

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

**VÝPREDAJ
VŠETKÝCH
SVIETIDIEL**

NEPLATÍ NA KOMISNÝ TOVAR.

Duklianska 38 (R11) | Spišská Nová Ves
tel: 0915 978 706**-50%**
skladom**27. marca 1983**

orgány Štb pozatýkali množstvo príslušníkov františkánskej rehole v rámci „akcie Vír“

Výročia a udalosti

PEKNÁ STRECHA**NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMINOV**Za priateľnú cenu
0908 842 631**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA****0905 719 139****FRÉZOVANIE a
VLOŽKOVANIE
KOMINOV**

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

0905 279 418
obhliadka ZDARMAKontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7,00 hod do 17,00 hodwww.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.skErimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč**Kúpim guľatinu**dub, jaseň, borovica,
buk, jedľa, červený
smrek a orechPlatba
v hotovosti!**ŠTEFAN PRISTAŠ****0905 805 184 stefan@pristas.sk****BRIKETY, PELETY
PALIVOVÉ DREVO****Predaj a dovoz****KAMIÓNOVÉ ODBERY BRIKIET****0948 894 714****Staňte sa súčasťou úspešnej firmy
s dlhodobou tradíciou!**Do nášho tímu **STIEBEL ELTRON Slovakia** (bývalý Tatramat - ohrievače vody) hľadáme šikovných pracovníkov na pozície:

- > Výrobný pracovník pri výrobe ohrievačov vody
- > Montážny pracovník pri výrobe tepelných čerpadiel
- > Zváračský robotník, pájkovač (práca vhodná aj pre ženy)
- > Strihač- lisár
- > Zvárač
- > Smaltár
- > Morič

Základná hodinová mzda pri nástupe sa pohybuje v rozmedzí
5,17 € - 6,18 € brutto / hodina v závislosti od pracovnej pozície.Plat počas skúšobnej doby: **1070 € - 1140 € brutto** v závislosti od pracovnej pozície.Plat po úspešnom absolvovaní skúšobnej doby: **1070€ - 1450 € brutto** v závislosti od pracovnej pozície.

Zamestnanec má nárok na dovolenkový a vianočný príspevok.

Ak Vás naša ponuka zaujala, pošlite nám štruktúrovaný životopis na e-mailovú adresu: **jana.keri-basistova@stiebel-eltron.sk**.
Bližšie informácie na tel. čísle **052/71 27 225**.Zamestnanecké výhody,
benefity

- > **AUTOBUSOVÁ DOPRAVA V SMERE SPIŠSKÁ NOVÁ VES - SMIŽANY - SPIŠSKÝ ŠTVRTOK - POPRAD - MATEJOVCE A SPÄŤ**
- > **NÁBOROVÝ PRÍSPEVOK VO VÝŠKE 250 €** po skúšobnej dobe
- > príspevok zamestnávateľa na doplnkové dôchodkové poistenie
- > vianočná a dovolenková odmena
- > zvýhodnený predaj firemných výrobkov
- > firemné spoločenské posedenia (vianočný večierok, family day, deň detí)
- > odmena pri odchode do dôchodku a narodení dieťaťa
- > firemné športové aktivity

Popis spoločnosti:
STIEBEL ELTRON Slovakia, s.r.o. je výrobcom elektrických, kombinovaných a solárnych ohrievačov vody a tepelných čerpadiel**STIEBEL ELTRON**

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

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

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

INZERCIA
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

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

 **Vychádzame na recyklovanom papieri**

DISTRIBÚCIA (32 540 domácností)

pámy týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľasovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepámy týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľasovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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

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

Západné Slovensko		
BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Tmavsko
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	Ziarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Lubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Verme, že náš klenot povstane z popola

Počas uplynulej soboty sme s hrôzou a obrovskou ľútosťou sledovali zábery požiariu z centra Banskej Štiavnice. Živel poškodil niekoľko historických budov, v niektorých dokonca zoreli celé poschodia. Ľudia z ich útrob zachraňovali a odnášali do bezpečia všetko, čo sa dalo.

S ohňom, ktorý vypukol v historickom centre Banskej Štiavnice, bojovali profesionálni a dobrovoľní hasiči. Pri udalosti zasahovali aj vojaci, policajti, zamestnanci samosprávy, Červený Kríž, zamestnanci zasiahnutých budov, zamestnanci Okresných úradov Banská Štiavnica a Banská Bystrica. Pomocnú ruku podalo aj veľa dobrovoľníkov. Mnohí neúnavne pomáhali zachraňovať zbierkové predmety či iné vzácne písomnosti a dokumenty.

Do očí sa tlačili slzy, pozorujúc živú reťaz, ktorú ľudia vytvorili na Trojičnom námestí, aby si mohli z okien múzea až do pristavených áut podávať umelecké diela v snahe ušetriť ich pred ničivým živlom a previezť do bezpečia. Aj počas tejto ohnivej skazy, tak ako ve-

lkrát predtým, sa prejavila neskutočná spolupatričnosť a opäť sa ukázalo, ako sa my Slováci dokážeme vo vypätej situácii spojiť a pomôcť tam, kde je treba, bez nároku na odmenu.

Banská Štiavnica je bezpochyby klenotom nášho kultúrneho dedičstva a jedným z najkrajších a historicky najzaujímavejších miest na Slovensku. Jej centrum je mestskou pamiatkovou rezerváciou. V decembri roku 1993 bolo mesto spolu s technickými pamiatkami v okolí zapísané do Zoznamu svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO. Škody, ktoré ničivý požiar spôsobil, môžu mať teda nevyčísliteľnú hodnotu. Musíme len veriť, že sa kompetentným čo najskôr podarí vrátiť pamiatkovým budovám v centre mesta ich pôvodnú krásu, aby sa opäť mohli tešiť z priazne tisícok domácich i zahraničných návštevníkov.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

29. marca 2004

rozšírenie NATO o Bulharsko, Estónsko, Litvu, Lotyšsko, Rumunsko, Slovensko a Slovinsko

Výročia a udalosti

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk | KLTP

PREDAJ A DOVOZ

- Peliet
- Brikiety RUF

0948 171 551
0905 573 552

www.pelietkyspis.sk

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

KURČATÁ
Termín: od marca do konca 3 týždne

KURČATÁ BROILER
Termín: od 4. 4. a 13. 4.

KURČATÁ
Termín: koniec apríla, začiatok mája

NOVÁKY
Termín: máj
Váha: cca 2,5 kg

KAČKY, HUŠI, HUSOČAČKY
Termín: koniec apríla
Vek: do 1 týždňa

PRÍJÍMAME OBJEDNÁVKY NA TEL. Č. 0911 952 229 ALEBO 052 7767 359

 Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

VÝMENA TESNENIA A SERVIS OKIEN



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



www.oknorenova.sk

objednávky a viac info:
Pavol Juščák - 0902 111 773

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 430€

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 JAWA 250, 350, SIMSON, ČZ 150, 175, 250 aj diely. 0949505827

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE. 0905 350 53

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

ČISTENIE HROBOV
• ROYAL CLEAN •

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Čistenie zámkových dlažieb, betónových plôch,...
- Predaj čistiacej a impregnačnej chémie



JARNÁ AKCIA

JEDNOHROB -90€ **80€** DVOJHROB -140€ **120€**

Obnova písma +50€ **1,20€/ZNAK**

Záruka na znaky

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
info@cistenie-hrobov.sk www.cistenie-hrobov.sk

PERUKOS POTERY

- PENOBETÓN
- CEMENTOVÉ POTERY



0948 611 918
www.cementove-potery.sk

30. marca 1920 Výročia a udalosti
česko-slovenský parlament schválil oficiálnu **vľajku Česko-Slovenska**

PÔŽIČKY
od 20 do 80 rokov

INFOLINKA
0918 709 028

ONLINE ŽIADOSŤ
www.bestpozicka.sk

OD 400€ do 30 000€



zine ahoj HOME CREDIT

Merkury Broker
SME ŠPECIALISTI
V OBLASTI HYPOTÉK



POMÔŽEME VÁH NÁJSŤ TO SPRÁVNE A NAJVÝHODNEJŠIE RIEŠENIE

M.GORKÉHO 5, SNV +421 907 123 543
www.pozistimevas.sk

2. apríla 1982 Výročia a udalosti
Argentína obsadila britské súostrovie Falklandy, čím sa začala **britsko-argentínska vojna** o tieto ostrovy

ŠTRKY PIESKY
FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

PREDAJ
AUTODOPRAVA



požičovňa

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



0911 944 287
Tatrská 126, 053 11 Smižany
AREÁL POĽNOHOSPODÁRSKEHO DRUŽSTVA

**CHCETE DOTÁCIU
NA SLNEČNÉ KOLEKTORY,
TEPELNÉ ČERPADLO
ALEBO KOTOL NA BIOMASU?**

VOLAJTE 0905 289 096

Info: 053/ 44 100 80
thermat@thermat.sk
www.thermat.sk



**PREROBÍME
VAŠU KÚPEĽNU** **VÁŠ INTERIÉR**

- rekonštrukcia kúpeľní a bytových jadier
- obklady a dlažby
- kamenné obklady
- vápenno-cementové omietky
- kompletné stavebné práce

PRACUJEME KVALITNE A RÝCHLO!

Volajte ihneď! 0944 549 405

harnisdavid@gmail.com Francisciho 14, Levoča 054 01



**OBHLIADKA
CENOVÁ PONUKA
DOVOZ MATERIÁLU
ZDARMA**
(iba v marci)

Klenoty Felicita

ZLATÉ OBRÚČKY
od 300 €

- gravírovanie
- zmena šírky a farby zlata
- darčeková poukážka 50 €

ZDARMA

- možnosť osadiť brilanty

www.felicita.sk 0919 048 630
OC Forum, OC Max, OC A1 Svit, OC Novum, Turzovka





JUB-FARBY.eu
OMIETKY a ZATEPLOVANIE

Novootvorená predajňa farieb na Letnej 51, SNV (vo dvore)

belinka **WAGNER** **osmo**

e-shop: www.jub-farby.eu

MONEYGO

PÔŽIČKY

od 500€ do 40 000€

RÝCHLO JEDNODUCHO A BEZ POPLATKOV

Odborárov 49
05201 Spišská Nová Ves (pri úrade práce)
tel.: 0910 300 556

Realizujeme STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

PIESOK ŠTRK KAMENIVO

15m³ - dovoz zdarma

0948 300 988

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

Slovenská firma

NON STOP linka
0944 720 932

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

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

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
záruka minimálne 25 rokov

28. marca 1979

Roztavenie druhého jadrového reaktora jadrovej elektrárne **Three Mile Island**

Výročia a udalosti

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

SERVIS OKIEN

Máte plastové okná a prefukuje Vám? Okno sa Vám zasekáva a nedoviera?

- Ponúkame údržbu a servis plastových okien všetkých typov
- Opravy a výmenu častí kovania
- Premazanie a impregnáciu tesnení
- Výmenu tesnení
- Odstránenie prefukovania okien
- Odblokovanie zaseknutého kovania

Zavoláme Vám, stačí prezvoniť: 0905 216 926

Pri montáži dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

PORADENSTVO A OBHLIADKA ZDARMA!

Ďalej ponúkame

- Zaskenie balkónov
- Bezpečnostné dvere
- Interiérové dvere
- Plastové okná - Vchodové dvere
- Žalúzie - sieťky - roletky Deň a noc

Všetko za najlepšíe ceny na trhu
zavolaťte nám a my Vám urobíme individuálnu ponuku podľa vašich predstáv. **BEZKONKURENČNÉ CENY**

AKCIOVÁ PONUKA

GARANČIA SPOKOJNOSTI

ŠTRKY • PIESKY • UHLIE

- štrk betonársky (0-22)
- piesok betonársky (0-4)
- drvené kamenivo (všetky frakcie)
- piesok posypový (0-1)
- betónové skruže
- posypová soľ balená 25kg
- posypová soľ voľne ložená

UHLIE SKLADOM

Prijmeme vodiča, info: 0905 495 585

Pre viac info volajte: **0907 519 566**

www.prachnar.sk | Radlinského 17, Spišská Nová Ves



ZEMNÉ PRÁCE

Čistenie a údržba hrobov

AKCIA

jednohrob 80€
dvojhrob 120€
malba písma 1,20€/znak

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

Čistenie a údržba hrobov

pred po

Používame materiál nemeckej kvality

Vyčistenie okolia hrobu, impregnácia a doprava

zdarma

NAJŽIADANEJŠIE PRODUKTY MESIACA



Top cena

499⁹⁹ súprava

SEDACIA SÚPRAVA „OLEA“

Moderný dizajn, variabilná. Všetky časti sú stohovateľné a kombinovateľné. OBI č. 1336221



Top cena

399⁹⁹ súprava

SEDACIA SÚPRAVA „CARLETON“

Hliníková konštrukcia s drevenými prvkami z eukalyptového dreva s certifikátom FSC®. Vrátane podušiek a vankúšov. OBI č. 1617695



Top cena

37⁹⁹ ks

LAMELOVÝ PLOT

Rozmery: 180 x 180 cm, antracitová farba. OBI č. 1315274



Top cena

289⁹⁹

PRÍSTREŠOK PRE AUTO

Borovica, rozmery: 3 x 5 m, vjazd. výška 210 cm, šírka 250 cm. S PVC strechou, vr. montážneho materiálu. OBI č. 5214127

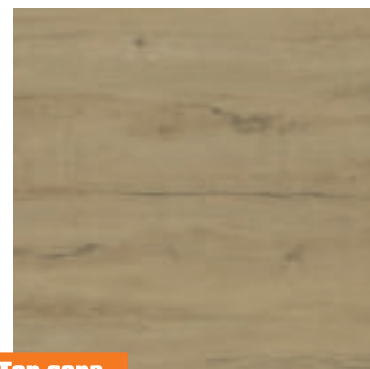


Top cena

6⁴⁹ ks

TERASOVÉ DOSKY

Rozmery: šírka, 14,4 cm, hrúbka 2,7 cm, dĺžka 2 m. OBI č. 5177043



Top cena

29⁹⁹ m²

DLAŽBA „SUOMI CREAM“

Exteriérová dlažba vhodná na kladenie na terče, do piesku, štrku alebo trávy. Rozmery: 60 x 60 x 2 cm. OBI č. 2004141

**Len vo vašej
OBI predajni**

Svoju najbližšiu predajňu OBI
nájdete na obi.sk

**DOKÁŽETE
ČOKOLŤVEK**

OBI®

Platí od 24. 3. do 6. 4. 2023 alebo do vypredania zásob. Tlačové chyby sú vyhradené. Všetky produkty sa predávajú bez dekorácie. Nákup je možný iba v obvyklom množstve pre domácnosti.

Podporte fungovanie svojho mozgu

Mozog a nervový systém riadia fungovanie celého tela. Mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele - umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učiť sa a sústrediť sa. Zdravý mozog je preto zásadný pre prežitie plnohodnotného života.

Fungovaniu mozgu podľa odborníkov škodí nedostatočný pohyb, sedavý životný štýl, nekvalitný spánok alebo jeho nedostatok, nedostatočná socializácia, neprimerané množstvo času osamote, dlhodobý a chronický stres, nadmerné užívanie alkoholu, fajčenie, dlhodobé pesimistické myslenie.

- Čo prospieva mozgu:
- Nenechať ho "zlenivieť". Akákoľvek aktivita mu prospieva či už to je komunikácia, udržiavanie sociálnych vzťahov, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov.
 - Trénovať pamäť – výkon pamäti sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť, nielen tú digitálnu. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom.
 - Kvalitná strava – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava.

- va. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčka, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú dôležité pre celý nervový systém.
- Dostatok tekutín - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.
- Kvalitný spánok – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie.
- Pravidelná fyzická aktivita – pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac oxykľičovaný a zásobovaný živinami.
- Pravidelný oddych počas dňa – krátke prestávky (mikroprestávky, 5- až 10-minútové) počas dňa zmiernujú únavu – prospieva pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
- Pobyť v prírode – aspoň dve hodiny za týždňa. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.
- Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere a nenechať ich zbytočne zapnuté.
- Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu v spolupráci s Odborom komunikácie ÚVZ SR

» ren

Chystajú zmeny v školských bufetoch

Sortiment v školských bufetoch prejde zmenami. Dostane sa do nich viac zdravších potravín a nápojov. Nezdravé z pultu buď zmiznú, alebo sa upraví ich ponuka. Informuje o tom Úrad verejného zdravotníctva (ÚVZ SR) na svojej Facebookovej stránke a dodáva: „U detí chceme týmto krokom podporovať zdravú voľbu potravín a nápojov a povzbudiť ich, aby sa stravovali zdravšie.“

Z údajov NCZI vyplýva, že obezita postihuje už aj najmladšie ročníky a podľa štatistických údajov za rok 2022 máme na Slovensku viac ako 12-tisíc obezných detí evidovaných v rámci ambulancií všeobecnej starostlivosti o deti a dorast. „V školských bufetoch, teda v doplnkovom školskom stravovaní, chceme zabezpečiť širokú dostupnosť napríklad čerstvého ovocia a zeleniny, nápojov a prírodných štiav bez konzervačných prísad či masové výrobky s obsahom mäsa minimálne 80%. Predávať sa tam už po novom nebudú presladené nápoje, nápoje s kofeínom, taurínom, chinínom alebo hamburgery či vyprážané jedlá,“ objasňuje ÚVZ SR.

Zdravší sortiment v školských bufetoch spolu s ponúkacími jedlami zo školských jedální vytvorí podľa odborníkov výživovo hodnotnú ponuku potravín a jedál pre deti v priestoroch, v ktorých trávia podstatnú časť dňa. Deti to prirodzene navádza k zdravším rozhodnutiam a zvýši to pravdepodobnosť, že si

aj prostredníctvom školského prostredia osvoja vzorce zdravšieho stravovania. „Rozumieme totiž tomu, že mnohí rodičia vynaložia množstvo energie na všestupovanie zdravých stravovacích návykov deťom. Ich úsilie by preto nemalo vyjsť na zmar ani vo chvíľach, keď sa dieťa o stravovaní rozhoduje samo. Vyvážená strava je základom dobrého zdravia a akademického úspechu, a to by mala odrážať aj ponuka v školských bufetoch,“ prízvukujú odborníci a dopĺňajú, že zmenou ponuky sortimentu v školských bufetoch chcú zároveň znižovať celkový objem skonzumovanej soli a cukru, pretože ich dlhodobý nadbytok zhoršuje zdravotné vyhladky dieťaťa.

Úpravu sortimentu v školských bufetoch prináša vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR o podrobnostiach a požiadavkách na zariadenia pre deti a mládež, na ktorej Úrad verejného zdravotníctva SR participoval. Do platnosti vstúpila 15. marca 2023. „Regionálne úrady verejného zdravotníctva budú pri priebežných kontrolách do konca školského roka prihliadať na to, že niektoré zmeny zapracujú v školských bufetoch postupne. RÚVZ ich však počas kontroly na nevyhovujúci stav upozornia. V prípade dlhšej trvanlivosti výrobkov (cukrovinky, slané pochutiny) ich prevádzkovateľ môže zaraďovať do predaja postupne tak, aby dodržal maximálny podiel 50 %,“ objasňuje inštitúcia.

» ren



STATON

- Výroba drevoobrábacích nástrojov
tel.: 0905 820 265
- Výroba a brúsenie kovoobrábacích nástrojov
tel.: 0907 833 453
- Tvorba dekoratívnych povlakov
tel.: 0918 450 011



www.staton.sk



DOPRAVA ZADARMO



AKCIA ZADARMO PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU
AKCIA PLATÍ LEN DO 1.4. LEN PRE VÁŠ REGIÓN

	š x v x d		
GNOM	1,64 x 1,66 x 4m	365 EUR	Cena predĺženia o 2m 100 EUR
GRETA	2 x 2 x 4m	470 EUR	Cena predĺženia o 2m 150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 4m	575 EUR	Cena predĺženia o 2m 160 EUR
GENIO	3 x 2 x 4m	499 EUR	Cena predĺženia o 2m 150 EUR
GARANT	3 x 2 x 4m	575 EUR	Cena predĺženia o 2m 160 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 4m	660 EUR	Cena predĺženia o 2m 209 EUR
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4m	733 EUR	Cena predĺženia o 2m 209 EUR

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

od 409 € + montáž

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

- 15-bodové zamýkanie
- zvukotesniaca a tepelná izolácia
- oceľová zosilnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva



www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746



M3M-GROUP

Ponúka pracovné pozície:

- Stavebný robotník
- Stavebný technik
- Stavebný ekonóm

Výkon práce okres Rožňava

Informácie na tel. čísle: 0948 389 927

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



UŽ OD 549 €
~~649 €~~

DARČEK ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

	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 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
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.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

MONTTER • ZIMNÉ ZÁHRADY • PRÍSTREŠKY NA AUTO • ZASKLENIE

ROK 2022 = ~~19.990€~~ JAR 2023 = 11.990€

PREDSEZÓNNE ZĽAVY až do 40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB ORECH

Montujeme po celom Slovensku

od betónáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK **0919 383 881 • 0919 383 363** **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.

VÝKUP MINCÍ
do roku 1945

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

Celá SR

tel. 0940 723 073
trojejeu@gmail.com

SIMON - Fleisch

BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU

14€ - 20€

PODĽA 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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

HĽADÁME ODBERATEĽOV FIRMY AJ ŽIVNOSTNÍKOV

Kvalitné okná pre váš biznis

VEKA SOFTLINE 82
82 mm
3-skló
3 tesnenia

WINK HAUS

277€
1500

Cena v zasklení 3-skló bez DPH

Objednávajte na: 82vekka@gmail.com | 0951 348 335

KOMTECH **0914 706 703**
info@komtech.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE NEREZOM A ŠAMOTOM

ČISTENIE - KONTROLA ODDECHTOVANIE

STAVBA KRBOV, PECÍ A ŠPORÁKOV

VLOŽKOVANIE komína od 95 €/bm
+ reviz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA

AKCIA na ČISTENIE KOMÍNA 29€

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

Na celom Slovensku

20 ROKOV
My máme narodeniny,
ale vy dostanete darček.
€ 200
DARČEKOVÁ KARTA

**Stoličkové výťahy Stannah,
žiť doma nezávisle**

Schodiskový výťah Stannah je
vhodný pre každé schodisko,
lomené, rovné, vnútorné
alebo vonkajšie.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 156 rokov výrobcu

Pri kúpe stoličkového
výťahu Stannah vám
ponúkame darčekovú
kارتu v hodnote **200 €!**

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Pre ŽP občanov možnosť
vybaviť na zakúpenie
stoličkového výťahu peňažný
príspevok od štátu.

*Táto ponuka je k dispozícii do 31. 3. 2023 a nie
je platná s inými kampaňami alebo ponukami.



NEW SYSTEM

**S ELEKTRÁRŇOU OD NÁS SA VIAC NEMUSÍTE OBÁVAŤ
RASTÚCICH CIEN ENERGII VO VAŠEJ FIRME**

- ✓ Postavíme Vám elektrárňu s **návratnosťou 36 mesiacov**
- ✓ Vieme vám zabezpečiť financovanie bez akontácie **až na 120 mesiacov**
- ✓ Maximálna financovaná suma je **400 000 EUR**

Veríme, že naše služby radi využijete a pomôžeme
Vám tak podporiť vašu zelenú a udržateľnú firmu.

Na našom
CALLCENTRE
si objednáte **BEZPLATNÚ**
obhliadku nášho špecialistu

0951 000 010

**Fotovoltaická elektrárňu
sa dnes už
sama hravo zaplatí
a počas svojej životnosti,
ktorá je až 30 rokov,
sa investícia do nej
vráti viac než 4-násobne.**

www.newsystem.sk
info@newsystem.sk



ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

VELKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!
4990 € *Akcia je limitovaná
do vypredania zásob

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU

Zelená
domácnosť

**FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁRŇ**
3185 W

- ✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp
– inštalovaný výkon 3185Wp
- ✓ zariadenie na kľúč
- ✓ návratnosť investície 4-5 rokov
- ✓ ročná výroba el. energie 4000 kWh

2940 €

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

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU

Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

ráno poludnie večer