

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 48 090 domácností

**INŠTA
LATÉR
SKE PRÁCE**

 ČISTENIE
ODPADOV
OPRAVY WC
MONTÁŽ
VODOMEROV
A RADIÁTOROV

0905 262 932

ČISTENIE HROBOV

 Jednohrob 59 €
Dvojhrob 99 €
Obnova písma 1 €/znak
Brúsenie a oprava hrobov

 Doprava
ZDARMA
Ochranný
náter
ZDARMA


www.cistenie-hrobov.sk

0911 996 087 0949 651 250

**VÝKUP A PREDAJ
POUŽITÉHO NÁBYTKU
a elektrospotrebičov**

 BAZÁR V OZKN
z Dostojevského ul.
vykupapredaj@gmail.com
tel: 0905 748 958
chladničky, práčky,
TV prijímače, koberce ...
**TVRDÉ
LISTNATÉ
DREVO**

VEĽKÝ ŠARIŠ

0948 287 440

 od
38 €
DOVOZ
ZDARMA

**Oprava zatekajúcich a poškodených
striech - fasád**

**Čistenie striech a fasád
od rias a machu**

 Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447


SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E, Prešov
www.superexpres.sk


- VYTIAHNUTIE ORL
- VYTIAHNUTIE LAPAČA TUKOV
- VYTIAHNUTIE ŽUMPY
- ČISTENIE UPCHATEJ KANALIZÁCIE

 NON STOP
0949 009 999
Pondelok - Nedeľa

MAHAX Slovakia s.r.o.
Ponuka
práce

**Príjmeme
skladníkov**

 do automobil. výroby na TPP
v Malom Šariši.
Práca na 3 zmeny.

 Mzda od 872€ + odmeny.
Stravné lístky 4,20€/kus/deň.
email: presov@mahax.sk

 Pre viac info: 0948 732 714
Mahax Slovakia, s.r.o.

**KOSENIE MULČOVANIE
OPLOTENIE
RIZIKOVÉ PÍLENIE**
www.UdrzbaPozemkovPO.sk
0948 361 399

UBYTOVANIE

V BRATISLAVE

NADĽHODOBO

TEL. 02/638 111 66

700 - 1630

KOMINÁRSTVO

 KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY


0915 35 33 35

trazovale2@gmail.com

SCHIEDEL

DASON
www.dason.sk

 Vzorková predajňa - Levočská 11, Prešov
tel: 051 7765 451, 0949 056 793, 0907 120 716
Po, UT - 8,30-16,30 • STR-8,00-17,50 • ŠT- zatvorené • PIA- 8,30-15,00

 Žalúzie
Markízy
Rolety

 Siete proti hmyzu
japonské zásteny, rolety látkové, plissé, vertikálne žalúzie
látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

JESENNÁ AKCIA

 Vonkajšie žalúzie až -33%
Vonkajšie rolety až -33%
Interiérové žalúzie MAX -35%

Záručná doba 4 roky. Akcia platí do 30. 9. 2021

**VÝKUP STARŠÍCH
VOZIDIEL**
STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOL'VEK


FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov 0917 722 447

kalejatransport@gmail.com

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Monika Janovčíková 0905 719 145

Distribúcia:
distribucia.po@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (48.090 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričovec, Chmelov, Kapušany, Kende, Kokošovce, Ľubotice, Pušovce, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kamenica, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michalany

nepámy týždeň: Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Tulčík, Vítáz, Vyšná Šebastová, Župčany, Prešov, Sabinov, Krivany, Ražňany, Šarišské Dvorce, Rožkovany, Šarišské Sokolovce, Torysa a Dubovica, Nižný Slavkov



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	86.750	Bratislavsko Východ
BZ	87.350	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	Nitranské
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinské
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martinské+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	Ziarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinské+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bartolovsko+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	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Sklamanie sú iskrou života

Každá iskra, ak je v správnom čase na správnom mieste iniciovaná, spôsobí oheň. Sklamanie sú iskry, ktoré z nášho života vypaľujú všetko zlé, temné, smutné, všetko, čo by sme už nechceli, aby sa niekedy ešte opakovalo.

Sklamanie medziľudské sú asi najťažšie. Nikto s nimi neráta vopred a už vôbec nie je pripravený na okamih, keď prichádzajú. Iba ak ten, kto ich už zažil veľa. Poznáme sklamanie z eufórie nad novým zamestnaním. Práve tak, ako sklamanie z volieb a z toho, čo po nich v spoločnosti nasleduje.

Tu sa ukazuje sila človeka, ako dokáže „zamávať“ so sklamaním on a nie ono s ním. Sklamanie totiž bolí a nateraz ešte naň nikto nevymyslel nejaké prášky. A ak by ste netušili, tí šťastnejší, o čom píšem, potom ešte na vysvetlenie – sklamanie je pocit duševného rozlodenia, rozčarovania zo zmanerovania nejakých nádejí. Býva trpké, bolestné, ale aj ľubostné. Sklamanie často vyúsťuje do dlhodobého trápenia. Slabší z pocitu sklamanie nezriedka prepadávajú depresiam a to už je chorobný stav.

Berme preto sklamanie iba ako emócie, bez ktorých by bol život príliš

všedný. Ako pocity, ktoré nám signalizujú, že sa máme obrátiť viac k sebe a do seba. Nie egoisticky, to vôbec nie, ale ide o nachádzanie pozitívnych javov v našich životoch a stávanie ich do kontrastu so sklamaniami v nich.

Asi poznáte nádherný Benigniho film, plný pozitívnych emócií – Život je krásny. Po piatich rokoch šťastného manželstva je Guido kvôli svojmu židovskému pôvodu odvečený spolu so synom do koncentračného tábora. Aby pred malým chlapcom zatajil šokujúce okolnosti a uchránil ho pred hrôzami nacizmu, predstiera, že všetko okolo je samotná hra, pripravená k synovým narodeninám. Hra, na konci ktorej na oboch čaká veľká odmena.

Berme život ako hru, s prehrami, výhrami, remízami, často aj sklamanými nádejami. A budme pri jej hraní spokojní, ak nie už šťastní.

Napokon, každé zlo je na niečo dobré, nie? Ozaj, ak pôsobíte sklamanie, všetci vaši blízki sú z toho smutní. Tak načo im to robiť?

Pekný týždeň
vám želá

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



Kúpim chatu na DOMAŠI
platba v hotovosti.
0917 830 888 PONÚKNITE

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov

DUB MATNÝ	ČEREŠŇA MATNÁ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ČEREŠŇA VZOR	BIELE VZOR
------------------	----------------------	--------------------	-----------------	---------------------	-------------------

všetky dvere SKLADOM
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

AKCIA 370€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40 | Sídliisko Sekčov (smer Šalgovnik) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰

MAHAX Slovakia s.r.o.

Ponuka práce

Prijmeme operátorov

do automobil. výroby na TPP v Malom Šariši. Práca na zmeny.

Mzda od 690€/brutto + odmeny a priplatky.

Stravné lístky 4,20€/kus/den.
email: presov@mahax.sk

Pre viac info: 0948 732 714
Mahax Slovakia, s.r.o.

presovsko.sk

MAHAX Slovakia s.r.o.

Ponuka práce

Prijmeme skladníkov

do automobil. výroby na dohodu o vykonaní práce v Malom Šariši s platným preukazom na obsluhu VZV.

Práca na 3 zmeny.

Mzda 4,50 Eur/hod./brutto.
email: presov@mahax.sk

Pre viac info: 0948 732 714
Mahax Slovakia, s.r.o.

europersonal

PRACUJ U NÁS S ÚSMEVOM
BALENIE VESELÝCH PRODUKTOV
JEDNODUCHÁ PRÁCA PRE KAŽDÉHO



0917 465 632 • 0908 961 969
0917 839 697 • 0948 002 048

www.pracahned.eu



ČISTENIE A ÚDRŽBA HROBOV

AKCIA

• jednohrob **59€**

• dvojhrob **99€**

• maľba písma **1 €/znak**

• oprava prasklín



Používame materiál nemeckej kvality

www.cisteniehrobovsaris.sk

IMPREGNÁCIA

Volajte:

A DOPRAVA ZDARMA

0902 509 700

Vyčistenie okolia hrobu **ZDARMA**

cisteniehrobovj.s@gmail.com

0948 283 110

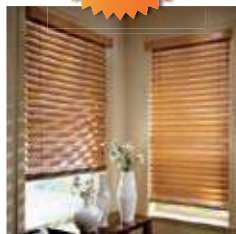
Prostejovská 9, Prešov
michnakstefan@gmail.com
www.michnakzaluzie.sk



**Michňák
Žalúzie**

- ŽALÚZIE
- MARKÍZY
- LÁTKOVÉ ROLETY
- GARÁŽOVÉ BRÁNY
- BALKÓNOVÉ ROLETY
- SIETE PROTI HMYZU
- ROLETY DEŇ / NOC
- PLASTOVÉ LAMELOVÉ DVERE
- PROTIPEĽOVÉ SIETE

**ZĽAVY AŽ
DO 40 %**



DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

**DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ**

SERVIS A OPRAVA OKIEN



- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

ZĽAVA -45%

HOME CREDIT Quatro

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

AJA

Prešov s.r.o.

Priemyselný areál Šalgovík



AJA Prešov, s.r.o.

NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK NA MIERU.

- vstavané skrine ■ šatníky ■ vešiakové steny
- botníky ■ kuchynské linky ■ komody
- kancelársky nábytok ■ stoly



0910 366 966 | aja.presov.sro@gmail.com | www.ajanabytok-presov.sk



STRECHA SEM. STRECHA TAM. NOVÁ STRECHA VÁM.

+421 948 780 678

VIAC NA STRÁNKE

kpsolvers@gmail.com

www.kpsolvers.sk

Výstavba kompletneho zastrešenia na kľúč.

OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA **ZDARMA**

HODINOVÝ MANŽEL - DOMÁCI MAJSTER

0915 94 90 71

Potrebuje hodinovy.majster22@gmail.com

- Poskladať alebo rozobrať nábytok ?
- Zavesiť obraz - poličku ? Prevrtáť panel ?
- Opraviť, vymeniť niečo v domácnosti ?



**NÁKUP A PREDAJ
DRUHOTNÝCH SUROVÍN
ZA KALVÁRIOU 3, PREŠOV**

VYKUPUJEME

MEĎ, MOSADZ, BRONZ, HLINÍK, PILINY Z FAREBNÝCH KOVOV, OLOVO,
ČIN, NEREZ, ŽALÚZIE, HLINÍKOVÉ PLECHOVKY, MEDENÉ KÁBLE,
HLINÍKOVÉ KÁBLE, PAPIER

VÝHODNÉ CENY - Pri väčšom množstve ceny dohodou

Tel.: 0905 962 799, 0915 658 107

MAĽOVANIE

BYTOV DOMOV

KANCELÁRIÍ

0905 743 037



FÚKANÁ IZOLÁCIA + VZDUCHOTESNÁ PAROZÁBRANA



AXA - PROPERTY™

zatepľovacie centrum

*Pracujeme kvalitne,
aj keď sa nikto nepozerala ...™*

**PORADENSTVO
A KALKULÁCIE
ZDARMA**

ISOCELL

**OBHLIADKY A ZAMERIAVANIE
VYKONÁVAME V ŠPECIÁLNYCH
MASKÁCH!**



info@axaproperty.sk

0911 313 632

www.axaproperty.sk

CBD pomáha zbaviť sa úzkostí

Buchot srdca, stuhnuté svaly, tlak na hrudi. Stav, kedy telo zostáva paralyzované a realita je skreslená, pretože namiesto celostnej perspektívy vnímame len jej útržky. Konštruktívne myslenie sa mení na unáhlené, mnohokrát dochádza k úplnému zahmleniu mysle. Aj takto sa prejavuje úzkosť alebo anxieta, ktorou podľa Svetovej zdravotníckej organizácie na svete trpí aspoň jedna osoba z trinástich. Na Slovensku sa v roku 2017 na úzkostnú poruchu liečilo až 60 000 ľudí.

Hoci spôsoby, ako sa s ňou vyrovnávať sú rôzne, podľa konkrétneho prípadu, vedci potvrdili, že pomôcť so zmiernením anxiety nám môže aj CBD, ktoré sa najčastejšie užíva vo forme olejov.

Hranice úzkosti

Americká psychologická asociácia úzkosť definuje ako pocit napätia, obáv a fyzických prejavov. Tie zahŕňajú napríklad sucho v ústach, potenie, zrýchlený pulz či problémy s trávením. Ľudstvu je tento neuduh známy už od pradávna. Lekári v starovekom Grécku ju odlišili od melanchólie či smútku, navrhli dokonca techniky na jej zmiernenie. Dnes o úzkosti počuť často najmä v západnej hemisfere, kde sa ľudia čoraz viac starajú o mentálne zdravie.

Úzkosť je pritom prirodzenou ľudskou emóciou a do určitej miery ju prežíva každý z nás, telo ju napríklad využíva preventívne, v prípade nebezpečenstva. Spozornieť však treba, keď úzkosť začne výrazne ovplyvňovať náš život. Ak sa neustále strachujeme aj v bezstresových

situáciách a našu myseľ okupujú často iracionálne a nekontrolovateľné obavy, môže ísť o chronickú neurotickú poruchu, ktorá často spôsobuje pridružené ochorenia.



Foto: freepik / jcomp

Ako CBD pôsobí na úzkosť

Pri liečbe úzkosti je dôležité dostať sa ku koreňu problému, napríklad cez psychoterapiu či meditáciu. Účinné však môžu byť aj prírodné liečivá, ktoré organizmus upokoja. V súčasnosti si čoraz viac ľudí pochvaľuje efekt látky kanabidiol (CBD), ktorá sa získava z kopy satej.

Pomoc pri boji s úzkosťami patrí medzi najbežnejšie spôsoby využitia CBD. Vďaka jej netoxickým a nenávykovým vlastnostiam je táto látka mnohokrát efektívnym doplnkom k farmaceutickým liekom, v prípade menej závažných porúch ich môže aj nahradiť. Hoci efekty CBD na ľudský organizmus vedci stále skúmajú, viacero štúdií túto tézu potvrdzuje.

Podľa výskumu pre vedecký žurnál Neurotherapeutics z roku 2015 pôsobí CBD proti

rôznym typom úzkosti. Patrí k nim napríklad generalizovaná úzkosť, sociálna fobia či panická porucha. Štúdia pre Journal of Psychopharmacology z roku 2011 porovnávala vplyv placebo a CBD na sociálnu úzkosť a jej základné mechanizmy v mozgu. Oproti placebo, CBD výrazne znížilo hladinu sociálnej fobie vďaka jeho účinku priamo na konkrétnych miestach v mozgu.

Posttraumatická stresová porucha

K poruchám úzkosti patrí aj PTSD – posttraumatická stresová porucha. Výskum z roku 2019 pre Journal of Alternative and Complementary Medicine zaznamenal dopad CBD na jedenásť pacientov s týmto problémom. Pacienti užívali CBD ústne počas ôsmich týždňov. Až 91% z nich cítilo úľavu od úzkosti. Skúmaní ľudia tiež cítili, že sa im obmedzili nočné mory a prehrávanie negatívnych myšlienok v hlave. Magazín Business Insider zas zverejnil výpoveď užívateľky CBD, ktorá registrovala zlepšený spánok a pokojnejšie reakcie na okolnosti, ktoré ju bežne sužovali. „Hoci som počas noci nebola úplne bez stresu, po týždni užívania CBD oleja – približne šesť až osem kvapiek dvakrát denne – úzkosť opadla a cítila som sa uvoľnenejšie.“

Nájsť optimálnu dávku, ktorá uvoľní telo a myseľ, je individuálne a mnohokrát to vyžaduje experimentovanie. Do určitej miery si ho možno dovoliť, keďže CBD je prírodná substancia s malým množstvom vedľajších účinkov. Pokiaľ máte s CBD olejom málo skúseností, začnite s nižšou dávkou, postupne ju zvyšujte, kým nenájdete tú správnu. »red.

CBDexpert



5% CBD olej

31,50 EUR



10% CBD olej

45,90 EUR



20% CBD olej

63,90 EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE si môžete objednať na:

www.cbdexpert.sk

alebo kúpiť v predajniach:



AK plus drogeria
Pečovská Nová Ves
/ul. Na Dujave a
Lipany/ul. Krivianska
0948 100 027

ČAPOVANÁ
EKO-DROGERIA

Čapovaná
Eko drogeria
Masarykova 12
Prešov
0915 373 916



Čapajeva 9
Prešov
0918 040 801

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste ZADARMO !!!

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJLEPŠIA
CENA
NA TRHU
už 10 rokov

Slovenská firma

NON STOP linka
0944 720 932

- ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou COPERNIT
záruka minimálne 25 rokov

PREBÍJANIE
a PREČISTENIE
ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- ▶ WC - UMÝVADIEL
- ▶ DAŽDOVÝCH ZVODOV
- ▶ PISOÁROV
- ▶ GULÍČIEK

s možnosťou
využitia
kamerového
systému

0908 580 291

NATIERAČSTVO
MALIARSTVO

NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV

mobil:

0940 973 777

Za prijateľnú
cenu

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE



Farby
IHNEĎ k
MONTÁŽI

ANTRACIT
7016

HNEDÁ
8003



Stavíme tam,
kde potrebujete.

farba
HNEDÁ

Posledné voľné termíny v tomto roku!

E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...

www.montter.sk • 0919 365 022



Zima bude drahšia, no dá sa ušetriť

Už dlhší čas nás médiá informujú o raste cien energií. Nevyhneme sa vyšším platbám ani vo vyúčtovaniach nákladov na domácnosť. Dajú sa však pozitívne ovplyvniť, a to už teraz, vopred.

Najjednoduchšia a pritom nie drahá cesta je v utesnení únikov. Platí to aj pre teplo, aj pre teplú vodu. S vodou je prioritou zastaviť jej odkvapkanie. V prípade teplej vody tak aj znížite vlhkosť vzduchu a tým pádom riziko vytvárania pliesní v byte či v dome.

Unikajúcim teplom treba bojovať na všetkých frontoch. Najmä, ak ide o starý byt či dom, ktorý ešte neprešiel generálkou. Na jeho oknách treba najskôr skontrolovať stav tmelového tesnenia skla k rámu. Na jeho opravu stačí bežný tmel a kuchynský nož, zvládne to aj amatér. Potom, to už platí tak pre okno, ako aj dvere, skontrolujeme tesnosť porliehania pohyblivej časti k pevnej časti. Na detekovanie únikov nám stačí sviečka. Jej plamienok nám spoľahlivo ukáže, ako prúdi vzdušná hmota cez dvere či okná, najmä kadiaľ.

Nápravu môžeme zjednať jednoducho a lacno, prípadne rýchlo a mierne drahšie. Jednoducho, to znamená, že z mäkkej plastovej obalovej fólie si nastriháme pásiky, ktoré buď teplom, alebo lepidlom nalepíme na zapadajúce časti okien či dverí do ich rámov. Mierne drahšia, ale stále finančne zaujima-

vá alternatíva je zakúpiť samolepiace tesnenie. Po takejto „operácii“ však nesmieme v zime zabudnúť na častejšie rýchle jednorazové vetranie, aby sa nám miestnosti príliš „nezaparovali“ a boli primerane odvetrané. Keď sme pri vetraní, robte to naozaj rýchlo, s naplno otvoreným oknom, ale krátko.

Od starých mām poznáme aj ďalšiu pomôcku na zachovanie tepla. Cez moderné okná ani nie, ale cez staré celodrevenné dvere teplo rýchlo uniká. Naši predkovia preto na ne zvnútra dávali ťažké závesy, často z hrubých diek.

Teplo uniká aj cez podlahy, najmä v starších bytoch a domoch, možno sa oplatí zvážiť použitie rôznych textílií, ktoré napokon pôsobia aj dekoratívne.

Je iba na nás, či nebudeme platiť viac, ako je nevyhnutné.



» red

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

PEKNÁ STRECHA

OPRAVY
VÝMENA
NÁTERY
STRIECH

lacno a kvalitne
tel.: **0908 842 631**

TEPELNÉ ČERPADLÁ VODA-VODA

SPIRÁLA TERAZ MOŽNÁ DOTÁCIA

info@styrola.sk • tel: 0905 258 236 • www.viga.sk



www.provio.sk
gvusc@provio.sk
+421 918 042 683

PROJEKČNÁ a STAVEBNÁ ČINNOSŤ



SADROKARTONY - ZATEPLOVANIE
MURÁRSKE PRÁCE - OBKLADY A DLAŽBY

Ponúkame projekty všetkých stupňov

OBNOVA STRIECH

RENODACH

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

V PONUKE AJ
STRIEKANÉ
TEPELNÉ
IZOLÁCIE

12-ročná
záruka na
prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk

0903 603 755

STAVEBNINY ŠTRKY - PIESKY

Stavebný materiál od základov po strechu



- ŠALOVACIE DIELCE od 0,99€
- PRESNÉ TVÁRNICE BIELE od 0,99€
- CEMENT MULTICEM 3,10€
- 42.5-25 KG
- ŠTRKY, PIESKY od 16€ /t

DOPRAVA do 10 km – 10€

DOVOZ stav. materiálu
do 24 h

CENY S DPH

www.stavebninyvysnovsky.sk

stavebniny
VYSNOVSKÝ

Chminianska Nová Ves a Kapušany (pri Slovnafte)
tel: **0907 140 671** stavebninyvysnovsky@azet.sk

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOVÝCH A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV pivnice, povaly garáže, sklady...

RUČNÉ BÚRACIE A VÝKOPOVÉ PRÁCE

0903 640 759

vypratavaniecistenie@gmail.com

DLC Prešov
S.r.o.

Člen cechu profesionálov DDD na Slovensku.



DEZINFEKČNÉ A DEZINSEKČNÉ SLUŽBY

0905 334 038



DLC s.r.o.
Sabinovská 58, Prešov
e-mail: dlc@centrum.sk
www.dlc.sk

super
LIDL
ceny

od pondelka 20. 9.

U nás si nemusíte
vyberať medzi
čerstvosťou,
kvalitou a cenou.



10 kg



Konzumné zemiaky

- varný typ B - prílohové
- neprané

10 kg

balenie

3.39
• (1 kg = 0,34)



Šalátové uhorky

-40%

~~0.59~~
0.35



Kuracie
prsne
rezne

chladené

cena za 1 kg

-32%

~~5.59~~
3.79



**Jogurtový
nápoj**

- rôzne druhy

chladené

1500 g

1.99
• (1 kg = 1,33)



Actimel

- rôzne druhy

chladené

12 x 100 g

1200 g

2.99
• (1 kg = 2,49)



Mlieko

- 3,5 % tuku

Supercena

0.55



**Smotanová
nátierka**

- rôzne druhy

chladené

250 g

0.99
• (1 kg = 3,96)



**Balkánsky
syr**

3 x 200 g

3 x 200 g

600 g

2.99
• (1 kg = 4,98)



**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 7. 9. 2021.

Ponuka tovaru platí od 20. 9. do 26. 9. 2021 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

od pondelka
20. septembra

chladené

Supercena

1 kg balenie

3.19

Mleté bravčové mäso

chladené

Supercena

cena za 100 g

0.99

Jahňacie
pliecko

Treska v majonéze
Exklusiv

v ponuke aj Treska
v majonéze 400 g za 1,79 €

400 g

-20%

~~2.99**~~

2.39

(1 kg = 5,96)

Vysočina

130 g

805 g

805 g

Vysočina

3.99

(1 kg = 4,96)

10 KG + 1 KG
zdarma

PROPESKO

VITALITA

10

KOMP

10

KOMP

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

Suché
krmivo
pre psy

11 kg

7.99

(1 kg = 0,73)

72

FAMILY PACK

Persil

DUO-CAPS

up to

30

days of

FRESHNESS

72 praní

Persil
DuoCaps

-55%

~~28.99**~~

12.99

(1 pranie = 0,18)



2,5 L

pepsi

2,5 l

0.79

(1 l = 0,32)



Nitran

120 g

Nitran/Paprikáš

• krájaný

120 g

0.89

(100 g = 0,74)



72

FAMILY PACK

Persil

DUO-CAPS

up to

30

days of

FRESHNESS

72 praní

Persil
DuoCaps

-55%

~~28.99**~~

12.99

(1 pranie = 0,18)

Ponuka tovaru platí od 20. 9. do 26. 9. 2021 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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



Objektivita na vyučovaní

Žijeme dnes obdobie, keď sa dejú veci, ktoré nás hnevajú. Tento hnev mnohí odbúravajú tak, že sa vyjadrujú. Pribudlo mnoho blogov, komentárov, statusov, videoblogov, pretože ľudia veria, že tak môžu niečo zmeniť.

Sám sa vyjadrujem najmä k témam školstva. Záleží mi na tom, aby sa o škole - základe spoločnosti - verejne a podrobne hovorilo. Aj preto publikujem a dávam vyjadrenia médiám. I ja verím, že sa takto môžu veci meniť.

V poslednom čase sa venujem aj nelogickým opatreniam, ktoré majú predísť epidémii. Odporcovia týchto opatrení schytávajú od „názorových teroristov“ nenávisťné útoky zasahujúce až do osobnej integrity. Nie je to síce neobvyčajný jav, nenávisť u Slovákov pod vplyvom politiky bujnie mnohé roky. Sám niečo podobné zažívam, keďže mám vlastný a nezávislý názor.

Netreba zabúdať, že učiteľ je aj občan, ktorý má svoje súkromie a má právo na akýkoľvek názor, ak nie je nelegálny. Stačí, že denne myslí na svojich žiakov, kontroluje svoje správanie, no uprieť mu právo na svetonázor hraničí s ľudskými právami. Podstatné je, aby svoje presvedčenia neprezentoval pred žiakmi, najmä ak ide o politické preferencie alebo kontroverzné témy. V rámci vyučovania ma žiaci podnietili diskutovať o rôznych témach: o men-

šinách, sexualite, protipandemických opatreniach, o fungovaní politiky, o školstve, náboženstve a pod. Na všetky tieto okruhy mám jasný, niekedy nekompromisný názor. Uvedomujem si však, že stojím pred žiakmi, ktorí potrebujú poznať vyvážený, komplexný a viaczdrojový postoj. Ani mi nenapadlo vnucovať im svoje preferencie. Samozrejme, ak chceli počuť môj názor a išlo o bežnú tému, povedal som im ho. Ale zotrvávam na diskurze náhľadov a poznania, aby si žiaci v procese dospievania vytvorili svoj postoj. Na tvárach žiakov často vidím, že môj objektivizujúci postoj oceňujú, dokonca ma pochvália, že im nič nevnučujem. Takže, moji nepriatelia, nie som taký úbohý, aby som žiakov ovplyvňoval sebou. Isto, tvrdo brojím proti drogám, násiliu, rasizmu, nenávisti, tu som rázny a nekompromisný.

Obávam sa však, že mnoho kolegov nedokáže zachovať v triede objektivitu. Z rôznych strán počúvame, akými spôsobmi sa až totalitným spôsobom uzurpuje v triede jediný správny názor, ten učiteľský. Takéto konanie je nebezpečné, ba dovoľím si povedať, že aj ono je brzdou reformných úsilí v školstve. Brzdou je však aj očakávanie, že pedagógovia budú v škole i v súkromí šíriť jediný „správny“ názor.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

Oblúbený zber jabĺk v ČR Ubytovanie a doprava zdarma!

Dobrá, oblúbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný čistý zárobok pracovníka 1220 Kč/deň (cca 45 €) a VIAC, t.j. cca 54.000 Kč čistého/2 mesiace (výplata v hotovosti). Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 4 - 6 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., pracuje sa na úkol! Strava za symbolický príspevok, alebo poskytujeme stravné. Zálohy každý týždeň. Nástup od cca 24.9.2021.

Jobbees

Viac na 0948 719 530 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Jobbees.

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

RAKÚSKO
PRÁCA
V GASTRONÓMII

+43 660 399 3736
stanleycekan@yahoo.com

Spoločnosť MODULAR, s.r.o. Prešov
hľadá na plný úväzok

MONTÉROV

s výkonom prevažne v Európe

nástup možný po výberovom konaní september 2021

V prípade obojstrannej spokojnosti,
možná spolupráca aj na dobu neurčitú.

Požadujeme:

- skúsenosti s montážnou výrobou
- odborné vzdelanie strojárské
- spolahtivosť a samostatnosť
- ochotu pobytu v zahraničí až po dobu 4-6 týždňov
- schopnosť práce v tíme a vo výškach

Výhodou:

- zvaračské znalosti (elektróda, Co2)
- absolvovanie kurzu prvej pomoci
- vodičské oprávnenie B (nutné) + E
- oprávnenie na obsluhu vysokozdvížných vozíkov a na obsluhu zdvíhacích zariadení

Ponúkame:

Mzda 2100 €
(brutto),
diéty podľa
príslušnej
krajiny

Znalosť:

nemeckého
jazyka
výhodou!

Kontakt: m.cervenakova@modular.sk, 051 756 75 55

NEMÁTE PRÁCU

Firma SALUDO Vám ponúka prácu
s nástupom IHNEĎ na prácu v Č.R.

HĽADÁTE PRÁCU?
MY JU PONÚKAME!

**PRACOVNÍKOV/ČKY
NA PRÁCU DO ČR**

OBRÁBAČ KOVOV
brúška na plocho, na guľato sústruh, fréza aj iné pozície

UBYTOVANIE ZDARMA, DOVOZ ZO SLOVENSKA

**ZAŠLITE ŽIVOTOPIS
MAILOM ALEBO ZAVOLAJTE**
0903 618 498 - 0911 618 499
saludosro@gmail.com

presovsko.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA**

KOMÍNŮV + REVÍZNA SPRÁVA
A CERTIFIKÁT V CENE

CENA
od 15 €/m

ZĽAVA
na materiál
30 %

oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC

0914 276 111

čujte.sk

**Zasadte
si muchovník**

www.cujte.sk

GRILOVAČKA AŽ NA STÔL?
WWW.CIMBALAK.SK

Beťarské gril klobásky Alpská sušená slanina Údené Bavorské koleno Zolly klobása

Valašské gril klobásky Údená bačová slanina Špekáčky

**U NÁS JE MOŽNÉ
VŠETKO!**

Cimbalák

miRad

**MIRAD
JE ELEGANTNÝ
AJ V KÚPEĽNI**

kúpeľňové
štúdio

plyn, voda
kúrenie

krby
pece

čerpacia
technika



VÝPREDAJ VYSTAVENÝCH VÝROBKOV RAVAK

Sprchové dvere
BRILLIANT BSD2
Pravé 90
chrom/transparent



~~666 €~~
278 €

Sprchové dvere
PIVOT PDOP3 90
satin/transparent



~~333 €~~
139 €

Sprchové dvere
SUPERNOVA
ASDP3 90
biela/transparent



~~333 €~~
139 €

Sprchová
súprava
KLUDI ZENTA
1S-600
AKCIA

~~72,30 €~~
62,60 €

Termostat
dual shower
system KLUDI
AQUA
AKCIA

~~675,91 €~~
392 €

HANSA Basicjet
Sprchová súprava
s tyčou 650
mydelnička
1-polohová
AKCIA

~~72,31 €~~
41,75 €

HANSA Basicjet
Sprchová súprava
s tyčou 720
mydelnička
3-polohová
AKCIA

~~96,23 €~~
69,85 €

WC KOMBI JIKA ZETA
spodné a zadné
prevedenie
sedadlo je nutné
objednať zvlášť
AKCIA



~~116,59 €~~
81,90 €

VAŇA JIKA TANZA
150 x 70 cm plechová
AKCIA



~~136,70 €~~
61,90 €

Uvedené ceny s DPH. Platí do vypredania zásob. Ilustračné foto.

Občianska
riadková
inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera P0 medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Priklad:
RP P0 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mo-
bilný operátor. Cena je 0,60 €
s DPH za každých začatých 30
znakov textu vášho inzerátu
vrátane medzier. Nič iné neúč-
tujeme. **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 (ubovných) iných našich no-
vinách, P0 zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete na zad-
nej strane vľavo dolu. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

TU

mohla byť Vaša reklama

Info: 0905 719 145

Byť vďačný

Napriek tomu, že väčšinu dní v roku neoslavujeme narodeniny, meniny, ani výročia, aj tak sme každý deň priam „obsypaní“ celou kopou vzácných darov. Či už je to dar života, rodiny, priateľov, alebo dar zdravia, zamestnania, domova...

Všetky tieto veci sú veľkým darom – a neprestávajú ním byť ani vtedy, keď ich pokladáme za absolútnu samozrejmosť.

Pôvodca týchto darov je veriacemu človeku známy. Je ním samotný Boh – ten, ktorý stvoril celý svet a dal ho človeku ako dar, ktorý nám daroval svojho jediného Syna, aby nás vykúpil, a ktorý nám – opäť raz celkom nezištne – chce darovať večný život a večné šťastie, naplňujúce celú našu bytosť.

Otázka znie: sme mu za tieto dary vďační? A dávame mu svoju vďaku najavo?

Spôsobov, ako Bohu prejaviť vďačnosť za jeho dary, je mnoho. Existuje však jeden, o ktorom možno bežne takýmto spôsobom ani neuvažujeme, a pritom sa na tento účel hodí snáď najviac zo všetkých. Je ním svätá omša.

Vedeli ste napríklad, že aj samotné slovo „Eucharistia“ (z gr. eucharisteo) znamená „vzdávať vďaku“? Celá svätá omša je vlastne modlitbou vďakvyznaní. V niektorých momentoch to počujeme celkom zreteľne: „Vzdávajme vďaky Pánovi, Bohu nášmu,“ a inokedy je táto

skutočnosť skôr naznačená – napr. pri rôznych hymnoch a zvolaniach, v ktorých Bohu vyjadrujeme chválu a vďaku.

V mnohých krajinách na svete veriaci prirodzene túžia takýmto spôsobom ďakovať Bohu a sláviť Eucharistiu, no čelia pritom neľahkým problémom, akými sú náboženská nesloboda, neistota v dôsledku civilných a vojenských konfliktov, veľké vzdialenosti a chýbajúce možnosti prepravy či chudoba.

Pápežská nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi ako medzinárodná katolícka organizácia pomoci preto podporuje aj projekty, ktoré umožňujú, aby Eucharistia mohla byť prítomná medzi ľuďmi. Vela z týchto projektov je celkom praktickej povahy: „Zabezpečíme napríklad motocykel pre kňaza, aby mohol prísť sláviť svätú omšu do vzdialenej misijnej stanice, prispejeme na výstavbu kaplnky v odľahlej pústej oblasti alebo horách. Naša pomoc má veľa foriem – od praktických, ako je zakúpenie stroja na pečenie hostií, po dlhodobé, ako je vzdelávanie budúcich kňazov,“ vysvetľuje vedúca projektov ACN, Regina Lynchová.

Využime teda aj my dnešný deň ako príležitosť byť viac vďační za to, čo máme. Uvedomme si, aké vzácne dary nezaslúžene dostávame – a poďakujeme za ne. Napríklad aj pri svätej omši.

Viac o projektoch ACN sa dozviete na webovej stránke: www.acnslovensko.sk.

» Zdroj: ACN

CESTNÉ STAVBY

DIVÍZIA DPS

Do tímu našej divízie DPSE, spoločnosti Cestné stavby Liptovský Mikuláš, s.r.o. hľadáme nových šikovných kolegov na pozície technické aj robotnícke pre stavby budované v rámci SR aj ČR:

THP:

Projektový manažér

Stavbyvedúci(SR/ČR)

Majster stav. výroby (SR/ČR)

1.800 €/mes.

1.500 €/mes.

1.300 €/mes.

PLAT OD

„R“:

Vodič – AD 20, alebo hydraulická ruka

Tesár, železiar

5,20 €/hod.

4,75 €/hod.

PLAT OD

Platové podmienky: nástupný plat sa určí na základe predošlých pracovných skúseností. Pri robotníckych profesiách práca vhodná aj na živnosť - plat dohodou. Všetky pracovné ponuky, ako aj ich špecifikácie nájdete na Profesia.sk. **PONÚKAME:** turnusovú prácu, cestovné + stravné, ubytovanie zabezpečuje a hradí zamestnávateľ.

Kontaktná osoba:

Mgr. Katarína Ižacká, izacka@cestnestavbylm.sk

+421 907 542 583

tp

tankpetrol

prijmeme vodiča ADR cisterny

- rozvoz PHM Košický a Prešovský kraj

Telefón: 0907 836 367

E-mail: logistika@tankpetrol.sk

Žiaci si žiadajú aktivity podporujúce zdravý životný štýl

Žiaci by na školách privítali osvetu a aktivity, ktoré podporujú zdravý životný štýl. Vyplýva to z prieskumu občianskeho združenia Skutočne zdravá škola od agentúry zmuse.

Prieskum ukázal, že zdravšie sa stravujú tie deti, ktoré majú o zdravom a vyváženom stravovaní viac informácií. Na prieskume, ktorého cieľom bolo zmapovať vedomosti a návyky slovenských žiakov súvisiace so zdravým životným štýlom, sa zúčastnilo 1369 detí. Išlo o žiakov základných a stredných škôl z celého Slovenska vo veku 11 až 18 rokov. Prieskum sa realizoval v online podobe od marca do mája 2021.

Deti hodnotili ako najdôležitejšie pre udržiavanie zdravia dostatok pohybu, kvalitný spánok a zdravé stravovanie. Tieto aktivity deti zároveň aj najčastejšie dodržiavajú. Až 62 percent detí spontánne uviedlo, že pre udržanie zdravia pravidelne športuje. Prieskum ukázal, že mladí si neuvedomujú vplyv dlhšie stráveného času pred obrazovkou na zdravie. Menej ako polovica z respondentov považuje za dôležité obmedziť ho.

V oblasti zdravého stravovania považujú školáci za najmenej dôležité zaujímať sa o potraviny, ktoré jedia, uviedomovať si súvislosti medzi jedlom a náladami či pravidelne sa stravovať.

Len 33 percent z nich uviedlo, že sa počas dňa stravuje pravidelne.

Prieskum ukázal, že deti vedia odlišiť zdravé stravovacie návyky od nezdravých, no mnohé z nich nepovažujú za rizikové. Spomedzi nezdravých stravovacích návykov im najmenej škodlivé pripadalo dosolovanie jedla, špeciálne diéty a pravidelné užívanie bielkovinových doplnkov. Nesprávnym stravovacím návykom podľa prieskumu skôr podliehajú deti, ktoré v danej oblasti nie sú dostatočne informované.

Väčšina respondentov prejavila záujem o ďalšiu osvetu ohľadom zdravého životného štýlu. Mladší žiaci považujú za najdôveryhodnejší zdroj informácií najmä rodičov. Starší viac dôverujú odborníkom ako lekárom a psychológom. Prieskum tiež ukázal, že mladší žiaci dôverujú pedagógom viac než stredoškólaci.

» red

ZENIT

Predaj a rozvoz po celej SR

POLYKARBONÁT

KOMÔRKOVÝ, TRAPÉZOVÝ

Za akciové ceny!

-15%

Frost 2/10 bronz

13,39 €/m² s DPH

-15%

Ultralight 2/10 číra

11,66 €/m² s DPH

eshop.zenitsk.sk

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk

KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

Drahota

Ľudia si začínajú všimnúť zdražovanie. Nie o pár percent, ale o desiatky. Videli sme to už pred vyše rokom, keď sa začali spomaľovať a zdražovať do dávky z Číny.

Dodacie termíny súčiastok na bicykle narástli na vyše roka a ich ceny sa zvýšili o desiatky percent. V desiatkach percent rástli aj ceny ocele, plastov, dreva a ďalších vecí. Prepravcovia nestačia vracat prázdne kontajnery do Ázie a ich cena je sedemnásobná. Výrobcovia už cenu ani neriešia, pretože všetko chýba – materiál pre výrobu, stavebné komponenty, súčiastky, čipy, všetko... O príčinách tohto stavu diskutujú odborníci. Niektorí hovoria o Číne, ktorá zvýšila svoju produkciu a spotrebu, skupuje a hromadí strategické suroviny a materiály. Ďalší spomínajú problémy s covidom, zatvorené fabriky, požiare a iné dôvody. Hovorí sa aj o špekuláciách a dohodách veľkých svetových hráčov. Výsledok je rovnaký – obrovský rast cien všetkého okolo nás. Nedostatok spôsobuje ďalšie zvyšovanie dopytu a cien. Následne sa ľudia domáhajú vyšších plátov a inflačná špirála sa roztáča. Hodnota peňazí klesá.

Tento vývoj nám prináša niekoľko poučení. Nemali by sme zbytočne vy-

hadzovať toľko vecí, znovu ich vyrábať a ničiť tak prírodu. Mali by sme predlžovať životnosť výrobkov, opravovať, repasovať a recyklovať ich tak, ako to robili naši starí otcovia. Vážme si viac prírodné zdroje a ľudskú prácu a neplytvajme nimi. Nemali by sme podporovať neustály rast spotreby a produkcie a dať svoje projekty do súladu s prírodou. Všade sa rozpráva o digitalizácii. Mladí chcú študovať digitálne technológie, firmy budujú digitálne systémy, politici hovoria a digitálnej krajine. Počas covidu sa zvýšili požiadavky na kapacity počítačových serverov a sietí. Elektromobily potrebujú viac čipov a digitálnych systémov ako tradičné automobily. A tak sa dnes mesiace čaká na nové auto alebo stroj – lebo chýbajú čipy, ktorých hlavné výrobné fabriky sú v Ázii. Čína skupuje suroviny na ich výrobu. Najbohatšie firmy sveta budujú digitálne siete na predaj výrobkov. A nemajú čo predávať. Ešte nevynašli digitálnu pšenicu, drevo alebo železo.



» Ján Košturiak

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE:

- stavby domov na kľúč
- bytové jadrá
- sadrokartonárske práce
- maliarske práce
- obklady a dlažby
- vnútorné omietky
- montáž plastových okien a dverí

JBV servis s.r.o. | 0910 214 488

Dodávateľ
okien a dverí

VIZUALIZÁCIE
INTERIÉROV



ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSM

Čistenie: Jednohrob 80€ **65€** Dvojhrob 140€ **100€**
Impregnácia, obhliadka a doprava je **ZDARMA**
Dosekávacie písmo priamo na cintoríne:
Do 10 znakov **80€**, 11-30 znakov **7€/znak**, **Do Dušičiek Stíhame!!**
30 a viac znakov **6€/znak** (dohoda)
Obnova písma: **1,3€ 1€/znak**.

Pri objednaní pomníka alebo krycej dosky máte ČISTENIE A IMPREGNÁCIU HROBU ZDARMA!!

S nami vždy viete aká je cena,
ceny sú konečné bez skrytých poplatkov!

**POMNÍKY, TABUĽKY S MENAMI, KRYCIE DOSKY,
FOTOGRAFIE, VÁZY A SVIETNIKY**

Ing. Miroslav Greisiger www.cisteniehrobu.sk

0940 653 651, 0919 205 521

AKCIA!! Ceny platné pri objednaní do 30.9!

SME TU PRE VÁS UŽ OD ROKU 2014 A MÁME
ZA SEBOU VIAC AKO 9 000 SPOKOJNÝCH
ZÁKAZNÍKOV, STAŇTE SA ĎALŠÍM Z NICH.

MAHAX Slovakia s.r.o.

**Ponuka
práce**

**Prijmeme
údržbára/elektrikára**

na TPP v Malom Šariši.
Práca na 3 zmeny.

**Mzda od 800€-1000€/brutto
(podľa skúsenosti uchádzača) + odmeny a príplatky.**
email: presov@mahax.sk

Pre viac info: **0948 732 714**
Mahax Slovakia, s.r.o.

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 719 145



19 ROKOV NA TRHU

SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝŤAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY



**Príspevok od štátu pre ŤZP osoby
až do 95% z hodnoty zariadenia.**
Pomôžeme vám s jeho vybavením.



U NÁS MÁTE BEZPLATNÚ
návštevu, zameranie
a návrh bezbariérového
riešenia v rámci celej
SR úplne zadarmo.

bezplatnú infolinku: **0800 199 060**
e-mail: velcon@velcon.sk

www.velcon.sk



Práca v Nemecku a EU

Dlhodobé projekty

Odmena od 1100 EUR/týždeň

Profesionálna spolupráca



Hľadáme nových kolegov !

Profesie:

inštalatér, elektrikár, zvärač,
zámočník, mechanik,
vzduchotechnika a iné stavebné profesie.

Podmienka: aktívna živnosť

Na našej web stránke nájdete kontaktný formulár.
Stačí napísať základné údaje a my sa Vám ozveme.
ĎAKUJEME

Dubai Industry, s.r.o.
Kysucká cesta 3/536
010 01 Žilina

+421 911 538 205
praca@dubaiindustry.eu
www.dubaiindustry.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

HRADEC KRÁLOVÉ
145 Kč / NETTO HODINA

**OPERÁTOR
VÝROBY**

- ubytovanie
zabezpečené

VIAC INFO
NA TEL.
ČÍSLACH:
BEZPLATNÁ LINKA
0800 500 091
+420 702 193 121



**Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.**

**VÝKUP
VOJENSKÝCH
VECÍ** - helmy, bodáky a iné

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



**Stavbári
a lešenári pozor!**

Nemecko a Švédsko

- celoročná práca na turnusy
- cesta a bývanie zadarmo

- na ŽL od 3 000 do 5 500 € mesačne
- na TPP od 2 400 do 4 200 € (netto)

Volajte: +421 948 672 122
+421 907 780 698

www.alukogroup.com/nabor



EIFEL-Fleisch
Gerolstein



**BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
A ROZRÁBKA V NEMECKU**

17€ - 20€

na 1 hod. podľa kvalifikácie.

**BRUTTO NA HODINU
PRÁCA VHODNÁ
AJ PRE PÁRY**

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.eifelfleisch-mueller.de
karriere@eifel-fleisch.com

+421 944 995 400

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ,
VCHODOVÉ A POSUVNÉ DVERE

JEDINEČNÝ
DIZAJN ZA
SUPER CENY

HESTA

www.hesta.sk

PARTNERI KAMPANE:

Bestfenetres (S.A.R.L. / Ltd. / GmbH) - Sarisské Michalany - L.U.N.A.1 - Trenčín - DORADO - Bytča - Arow Košice - Košice - Okno Slovak Detva - Detva
PK plast - Ivanka pri Dunaji - R.H.M. - Zilina - SLOV-MAT - Zilina - VIKO TRADE - Senica - Jaroslav Hutian AGROBET - Stropkov - GLADIUS - Kamenica
Apler - Prešov - Prodax - Galanta - OKNOPORTAL - Bratislava - KINS - Očová - EKONAV - Dunajská Streda - Dobrošlav - Prešov - Pegaplast - Veľký Krtíš

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom
0918 671 541



**LIMITOVANÁ
AKCIA!**

PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

JEDNODUCHÁ MONTÁŽ BUDE EŠTE JEDNODUCHŠIA!

OBJEDNAJTE SI KTORÝKOLIEK SKLENÍK Z NAŠEJ PONUKY, ZÍSKATE
ZADARMO PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU NA ČELNÉ STRANY
SKLENÍKU, Vďaka čomu Váš NOVÝ SKLENÍK ZLOŽÍTE DO 2 HODÍN.

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOLIEK NA SLOVENSKU

Š x V x D			
ONOM	1,64 x 1,66 x 2 m	279 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m 100 EUR
GRETA	2 x 2 x 2 m	335 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m 159 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	435 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m 169 EUR
GENIO	3 x 2 x 2 m	366 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m 159 EUR
GARANT	3 x 2 x 2 m	436 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m 169 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	475 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m 219 EUR
GOLIÁS	3 x 2 x 2 m	549 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m 219 EUR

0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia