk
Viac informácií
NA STRANE č. 6
46-0003

Ing. Miroslav Greisiger
ČISTENIE HROBOV
Zimná akcia!
Viac na strane 7
18-0012

O.K. OKNO
plast drevo hliník
ROČNÉ SKÚSENOSTI 16
WWW.OKOKNO.SK
ŠIROKÁ PONUKA PRODUKTOV
ŠPIČKOVÉ KOMPONENTY
KVALITNÉ PREVEDENIE
VÝHODNÉ CENY
ZAMERANIE A PONUKA ZADARMO
vonkajšie/vnútorné ŽALÚZIE
ROLETKY
MARKÝZY
SIEŤKY
KONTAKT: 0948 081 256
DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEĎA UTÓPIE)
99-0019-1

Odborný orez
ovocných stromov a krov
0907 646 356
99-0051

Dajte nám Like
popradsko.sk

Okamžitý výkup
nehnuteľností
v hotovosti
- aj družstevných bytov
tel. 0905 924 303
Kúpime ornú pôdu

SVIT Kamenárstvo
Predajňa - SVIT , ul.SNP 145 - oproti BILLE
ZIMNÝ VÝPREDAJ POMNÍKOV
AKCIA JE ČASOVO OBMEDZENÁ
...LACNO A KVALITNE...
0948 906102 www.kamenarstvosvit.sk
99-0017-2
99-0002-2

TLAČ PROJEKTOVEJ DOKUMENTÁCIE
Dokumentáciu na požiadanie poskladáme do formátu A4, založíme do obálok, označíme paré
0908 512 443 | INFO@BAHERNIKMBE.SK
TLAČ | KOPÍROVANIE A4, A3 | SKENOVANIE A4, A3 | HREBEŇOVÁ VÄZBA
99-0015

VÝSTAVBA RD na kľúč
REKONŠTRUKCIE
rod. domov, bytov, bytových jadier, a iné stavebné činnosti ...
ZATEPĽOVANIE
info: 0902 60 73 75
99-0050

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878

MÁTE ZÁUJEM O PRENÁJOM
JOSY S.R.O.
STAVEBNÝCH STROJOV?
NAŠA POŽIČOVŇA STAVEBNÝCH STROJOV
JE PRE TU VÁS...
Nájdete nás na: Tatranská 46, Veľký Slavkov
0948 122 199 | josyjosy458@gmail.com
99-0057

ŽALÚZIE, SIEŤKY
proti hmyzu
rýchlo, lacno, kvalitne
0907 942 957
www.lacne-zaluzie.sk
99-0076-1

DS BYT
NAJPREDÁVANEJŠIE BEZPEČNOSTNÉ DVERE
0908 995 976 | 0905 794 067
AKCIA! KOVANIE A DOPRAVA do30km ZDARMA!
od 250 €
NOVINKA!
Tmavý dub
Antracit
Orech
Mahagón
Biele
Zlatý Dub
NOVÝ MODEL BEZPEČNOSTNÝCH DVERÍ SOFIA PLUS
od 419 €
KOVANIE GUĽA, ALEBO KĽUČKA V CENE
Dub Sonoma
7 atraktívnych vzorov v imitácii dreva
UVÁDZACIA AKCIA!
krídlo dverí Sofia je z kvalitnej oceľovej platne hrúbky 0,8 mm
priechodnosť 800 mm
zvuková izolácia až do 33 dB
trieda odolnosti proti vlámaniu 2
montáž s licenciou od polície SR
CERTIFIKOVANÉ
WWW.DSBYTCENTRUM.SK
99-0004-1

INZERUJTE U NÁS
0905 338 878

ZATEPLOVANIE PODKROVIA
- STRIEKANÁ PUR PENA
- FÚKANÁ CELULÓZA
- MONTÁŽ SADROKARTÓNOV
+48 602-521-334
www.myrdaizolacje.pl
99-0022

LUXURY BEAUTY
the most luxurious niche perfumes
Poprad
Zdravotnícka 4
MARC JACOBS DECADENCE
MARCOVÁ AKCIA:
Akcia platí do vypredania
-20% MARC JACOBS
-50% ARMAF
43-0014

POPRADSKO KEŽMARSKO

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

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Mgr. Marcela Petreková **0905 338 878**
Miroslav Imrich **0907 895 865**

Distribúcia:
Katarína Fábryová **0907 673 929**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (41.130 domácností)

Každý týždeň:
Poprad, Kežmarok, Abrahámovce, Huncovce, Ľubica, Spišská Belá, Veľká Lomnica, Vlková, Vrbov, Spišská Sobota, Stráže pod Tatrami, Batizovce, Gánovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Mlynica, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Švábovce, Veľký Slavkov, Vikartovce, Ľubica

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	94.750	**Bratislavsko** Východ
BZ	100.200	**Bratislavsko** Západ
DS	33.080	**Dunajskostredsko**
GA	31.290	**Galantsko+Šaliansko**
HC	28.510	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.370	**Komárňansko**
LV	31.310	**Levicko**
MA	27.450	**Malacko**
NR	54.930	**Nitriansko**
NZ	34.140	**Novozámocko**
PK	18.210	**Pezinsko**
PN	38.810	**Piešťansko**+NM+MY
SC	27.920	**Senecko**
SE	34.570	**Senicko+Skalicko**
TO	40.560	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.430	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	46.550	**Trnavsko**
ZM	18.990	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	50.530	**Banskobystricko**+BR
KY	29.120	**Kysucko**=CA+KM
LI	35.020	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.690	**Lučenecko**+VK+PT
MT	41.690	**Martinsko**+TR
OR	36.230	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	28.230	**Považsko**=PB+PU
PD	41.340	**Prievidsko**
ZV	39.560	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	27.490	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.120	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	28.710	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	26.640	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	83.740	**Košicko**
KS	20.730	**Košicko** okolie
SL	12.970	**Ľubovniansko**
MI	29.620	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.130	**Popradsko**+KK
PO	45.115	**Prešovsko**+SB
SN	32.750	**Spišsko**+LE+GL

Plavba za horizont

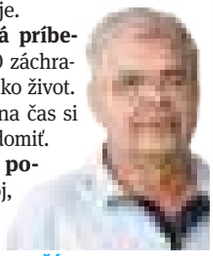
Tento názov knižky sme vymysleli spolu s jej autorom, Lacom Herzogom niekedy v noci v kormidelni tlačného remorkéra Ružín počas plavby po Dunaji do Passau. S nákladom oceľových peliet. Nie s turistami. S kúskom dobrého chleba a kyslého mlieka, nie za stolom s luxusným menu. V tepláčkoch, nie v smokingu. Pri zelenom svetle obrazovky radaru.

Ladislav Herzog (dnes už na onom svete) v Plavbe za horizont po dlhom čase zas raz popustil uzdu svojej dobrodružnej nátury. V spomienkach sa vracal do dôverne známeho prostredia dunajských lodí a ľudníkov. Lacovo bilancovanie vlastného života je veľkou témou. V každom momente nášho života si treba položiť otázku, či to, čo činíme, má pre nás samotných dostatočný zmysel. Či to má zmysel pre naše ľudské spoločenstvo a čo mu to dá. Otázka hodnôt a ich usporiadanie v rámci vlastného sveta je prioritou myšlienkových potrieb človeka. To ho odlišuje od zvierat. Hoci aj mnohé z nich poznajú nejaké svoje „hodnoty“, ale sú to skôr chvíľkové potreby, ako hodnotový systém.

Každý z nás sa plaví za horizont. Niekedy. Niekto raz, niekto občas, niekto z paluby ani nevystupuje. Naše plavby ťažko nazvať výletnými, je to veľmi ťažko skutočná životná drina. Kto raz strávil pár dní na nákladnej lodi, vie, čo je to musieť a či dokonca môcť sa spoľahnúť na človeka, dôverovať, obetovať sa. A to mi pripomína, že životy mnohých z nás sú takou plavbou. S potrebou držať kurz, ovládať a dodržiavať pravidlá, byť v strehu pred nebezpečenstvom a tu a tam hodiť niekomu lano, ak to práve potrebuje.

Rieka je plná príbehov o pomoci. O záchrane i o nešťastí. Ako život. Je dobré z času na čas si takú plavbu uvedomiť.

S lodníckym pozdravom - ahoj, milí čitatelia



» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

PELETYVÝCHOD

189 €/paleta 960kg
Kvalitné bukove brikety

239 €/tona
Kvalitné svetlé peletky A1
www.peletyvychod.sk

DOVOZ
Východné Slovensko
ZDARMA

BRIKETYVÝCHOD

179 €/paleta 960kg
Kvalitné smrekové brikety
www.briketyvychod.sk

OBJEDNAJTE: **0918 348 999**

73-0012

AJ TU MOŽE BYŤ
VAŠA REKLAMA

INZERCIA
0905 338 878

POTERY A OMIETKY
STROJOVÉ
ZATEPĽOVANIE
RODINNÝCH DOMOV FASÁDY
MONTÁŽ SÁDROKARTÓNOV
0904 845 444
Baumit

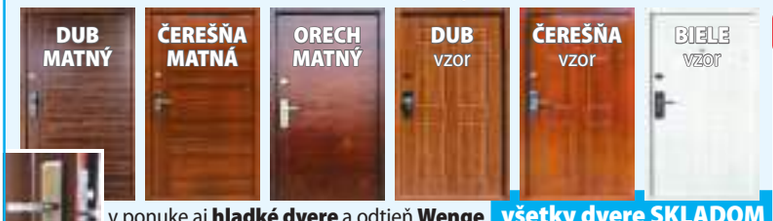
56-0006

KÚRENIE - VODA - PLYN
- výmena kotlov,
- rozvody vody, kúrenia, plynu,
- montáž radiátorov, podlahové kúrenie,
- montáž zriaďovacích predmetov (batérie, umývadla a pod.).

BRANISLAV ROZMAN | SVIT | 0948 335 631
mail: rozmanbranislav@gmail.com

99-0054

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



AKCIA 250€
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: 9^{00}-17^{00}**

34-0007-1

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim motorku JAWA-CZ, skúter TATRAN, STADION, PIONIER, vozík za motorku PAV41 aj nekompletné alebo len diely 0905450533

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» KÚPIM HAKI LEŠENIE, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Kúpim jelenie parožie za najlepšiu cenu! 0944132200

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim tkané plátno, vrecia, kroje, šatky, sukne, starožitnosti, 0909117320

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera PP medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

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

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 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, **PP** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

PATHERM
KÚRENIE-PLYN-VODA • predaj-montáž-servis
TEPELNÉ ČERPADLÁ - INŠTALAČNÝ MATERIÁL
PLYNOVÉ KOTLE - SOLÁRNE SYSTÉMY
TERMOSTATICKÉ HLAVICE
PRIESTOROVÉ TERMOSTATY
klasické, wi-fi, diaľkové ovládanie
DOMOVÉ DETEKTORY - plyn, CO, dymové
ZÁLOŽNÉ ZDROJE
Nové! Nové! Nové!
Teplická 4 (bývalý Mirad) 058 01 Poprad - SK
Tel.: 0951 432 452
99-0010

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO INZERCIOU v naších novinách
0907 887 332

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY
PLOTOVÉ LATY TEL: 0917 266 883
86-0028

Spracovanie DAŇOVÝCH PRIZNANÍ typ A,B a daň z motorových vozidiel.
Kontakt: 0903 811 740
Optimal job s.r.o.
99-0031

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY | OCEĽOVÉ DYMOVODY | FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
KOMÍN S.R.O.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814
kominsro.sk kominsro@kominsro.sk
56-0008

Prijíma objednávky na:
• kurčatá brojlere jednodňové
• kurčatá brojlere okolo 1 kg
• morky 7-týždňové
• nosnice 6-16 týždňové
• kačky, husi a husokačky
HYDINA KUBUS s.r.o. VEĽKÝ SLAVKOV 290
Objednávky na tel. č.: 052/776 73 59, 052/776 73 60, 0911 952 229
Informácie: Pondelok - Piatok : 8.00 do 15.00 hod.
99-0038-2

AVVAUTO
Štefániková 3794, BJ
0944 954 155
info@avvauto.sk
www.avvauto.sk
VÝKUP PLNEFUNKČNÝCH JAZDENÝCH A ZÁNOVNÝCH VOZIDIEL
ZA NAJLEPŠIE CENY
SERIÓZNE A DISKRÉTNE JEDNANIE - RÝCHLA DOHODA
PENIAZE IHNEĎ V HOTOVOSTI - PRÍDEME AŽ K VÁM DOMOV
85_0004

ALL BIZ EU
PONUKA PRÁCE V HOTELOCH V BRATISLAVE
Nástup možný aj IHNEĎ
Mzda – od 5,80€ / hod. BRUTTO
Možnosť UBYTOVANIA, STRAVA ZABEZPEČENÁ priamo v hoteloch
Pre viac info nás neváhajte kontaktovať na bezplatnom tel. č. 0800 221 122 alebo praca@allbizeu.sk
65-012

REGION PRESS sieť 39 regionálnych novín WWW.REGIONPRESS.SK

2020 DOBRÝ FESTIVAL
12. A 13. JÚN 2020
PREŠOV – DELŇA
SEPULTURA · AMARANTHE
THERION · ORPHANED LAND
IMT SMILE
KALI A PETER PANN · HORKÝŽE SLÍŽE
KATARÍNA KNECHTOVÁ · CHIKILIKITUA
HEĽENINE OČI · GLADIÁTOR HEX
MEDIAL BANANA · AKUSTIKA · ANDY C
SARIS PK Auto Lenovo NICOLAUS VODKA DeutschMann
Pravda DUKOTANS LEGUSEM PAPO PRO MAN MICROCOMP LR MEDIA TVJOJ REGION PRESS

SKI CENTRUM KUBAŠOK
SKI CENTRUM KUBAŠOK
SNEH SA TOPÍ A MY TOPÍME CENY
AKCIE
Trojhodinový lístok pre deti za 8 € a pre dospelých 10€.
Platnosť akcie od 2. 2.2020
- OD POPRADU VZDIALENÉ LEN 8 KM,
- O SVAHY SA DENNE STARÁME,
- NA SVOJE SI PRÍDU ZAČIATOČNÍCI, ALE AJ NÁROČNEJŠÍ KLIENTI,
- K DISPOZÍCIÍ 5 VLEKOV, SKI SERVIS A INŠTRUKTORI,
- MOŽNOSŤ VEČERNÉHO LYŽOVANIA,
- POŽIČOVŇA LYŽÍ A SNOWBOARDOV, BUFET,
- ZÁCHRANNÁ SLUŽBA V PRÍPADE ZRANENIA.
SPIŠSKÉ BYSTRÉ
+421 911 987 006
www.kubasok.sk
83-0066
99-0025

Hokejbal a florbal

Mám rád hokejbal a florbal. Hrával som tieto športy a mám na ne krásne spomienky. Hokejbal sme hrávali s deťmi a moja Lucka sa tam naučila základy toho, čo potom uplatnila v reprezentácii florbalu.

Kedysi sme mali v Bratislave slávny klub Slovan. Boli sme naň hrdí v hokeji aj vo futbale. Hokej tam hrali bratia Šťastní aj Václav Nedomanský, vo futbale vyhrali Pohár víťazov pohárov a Slovan bol základom reprezentácie, keď sme sa stali majstrami Európy. Hokejový aj futbalový Slovan kúpili dvaja oligarchovia svojim synáčikom. A tak to aj vyzerá. Hanba Slovenska. S pomocou štátu si postavili predražené štadióny aj kadečo iné. Aký štát, taký biznis.

Pozeral som sa pred časom na hokejbalové finále majstrovstiev sveta medzi Slovenskom a Fínskom. Bol to pre mňa krajší zážitok, ako majstrovstvá vo futbale alebo v hokeji. Chlapi, ktorí milujú hokejbal a zobrali si dovolenky zabávali celú košickú arénu. Spievali hymnu tak, že sa mi tlačili slzy do oči. Hrali aj za svojho bývalého trénera, Dušana Danka, ktorý už nie je medzi nami. A hrali aj za nás – obyčajných ľudí. Niečo podobné som zažíval, keď naše dievčatá reprezentovali Slovensko na majstrovstvách sveta vo florbale. Lucka mi rozprávala aká fantastická partia sa tam vždy stretla. Hrali pre radosť, nie pre peniaze. Hrali naplno a so srdcom.

Niektorí oligarchovia sa dajú nájsť podľa športových klubov, ďalší podľa nemovitostí, jácht a iného luxusu. Každý z nich odčerpáva peniaze z nejakého rezortu - niekto z energetiky, ďalší z dopravy, stavebníctva, informatiky, školstva, poľnohospodárstva alebo obrany. Ich mená pozná každý na Slovensku. Dokážu ich noví politici odstrihnúť od týchto zlodejstiev?

Dúfam, že od marca bude Slovensko viac hokejbalové a florbalové, ako hokejové a futbalové. Viac slušné ako skorumpované. Slovensko, kde sa bude hrať so srdcom a fér.

» Ján Košturiak

Hľadáš prácu?
pozri stranu 10-11

SERVIS
OKIEN A DVERÍ
0903 606 263
Ponúkame kvalitnú opravu plastových okien a dverí. Výmena skla, tesnenia, nastavenie okien a dverí, výmena komponentov a iné. Obhliadka TERMOKAMEROU
Kancelária: Podtatranská 135/2 bl. Lipa, 058 01 Poprad
www.oprava-servis-okien.sk
99-0016-1

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
70 €/m³ 0,58 €/cm² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
ZATEPĽOVANIE ROD. DOMOV tel: 0915 363 983
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50 €/m² tel: +48 665 719 051

AKCIA! od 5.19€ omietky pucovka s materiálom
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
STAVEBNÉ PRÁCE IZOLÁCIA - PODKROVIA
56-0006

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
77-0082

PD Hôrka nad Váhom, hydinárska farma
Predaj odchovaných 14-18 týždňových kuričiek DOMINANT
Predaj denne od 4.3.2020
Letanovce od 8.00-16.00 h.
Tel: 0905 231 034, 0905 429 495
pdhorka@nextra.sk
75-28

NAJVIAC ŠPORTU JE NA DIGI
SATELITNÁ TV A INTERNET
Poprad
Námestie Sv. Egídia 3005/90, 052/3260550
OD 9,60 € MESAČNE
DIGI SLOVAKIA

28-0015

VYROBENÉ NA SLOVENSKU
www.kia.sk
Pre vzrušujúce zážitky s rodinou a priateľmi.
MÁME AUTO PRE KAŽDÉHO
CELKOVÉ ZVÝHODNENIE AŽ DO 3000 € | ZIMNÉ PNEUMATIKY ZADARMO

SPORTAGE
KIA The Power to Surprise
SUV Kia Sportage vo výbave EXTRA.
Zbožňujete vzrušujúce zážity s rodinou a priateľmi? Neuspokojte sa s priemerom, vyžadujte maximálnu kvalitu, komfort a extra výbavu. Vyberte si nový akčný model Kia Sportage EXTRA so zvýhodnením až do 3000 € a ako bonus získate extra výbavu, ktorá okrem iného obsahuje: navigáciu s dotykovým displejom, bezkľúčový prístup Smart Key, LED svetlomety s automatickým prepínaním diaľkových svetiel, zadnú parkovaciu kameru, aktívneho asistenta udržiavania v jazdnom pruhu, systém monitorovania únavy vodiča a o veľa viac. K tomu vám pribalíme aj zimné pneumatiky zadarmo a jedinečnú sedemročnú záruku. Máme auto pre každého.
Motor-Car Poprad, spol. s r.o., Partizánska 3800, 058 01 Poprad
052/ 789 56 01 | kia@motor-car-poprad.sk | www.motor-car-poprad.sk
Kombinovaná spotreba paliva 5,5-9,0 l/100 km, emisie CO_2: 145-204 g/km / WLTP. *Záruka 7 rokov/150 000 km. Obrázok je ilustračný.
99-0008-3

PR mont
SKLENÍKY DO VAŠEJ ZÁHRADY

KVALITA JEDNODUCHOSŤ ODOLNOSŤ
✓ Automatické otváranie okien 45 €
✓ Možnosť objednania na mieru cena 80 € / m2
✓ Výplň lexan* nerozbitný (nie sklo)
✓ Profil pozinkovaný možnosť výberu farby
* lexan 4,5 mm 2UV jednokomorový priehľadný, výborné tepelnoizolačné vlastnosti
OBJEDNÁVAJTE NA: obchod@pr-mont.sk
PR MONT - klampiarska výroba, s.r.o.
Továrenská 2285/12, Poprad - Stráže
telefón: 052/ 776 39 40, 0907 909 473
www.pr-mont.sk
YouTube sklenik na mieru
99-0003-1

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878
REGION PRESS
WWW.REGIONPRESS.SK

REGION PRESS
www.regionpress.sk
sieť 39 regionálnych novín

Chrípka a prechladnutia u diabetikov III
Aké lieky užívať

V ľahších prípadoch môžete užívať bežne dostupné lieky na zmiernenie príznakov – na uvoľnenie slizníc nosa a prínosových dutín, proti kašľu, na vykašliavanie, proti teplote, proti zápalu.

Uistite sa však na obale alebo príbalovom letáku, že neobsahujú veľké množstvo cukru, vyberte si také, ktoré sú bez obsahu cukru, poraďte sa v lekárni. Pozor treba dávať na rôzne sirupy proti kašľu a cmúľavé cukríky proti bolesti hrdla – veľmi často obsahujú veľa cukru.

Vplyv liekov na glykémiu

Aspirín môže znížiť hladinu krvného cukru. Podobne aj niektoré antibiotiká znižujú hladinu cukru u ľudí, ktorí užívajú niektoré tablety na liečbu cukrovky. Lieky na uvoľnenie dýchacích ciest môžu zvyšovať hladinu krvného cukru. Preto každú zmenu terapie a úpravu liečby je vhodné konzultovať s diabetológom. Ak užívate metformín (napr. prípravky Glucophage, Siofor, Metfogamma, Metformin, Stadamet, Metformin) na liečbu cukrovky , počas infekčného ochorenia sa obyčajne prerušuje jeho užívanie.

Čo jesť

V úvodných fázach ochorenia býva v popredí nechutenstvo. Treba počúvať svoje telo. Ale aj napriek tomu je potrebné pravidelne v menších porciách jesť. Vhodné sú ľahké jedlá. Samozrejme diabetické.

Príjem tekutín

Infekcie dýchacích ciest sú často spojené so zvýšenou teplotou alebo horúčkou, pi ktorej sa človek potí, stráca tekutiny. Niekedy býva aj nevoľnosť alebo až vracanie a hnačky. Vtedy organizmus stráca tekutiny, ktoré je ale potrebné dopĺňať. Zvoľte si nápoje bez cukru - najlepšie teplý čaj alebo vodu. Aby ste sa ubezpečili, že máte dostatočný prísun tekutín počas horúčkovitých stavov, vypite 1 šálku tekutiny každú hodinu.

Med a cukrovka

Med má glykemický index je 58. Na porovnanie cukor má glykemický index 60. Počas chrípky sa žiada teplý čaj s medom a citrónom. Pokojne, ale treba si zmerať glykémiu a podľa hodnôt upraviť liečbu.

Dôležité je chrípku „neprechádzať“. Umožnite si oddych v posteli minimálne 24-48 hodín, najlepšie je však „preležať“ ochorenie až do odoznenia príznakov.

» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

KLAMPIARSTVO
KLTP s.r.o.
ISTOTA NAD VAŠOU HLAVOU
MONTÁŽ STRIECH
Komplexné práce:
tesárske | izolatérske | pokrývačské
Realizujeme aj odvetrané fasády
a montáž strešných okien
0905 923 625
kltp@tulis.sk | www.tulis.sk
Spišská Nová Ves
Zimná 54
66-0041

FÚKANÁ IZOLÁCIA
+ VZDUCHOTESNÁ PAROZÁBRANA
AXA - PROPERTY™
zatepľovacie centrum
PORADENSTVO A KALKULÁCIE ZDARMA
ISOCELL
Pracujeme kvalitne, aj keď sa nikto nepozerá ...™
natureplus
info@axaproperty.sk 0911 313 632 www.axaproperty.sk
83-0064

ZVÝŠTE SI KÚPNU SILU INZERCIOU
0905 338 878
REGION PRESS
WWW.REGIONPRESS.SK

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH
0905 338 878
www.regionpress.sk

INZERÁT UŽ OD 4 €
mojinzerat.sk
OBJEDNÁVAJTE ONLINE
INZERCIA
0905 338 878

REGIONPRESS ďakuje

Z času na čas sa stane, že niekto z vás, milí čitatelia, reaguje na to, čo uverejníme. Súhlasne, nesúhlasne. Ak má takáto reakcia spoločensky prijateľnú podobu, zvykneme reagovať. Osobne, alebo aj takto verejne.

Tentoraz ide o odozvu na naše nedávne redakčné slovo, v ktorom sme upozornili na to, že nie iba „naše“ je naše, že často aj to spoločné môže po skrášlení spríjemniť život nám všetkým. A za to treba určite poďakovať. Dnes pani Helene z Nosíc. Jej pozdrav citujeme:

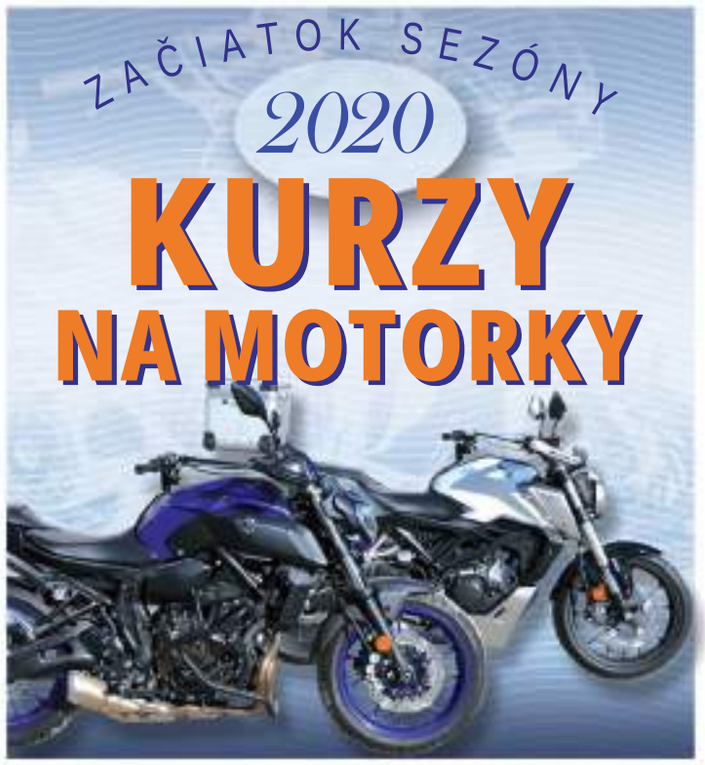
„Dobrý deň pán šéfredaktor.

Pred týždňom, alebo skôr,som si poplakala pri Vašom článku. (Bolo to o kamarátoch). V najnovšom čísle píšete o skrášľovaní okolia. Som z Nosíc, je to časť Púchova. Pred troma rokmi som si zmyslela,že by bolo dobré dať na zastávku kvety. Dali nám novú zastávku, poslanec za našu časť Miroslav Rosina dal priestor predĺžiť, dali tam zábradlie. Dala som za všetko okolo 50 eur, ale to nevadí, nikto mi to nekázal.T ento rok Púchovské noviny vyhlásili súťaž letnú, jesennú a zimnú - aj balkóny. Vyhrali sme druhé miesto. S pani Annou Gašpárkovou, ktorá býva pri zastávke sa striedame pri polievaní. Našli sa aj taký,čo hovorili že načo to robím a kto mi to bude chodiť polievať. Stiahla som si tú fotografiu z môjho profilu,tak neviem či to dobre pripojím k článku. Tá druhá fotografia je môj dom,v ktorom žijem sama,tak sa teším z kvetov. Ďakujem za krásne články, tie čítam prvé.
Helena Dunková – Nosice“

Nuž, milá pani Helenka, my ďakujeme tiež, za všetkých, ktorých oko sa poteší pri pohľade na Vašu nadprácu. Ale aj za Váš list. Všetko dobré Vám aj pani Anne!

S pozdravom – za redakciu

» Ivan Brožík



AUTOŠKOLA
REČIČÁR
since 1991

AUTOŠKOLA REČIČÁR, Karpatská 77/1, Poprad, T: 052 - 7722 807, M: 0911 560 090, 0905 299 969
www.autoskolarecicar.sk

99-0046-1

ADOS POPRAD
Starostlivosť začína doma.

0911 500 058

79-0065

VÝKUP KOŽÍ od 0,40 € za kus

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk
Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena kože sa môže meniť.

AKCIA Marec Apríl 25+2kg KRMIVA GRÁTIS!

a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK od 2.3. 2020

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v STREDU v týchto termínoch:
4.3. , 25.3. , 15.4. , 6.5. , 27.5.
17.6. , 8.7. , 19.8. 2020

Čirč	9,00 hod.	Jarabina	13,15 hod.
Ľubotín	9,20 hod.	Kamienka	13,40 hod.
Plaveč	9,35 hod.	Hniezdne-Coop	14,00 hod.
Orlov	9,50 hod.	Nižné Ružbachy	14,20 hod.
Hromoš	10,15 hod.	Podolinec-pošta	14,40 hod.
Plavnica-Coop	10,40 hod.	Spišská Belá-Coop	15,10 hod.
Údol-pohos. Zas	11,00 hod.	Ľubica	15,30 hod.
Chmeľnica-MŠ	11,20 hod.	Huncovce	15,50 hod.
Jakubany-p. zbroj.	11,45 hod.	Vrbov	16,10 hod.
N. Ľubovňa-n. cen.	12,00 hod.	Vlková	16,25 hod.
Kolačkov-pož. zbr.	12,20 hod.	Abrahám.-kostol	16,40 hod.
Litmanová	12,55 hod.	Janovce	17,00 hod.

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo Obecným úradom 10 minút <<

VOLAJTE 0907 893 351 - 0907 684 441
0915 252 372 - 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk
Slovakia Skins s.r.o. - 913 24 Svinná 466

46-0003

Najúčinnejší a najšetrnejší spôsob, ako aj zo starého hrobu urobiť dôstojné miesto posledného odpočinku.

ČISTENIE HROBOV

Zimná akcia!! Využite nízke ceny na začiatku sezóny!

Jednohrob ~~80€~~ **65€** Dvojhrob ~~140€~~ **100€** Obnova písma ~~1,2€~~ **1€**/znak

Ochranný náter **ZDARMA**

Cena platí pri objednaní do 31.3.!!

Ing. Miroslav Greisiger
www.cisteniehrobu.sk

0919 205 521

Za **7** rokov sme vo Vašom regióne navštívili už **70** miest a obcí a urobili radosť viac ako **300** spokojným zákazníkom. Stavte na skúsenosti a kvalitne odvedenú prácu.

18-0012

PIZZA Borsalino

1/8 za 1,20€

Mnoheľová 22
(OPROTI HOTELU SATEL)

Námestie sv. Egídia 63/28
(CENTRUM)

DONÁŠKA 0948 621 641

49-0014

PREŠOV MAXI DACHMAN s.r.o.

EUROOKNÁ
a hlinníkové okná a dvere

DRUTEX

možnosť predaja aj na splátky

PLASTOVÉ OKNÁ, DVERE

- KOMPLETNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ
- PREDAJ PARAPETOVÝCH DOSÁK
- ŽALÚZIE A SIETE PROTI HMYZU
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

ZĽAVA -45%

Kontaktná adresa Prešov:
Levočská 2
Tel./fax: 051/7718 607
Mobil: 0903 634 202

Kontaktná adresa Poprad:
Hviezdoslavova 24
tel.: 0915 547 169
email.: poprad@dachmann.sk

www.dachmann.sk
maxidachmann@gmail.com

83-0011

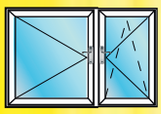
PEGATHERM
www.pegatherm.sk

Viac ako 10 rokov skúseností na trhu!
... najlepší pomer kvalita - cena ...

OKNÁ - DVERE

ALPHALINE
6 komorový profil v hĺbke 90 mm
vhodné aj do nízkoeneget. domov

2090 x 1460 mm



162€
s DPH

GARÁŽOVÉ BRÁNY

- **SIEŤKY** PROTI HMYZU
- **ŽALÚZIE**
  HORIZONTÁLNE • VERTIKÁLNE • ROLETY
- **PRENÁJOM LEŠENIA**

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

Príďte sa presvedčiť do našej vzorkovej predajne !!!
Partizánska 1849 (vedľa autosalónu PEUGEOT), POPRAD-ZÁPAD 0902 209 489 052/7764 353

99-0208

PONDELOK 2.3.2020

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **09:50** Oteckovia **10:50** Susedské prípady **11:50** Rodinné prípady **12:50** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **14:50** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Susedia - NOVÉ ČASTI **21:20** Pán profesor **22:20** Špunti na vodě **00:10** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **01:00** Houdini a Doyle: Londýnske záhady **03:30** Susedské prípady

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** SÚDNA SIEŇ **09:30** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** INKOGNITO **14:10** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **15:50** PLUS MÍNUS **16:25** POLICAJTI V AKCII **17:30** NOVINY **17:55** MOJA MAMA VARÍ LEPŠIE AKO TVOJA **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** INKOGNITO **21:45** INKOGNITO **23:00** S PRAVDOU VON 8 **00:25** Myšlienky vraha II. 14 **01:25** INKOGNITO **02:30** NOVINY TV JOJ **03:15** TOP STAR **03:30** Kutyil s.r.o.

RTVS **05:40** Správy RTVS „N“ **07:00** Postav dom, zasaď strom **07:30** Ranné správy RTVS **08:55** Na krok od neba **09:55** Inšpektor Lynley **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **14:00** Folklorika **14:25** Don Matteo **15:30** Úžasné záhrady **16:00** Správy RTVS **16:50** Na krok od neba **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Ostrým nožom **22:00** Reportéri **22:30** Prípady 1. oddelenia **23:40** Don Matteo **00:35** Inšpektor Lynley **01:20** Prípady 1. oddelenia **02:25** Dámsky klub

UTOROK 3.3.2020

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Svadba na prvý pohľad **09:45** Oteckovia **10:50** Susedské prípady **11:50** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **14:50** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:00** POČASIE **20:15** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Červené pásky **21:30** Malé lásky **22:30** Rodinné prípady **23:30** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **01:20** Houdini a Doyle: Londýnske záhady **02:45** Susedské prípady

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** SÚDNA SIEŇ **09:30** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** INKOGNITO **14:10** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **15:50** PLUS MÍNUS **16:25** POLICAJTI V AKCII **17:30** NOVINY **17:55** MOJA MAMA VARÍ LEPŠIE AKO TVOJA **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** NOVÝ ŽIVOT **21:35** Rozum v hrsti **23:00** C.S.I.: Kriminálka Miami IX. 20 **00:00** Myšlienky vraha II. 15 **00:55** NOVÝ ŽIVOT **01:55** KRIMI **02:25** NOVINY TV JOJ

RTVS **05:45** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **09:00** Na krok od neba **09:55** Inšpektor Lynley **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Don Matteo **15:30** Úžasné záhrady **16:45** Na krok od neba **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Kolonáda **21:30** Umenie zločinu **22:20** Zákon a poriadok **23:05** Don Matteo **00:00** Inšpektor Lynley **00:45** Umenie zločinu **01:40** Dámsky klub **03:10** Mokrade **03:55** Správy RTVS „N“ **04:45** Duel

STREDA 4.3.2020

MARKÍZA **05:00** TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **09:45** Oteckovia **10:50** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **14:50** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** CHART SHOW **22:35** Susedia **23:30** Nebezpečný cudzinec **01:10** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **01:55** Houdini a Doyle: Londýnske záhady

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** SÚDNA SIEŇ **09:30** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** NOVÝ ŽIVOT **14:10** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **15:50** PLUS MÍNUS **16:25** POLICAJTI V AKCII **17:30** NOVINY **17:55** MOJA MAMA VARÍ LEPŠIE AKO TVOJA **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** NOVÝ ŽIVOT **21:35** JENNY **22:35** FBI 8 **23:30** Myšlienky vraha II. 16 **00:35** NOVÝ ŽIVOT **01:35** KRIMI **02:05** NOVINY TV JOJ **02:55** TOP STAR

RTVS **05:15** Správy RTVS „N“ **06:30** Reportéri **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **09:00** Na krok od neba **09:55** Inšpektor Lynley **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **14:00** Folklorika **14:25** Don Matteo **15:30** Úžasné záhrady **16:40** Na krok od neba **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Vraždy vo Valenciennes **22:15** Žena, ktorá sa vracia **23:55** Don Matteo **00:50** Inšpektor Lynley **01:35** Vraždy vo Valenciennes **03:15** Dámsky klub **04:45** Správy RTVS „N“

ŠTVRTOK 5.3.2020

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Malé lásky **09:40** Oteckovia **10:45** Susedské prípady **11:50** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **14:50** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Horná Dolná - NOVÉ ČASTI **21:40** Kameňák - NOVÉ ČASTI **23:00** Pán profesor **00:00** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **01:50** Houdini a Doyle: Londýnske záhady **03:20** Susedské prípady

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** SÚDNA SIEŇ **09:30** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** NOVÝ ŽIVOT **14:00** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **15:50** PLUS MÍNUS **16:25** POLICAJTI V AKCII **17:30** NOVINY **17:55** MOJA MAMA VARÍ LEPŠIE AKO TVOJA **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** NAJLEPŠIE POČASIE **20:25** ŠPORT **20:35** NOVÝ ŽIVOT **21:40** NA HRANE **22:20** SEDEM **23:20** Myšlienky vraha II. 17 **00:20** NOVÝ ŽIVOT **01:20** KRIMI **01:50** NOVINY TV JOJ **02:40** TOP STAR

RTVS **06:05** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:50** Na krok od neba **09:50** Inšpektor Lynley **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Don Matteo **15:30** Úžasné záhrady **16:40** Na krok od neba **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy **21:35** Dokonalý muž **23:05** 3 pódiá **00:05** Don Matteo **01:00** Inšpektor Lynley **01:45** Dokonalý muž **03:15** Dámsky klub **04:45** Správy RTVS „N“

PIATOK 6.3.2020

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Varte s nami **08:40** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:05** Rodinné prípady **13:05** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **15:05** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Dobre vedieť! **22:45** Star Trek: Do neznáma **01:05** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **02:40** Houdini a Doyle: Londýnske záhady **04:00** Susedské prípady

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** SÚDNA SIEŇ **09:30** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** NOVÝ ŽIVOT **14:00** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **15:50** PLUS MÍNUS **16:25** POLICAJTI V AKCII **17:30** NOVINY **17:55** MOJA MAMA VARÍ LEPŠIE AKO TVOJA **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Bola raz jedna škola **22:30** Grizly **00:25** Nebezpečná rýchlosť 2: Zásah **03:05** KRIMI **03:25** NOVINY TV JOJ **04:05** Kutyil s.r.o. 14

RTVS **06:05** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:55** Na krok od neba **09:55** Inšpektor Lynley **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Don Matteo **15:30** Úžasné záhrady **16:40** Na krok od neba **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Čo ja viem **22:05** Cestou necestou **22:35** Lyončania - Príbeh gangu **00:15** Don Matteo **01:15** Inšpektor Lynley **02:00** Lyončania - Príbeh gangu **03:40** Dámsky klub

SOBOTA 7.3.2020

MARKÍZA **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **06:55** Priatelia Toma a Jerryho **07:35** Útek z planéty Zem **09:10** Stoj, lebo mamička vystrelí! **10:55** Červené pásky **12:00** CHART SHOW **14:00** SUPERSTAR **16:10** Ona je on! **18:20** Smotánka **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Sully: Zázrak na rieke Hudson Skutočný príbeh MN 12 (USA) 2016 T. Hanks, A. Eckhart, L. Linneyová, M. O'Malley, A. Gunnová, A. Reeserová. **22:35** Da Vinciho kód **01:30** Star Trek: Do neznáma **03:25** Stoj, lebo mamička vystrelí!

TV JOJ **05:00** Prvé oddelenie 7 **05:30** NOVINY TV JOJ **06:20** KRIMI **06:55** NOVINY TV JOJ **07:45** SpongeBob v nohaviciach VIII. 4,5 **08:45** Káčerovo 5 **09:15** NAŠI II. 23,24 **10:30** Dovidenia, stará mama! II. 8,9 **11:50** MILÁČIKOVO **12:30** Jeden a pol policajta: Nováčik **14:35** Divoká dvojka **16:30** Návrh **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:35** Tajomstvo domu s hodinami Americký rodinný fantazijný mysteriózny komediálny triler. MN 12 2018 **23:00** Kingsman: Tajná služba **01:50** Šakal **04:00** KRIMI **04:30** NOVINY TV JOJ

RTVS **06:20** Správy RTVS „N“ **07:35** Sammy a jeho priatelia **08:30** Levia stráž **08:50** Fidlibum **09:20** Smajlíkovci **09:50** Daj si čas **10:20** Nájdi si ma v Paríži **10:50** Operácia AU! **11:20** Folklorika **11:55** On air **12:50** Integrácia **14:20** Čo ja viem **15:55** Grand hotel **17:20** KULTÚRA.SK **17:50** Cestou necestou **18:25** Postav dom, zasaď strom **19:00** Správy RTVS **20:30** Zem spieva **23:05** Neskoro večer **00:00** Grand hotel **01:10** Nájdi si ma v Paríži **01:40** Operácia AU! **02:10** Úžasné záhrady **02:35** Premeny Oščadnice **03:20** Neskoro večer

NEDEĽA 8.3.2020

MARKÍZA **05:15** Rodinné prípady **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:00** Priatelia Toma a Jerryho **07:05** Evolúcia **09:00** Muži v čiernom 3 **11:10** Sully: Zázrak na rieke Hudson **13:00** Na telo **13:45** Dobre vedieť! **14:55** Susedia **16:40** Horná Dolná **17:50** Pán profesor **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** SUPERSTAR Kto sa stane ďalšou SuperStar? MN 12 **22:30** Ona je on! Komédia MN 12 (USA) 2006 **00:40** Da Vinciho kód **03:10** Muži v čiernom 3 **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:20** Kutyil s.r.o. 15 **06:10** NOVINY TV JOJ **07:05** SpongeBob v nohaviciach VIII. 6 **07:30** Kráľovstvo lesných strážcov **09:40** JENNY **11:35** Tajomstvo domu s hodinami **14:00** Posledný lovec čarodejníc **16:20** GURMÁNI ULICE **16:50** NA CHALUPE **17:50** NOVÉ BÝVANIE DIZAJN **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:20** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** V SIEDMOM NEBI **22:40** Moja sesternica Rachel **01:10** Pod vysokým napätím **03:10** KRIMI **03:35** Kutyil s.r.o. 16 **04:20** Prvé oddelenie 8

RTVS **06:05** Správy RTVS „N“ **07:25** Sammy a jeho priatelia **07:40** Elena z Avaloru **08:15** Levia stráž **08:40** Zázračný ateliér **09:05** Táraninky **09:40** Autosalón **10:05** Amerika zhora **11:00** Slovensko v obrazoch **11:25** Svet v obrazoch **11:55** O 5 minút 12 **13:00** Občan za dverami **13:35** Poirot: Smrť pani McGintyovej **15:10** Zlaté časy **16:20** Do zbrane, kuruci! **18:15** Tajomstvo mojej kuchyne **19:00** Správy RTVS **20:30** Hniezdo **21:25** Sestry **23:15** Poirot: Smrť pani McGintyovej **00:50** Do zbrane, kuruci! **02:20** Sestry

Regionálne zastúpenie

Redakcia
POPRADSKO KEŽMARSKO
Najčítanejšie regionálne noviny

Bajkalská 20
Poprad
1. poschodie, č.d. 11

popradsko@regionpress.sk
0905 338 878

Tlačiareň | Vydavateľstvo | Distribučná agentúra

úplné pokrytie Slovenska
sieť 39 regionálnych novín

REGION PRESS

REGIONPRESS, s.r.o. - slovenská obchodno - marketingová spoločnosť
- sieť regionálnych novín s dosahom na viac ako 1,5 milióna domácnosti Slovenska.
V súčastnosti do nášho portfólia patrí **39 regionálnych týždenníkov**

Spoločnosť bola založená v roku 1997 a jej tituly sú v posledných rokoch **najčítanejším printovým médiom** na Slovensku v kategórii týždenníkov.

www.TonerPartner.sk

ZĽAVA 10%
na kompatibilné náplne

ZĽAVA 3%
na originálne náplne

Ako získate zľavu?
Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **POPRADSKO**
a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

33-0027

InnoPersonal AG

hľadá pracovníkov do stavebníctva a priemyslu
na dlhodobé alebo trvalé pracovné pozície vo Švajčiarsku

Bez žiadnych vstupných poplatkov a provízií

Podmienka:
- vlastné motorové vozidlo
- znalosť nemeckého jazyka

+421 915 507 134 ¦ +41 767 583 319
peter.matiascik@gmail.com
www.**innopersonal**.ch

KURZY SBS
organizované na základe akreditácie, udelenej Ministerstvom vnútra SR

PRE KOHO SÚ KURZY URČENÉ?
TYP S - pre tých, ktorí chcú pracovať v SBS, alebo už pracujú v SBS a končí im platnosť preukazu SBS
TYP P - pre tých, ktorí chcú prevádzkovať vlastnú SBS

PRIHLÁSIŤ SA MÔŽETE:
- osobne v spoločnosti GRUPP 5B s.r.o., Popradské nábrežie 476/2, Poprad 058 01
- e-mailom na grupp5b@grupp5b.sk
- telefonicky na 0903 610 114

AK STE MOMENTÁLNE EVIDOVANÝ NA ÚRADE PRÁCE, KURZ ODBORNEJ SPÔSOBILOSTI PRE PRÁCU V SBS VÁM UHRADÍ ÚRAD PRÁCE V PLNEJ VÝŠKE

66-0007
99-0187

SUDOKU

		1						
	4	5		9	6	3	8	
			8					
					4		1	3
					5	4	9	
	7		3					8
	8	3	5		9			6
			1				5	
						9		4

Dajte nám Like popradsko.sk

SÚKROMNÁ BEZPEČNOSTNÁ SLUŽBA, PRIJME PRACOVNÍKOV NA VÝKON STRÁŽNEJ SLUŽBY DO OC VO SVITE.
Podmienkou prijatia je preukaz odbornej spôsobilosti typu „S".
Kontakt: 051 77 222 14, 0903 615 207, papservice@papservice.sk

84-0008

PRACUJ AKO STAFF

OPATROVATEĽKA / OPATROVATEĽ - OSOBNÝ ASISTENT
(S UBYTOVANÍM)

Náplň práce: **Do skúseného kolektívu opatrovateľov, príjmeme šikovných Opatrovateľov i Opatrovateľky - všetky podrobné informácie Vám radi poskytenme telefonicky**
Termín nástupu: **dohodou**
Miesto výkonu: **Želiezovce**

Ak hľadáte prácu, v ktorej bude Vašim poslaním pomáhať, ste tí praví koho hľadáme

MZDA: hodinový základ **od 4€/hod - 6,50€/hod + príplatky - od 1,34€/hod pod 2,98€/hod** + zabezpečené stravovanie i ubytovanie **(mesačne 750€ - 1200€)**

0940 417 912 Michaela Janíčková

47-0051

Prijmeme OPERÁTOROV DO PLASTOVEJ VÝROBY.
Plat od 4,2662 Eur/hod plus príplatky.
Podmienky minimálne výučný list.
Nástup ihneď.
KONTAKT: 0903 811 740, Optimal job s.r.o., Nám. sv. Egídia 44, 058 01 Poprad

99-0031

SUDOKU

	3							
	1	2					4	
	4	5	8		7			2
						7	2	
				7		4	1	
5				8	4			
				4			3	7
6	8							
2		3	6					

INZERCIA 0905 338 878

Spoločnosť z PO
PRIJME ĽUDÍ NA ROZVOZ A DISTRIBÚCIU KNÍH.
Požadujeme vlastné auto, ponúkame zárobok 200-250 € týždenne.
0904 996 772

83-0078

FIRMA TATRA TEXTIL, s.r.o.
POPRADSKÁ 224, HOZELEC

PRIJME DO ZAMESTNANIA:
- **PRACOVNÍKOV NA OBSLUHU ŠTEPOVACÍCH STROJOV**
- **VYUČENÉ KRAJČÍRKY**
- **MECHANIKA ŠIJACÍCH STROJOV**

ZÁKLADNÁ MZDA PRI NÁSTUPE 3,10 EUR/HOD., PRÍPLATKY DO VÝŠKY 100 EUR, + VÝKONNOSTNÁ PRÉMIA
OSOBNÝ POHOVOR NUTNÝ.

BLIŽŠIE INFORMÁCIE O TERMÍNE POHOVOROV V PRAC. DŇOCH OD 8:00 DO 15:00 HOD. NA TEL. Č.: 0903 635 278

79-0008

SUDOKU

	5			3				
		3			7			
8					2		6	1
1			2					6
	8			5				
	2	5				1	8	7
4		2				6		
			3			8	2	
			1					5

Páči sa mi POPRADSKO.SK na facebooku

Staň sa fanúšikom našej stránky a sleduj:
- **nové inzeráty,**
- **dôležité info,**
- **tipy na voľný čas,**
- **súťaže,...**

priamo na našom FB.

PRÁCA NEMECKO
STAVEBNÁ FIRMA HĽADÁ
TESÁROV
NA MOSTY/MONOLITY
MURÁROV
A PRACOVNÍKOV NA POKLÁDKU KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ

info: 0918 546 198 **0905 862 402**

86-0069

4. marca 1915 **Výročia a udalosti**
sa narodil **Pavel Bunčák**, slovenský básnik, pedagóg a literárny vedec († 2000).

INZERÁT UŽ OD 4 €
OBJEDNÁVAJTE ONLINE
mojinzerat.sk

TATRAMAT QUASAR a.s.

www.tq.sk

HĽADÁME

DO TRVALÉHO PRACOVNÉHO POMERU

O NÁS

Zaoberáme sa výrobou hliníkových odliatkov pre medzinárodné spoločnosti. **Cielom našej firmy** je poskytnúť Vám prijateľné podmienky a istotu práce.

KONTAKT:

tq@tq.sk
052/71 27 300

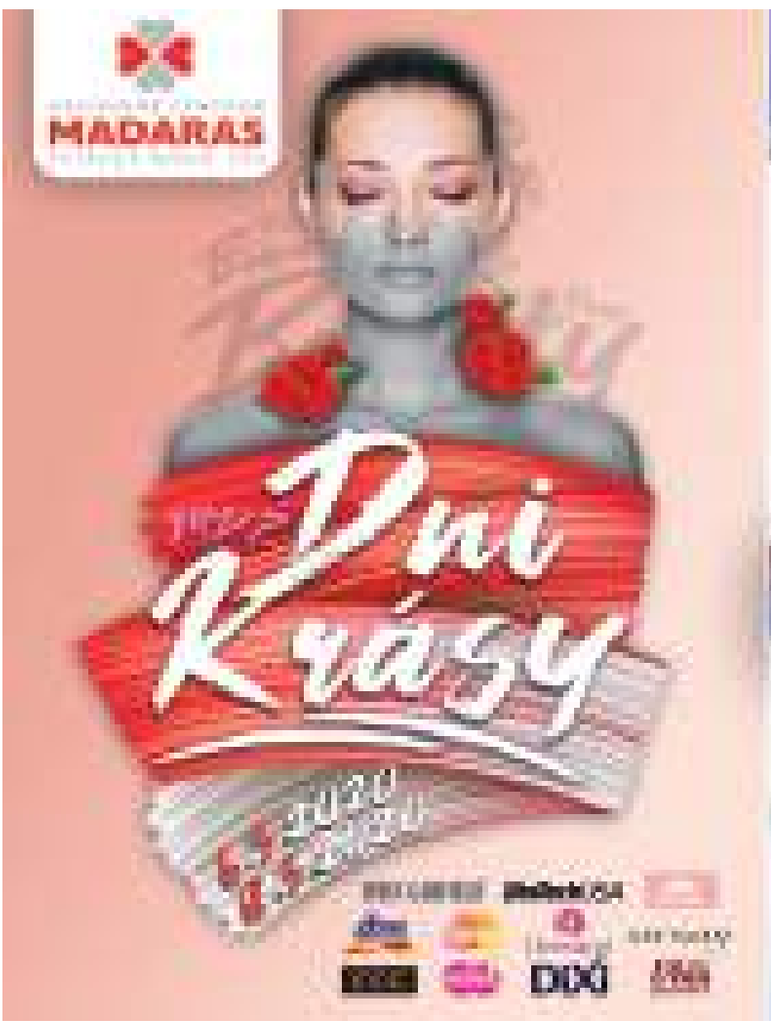
Operátor výroby mechanicke opracovanie

Vzdelanie minimálne SOU, SOŠ
Vhodné aj pre ženy
- základná zložka mzdy **od 3,56 EUR/hod. brutto**
+ príplatky a prémie **od 0,8 - 1,1 EUR/hod.**

OBSLUHA vysokotlakých liacích strojov, operátor výroby

Vzdelanie minimálne absolventov SOŠ resp. (SOU) bez maturity technického zamerania.
- základná zložka mzdy **3,56 EUR/hod. brutto**
+ príplatky a prémie **od 1,5 EUR/hod.**

Platové podmienky sú stanovené podla Vašej zručnosti a šikovnosti. **Prax v obore výhodou.**



79-0063

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

40-0026

Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

tel. 0940 723 073

trofejeeu@gmail.com

46-0017

85_0152

SCLEROSIS MULTIPLEX najčastejšie postihuje mladých ľudí v priemere od 18 - 36 rokov, ktorí sú často odkázaní na invalidný vozík.

2 % z Vašej dane ani nepocítite, nám však ZACHRÁNITE ŽIVOT.

Len REHABILITÁCIA MÁ 100% ÚČINOK v liečbe SM.

NCSM

ĎAKUJEME VÁM

AJ PRE NÁS SLNKO SVIETI

Vyhlásenie o poukázaní 2% si stiahnite z webovej stránky

www.ncsm.sk

a spolu s Vašim „ Potvrdením o zaplatení dane " pošlite do 30. apríla na hociktorý DÚ v SR.

Prijímateľ 2%: NÁRODNÉ CENTRUM SCLEROSIS MULTIPLEX, n.o.

Sídlo: Kukučínova 1780/1, 08301 Sabinov • Právna forma: Nezisková organizácia • IČO: 42092175

32-0031

SETL SK

Tel.: **0903 848 030 I 0907 919 325**

Mail.: **setlsk@centrum.sk**

Organizační složka, Sobotovice, ČR

Prijmeme do TPP aj na živnosť

TESÁR

STAVEBNÝ ROBOTNÍK

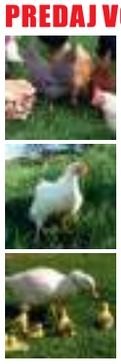
VYSOKOZDVIŽNÝ VOZÍK

Práca v Českej republike. Nástup po dohode.
Ubytovanie a cesta sú zabezpečné a hradené firmou.

85_0117

Chcete chovať hydinu?

PREDAJ VO VAŠOM OKRESE



Nosnice
Brojlery
Morky
Káčatá
Húsatá
Husokačky

Objednávky:
www.matejovdvor.sk
0902 466 448

Chováme pre Vás už 30 rokov
100% záruka kvality

88-0023

85-0008

ECO Energy®
energetické poradenstvo

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

Teraz už môžete vďaka neobmedzenej virtuálnej batérii, z ktorej čerpáte elektrickú energiu pre celú Vašu domácnosť večer aj ráno. Spotrebujete ju dokonca ešte skôr ako ju vyrobíte, stačí keď ju vrátite počas roka.

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyšesplatíte z usporených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300 l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

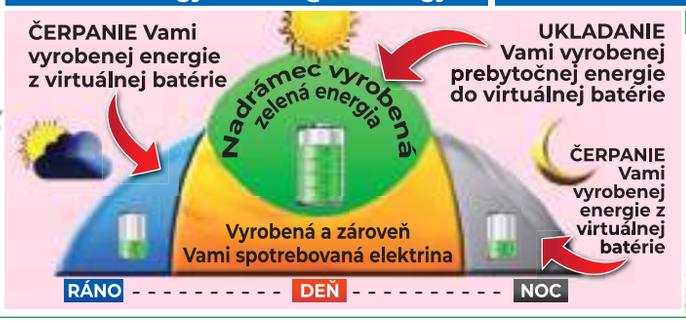
Aj na splátky s 0% úrokom
46,94€ x 36 mes. = 1690€

1690€ vrátane montáže

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov

www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk

infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940



Fotovoltaická elektráreň 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvýšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov, máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

3089€ vrátane montáže

86-0063