

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Nájdete
vo vnútri

49-052

Super DISCO

PIA | 10.11.
DANCE HIT MIX
SO | 11.11.
OLDIES PARTY

www.collective.sk

COLLECTIVE

• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

POPRADE Dostojevského 28
(za Výkrikom)

Chutné BURGRE

Skvelá PIZZA

DONÁŠKA 0903 939 797

42-051

-70% BIO DIAGNOSTIKA
VÁŠHO ZDRAVOTNÉHO STAVU

PROFESIONÁLNE
BEZBOLESTNÉ
VÝSLEDKY IHNEĎ
AJ PRE DETI
AJ PRE SENIOROV
ROKY PRAXE
DIAGNOSTIKA
PRÍRODNÁ LIEČBA

ZISTÍME PRÍČINY OCHORENÍ A RIEŠIME ICH

0917 682 729 **AKCIA: 10 €**

www.diagnostika.estranky.sk

99-025

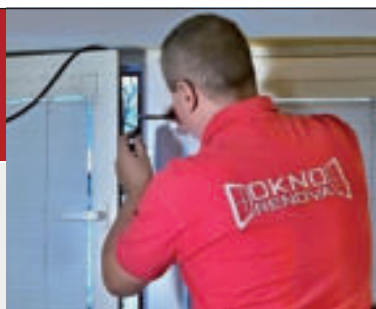
SERVIS OKIEN výmena tesnenia

OPRAVÍME, NASTAVÍME
PLASTOVÉ AJ EUROOKNÁ
KVALITNE A LACNO

BEZPLATNÁ OBHLIADKA
TERMOKAMEROU

sme tu pre Vás už 10 rokov

www.oknorenova.sk



CENA AJ TELEFONICKY
0902 111 773

kancelária: Pavol Juščák
Kopečná 242/2, Poprad

**Okamžitý výkup
nehnutelností
v hotovosti**

tel. **0905 924 303**

Kúpime ornú pôdu

99-030

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení
inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo
nákupná taška **ZDARMA**

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 POPRAD

68-004

PEGATHERM
Sme na trhu už **19 ROKOV**

Partizánska 1849, Poprad – Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

MÁME OKNÁ PRE VŠETKÝCH ... AJ PRE NÁROČNÝCH

- Moderný dizajn a vysoká kvalita
- 5–7 komorový profil rámov v triede A
- Izolačné 2–3 sklo
- Odborné poradenstvo a vzorková predajňa



... radi Vás privítame

Plastové okná a dvere



Garážové brány



Zasklievanie balkónov



www.pegatherm.sk

info: 0918 957 982
052 7764 353
e-mail: info@pegatherm.sk

99-005

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

8. novembra 1620

české stavovské vojsko bolo porazené v
bitke na Bielej hore pri Prahe

Výročia a udalosti

*Pozývame Vás na
predaj kabátov ...*

Dámske a pánske kabáty priamo od slovenského výrobcu!

- ✓ Krátke, trojštvrťové, dlhé
- ✓ Veľkosti od 34 až po 64

www.msstyle.sk
www.kabatyzilina.sk
Kabáty Žilina

**KABÁTY
ŽILINA**

KEŽMAROK

MsKS, Starý trh 46

9.11.2023 (štvrtok), od 9.00 - 17.00 hod.

Kontakt: Štefan Šenkár, ml. Mobil: 0907 807 882

Zľava 5 eur
Bude poskytnutá po predložení tohto letáku.

PRIJMEM PREDAVAČKU

(dôchodkyňu)
do malej predajne
v Poprade
na dohodu.
Plat cca 500 €.

Kontakt: **0903 256 974**

99-125

**TEPUJEME
SEDAČKY.
KOBERCE.**

...VYZDVIHNEME
...VYČISTÍME
...SUCHÉ PRIVEZIEME

350 €

0910 281 674

99-063

POPRADESKO KEŽMARSKO

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

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Alena Berithová 0907 877 862

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,
Huncovce, Spišská Belá, Veľká
Lomnica, Vlková, Vrbov, Spišská
Sobota, Stráže pod Tatrami, Ba-
tizovce, Hozelec, Hôrka, Hranov-
nica, Jánovce, Kravany, Lučivná,
Spišská Teplica, Spišské Bystré,
Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Svä-
bovce, Vikartovce,



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NB	54170	Nitriansko
NK	35050	Novozámocko
PZ	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Sencko
SE	36750	Senicko+Skalité
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
OB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Ziarisko+ZC+BS
ZA	50780	Zilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Lubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Dajme svojmu životu zmysel

Kto som? Odkiaľ prichádzam? Kam
smerujem? Aký je zmysel môjho živo-
ta? To všetko sú otázky, ktoré si isto z
času na čas kladie každý z nás. Dôležité
však je nielen klásť si tieto otázky, ale aj
hľadať na ne odpovede.

Nie je vôbec jednoduché poznať sám
seba, veď od nášho narodenia je tu nie-
kto, kto nám hovorí, čo máme robiť, kedy
to máme robiť a ako to máme robiť. Často-
krát sme natoľko pohltení plnením priani
iných, že niet divu, že ani nevieme, kým
vlastne sme.

Zistiť, čo milujeme, by malo byť pre
každého z nás prioritou, a to nie len v
oblasti pracovnej, ale aj vo všetkých os-
tatných oblastiach nášho života. Niekoľko
láka spoznávať svet, objavovať nové mies-
ta, zdolávať najvyššie hory, iný miluje hud-
bu, šport či výtvarné umenie, ďalší vidí
svoje poslanie v záchrane životov iných
či v pomoci núdznym, alebo aktivitách
zameraných na ochranu životného pros-
tredia, ďalší chce dobre vykonávať svoje
remeslo a niektorí chcú všetok svoj čas ve-

novat rodine a blízkym.

Myslím si, že nájsť jednoznačnú od-
poveď na otázku, v čom spočíva zmysel
života, nie je ľahké, pretože sa môže meniť
rovnako, ako všetko okolo nás. Domnie-
vam sa však, že podstatné je naplniť ho v
danom období tým, čo má pre nás cenu, čo
nám prináša radosť či uspokojenie, aby sme
mali pre čo žiť. A to je možné len vtedy, ak
budeme načúvať samému sebe, spoznávať
vlastné potreby, hodnoty a očakávania a žiť
v súlade s nimi. Nie všetky dni môžeme pre-
žiť presne podľa svojich predstáv, pretože
naša cesta životom sa len zriedka zaobíde
bez úskalí, dejú sa veci, ktoré nedokážeme
ovplyvniť či zmeniť, a tak sa
jednoducho musíme z času
na čas prispôbiť okolnos-
tiam, či už sa nám to páči,
alebo nie. Dôležité však
je smerovať tú hlavnú
linku nášho života tak,
aby sme ho naplnili
tým, čo má hodnotu
práve pre nás.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvality/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²

ZATEPĽOVANIE rodinných domov

JESENNÁ AKCIA omiety pucovka od 5,05€ s materiálom

IZOLÁCIA PODKROVIA tel: +48 665 719 051

ISSA PP

www.issapp.sk

Drevené pelety A1

Výhrevnosť: > 4,6 kWh/kg
Vlhkosť: < 10%
Popol: < 0,7%
Priemer: 6 mm

290€/t bez DPH

Drevené pelety A2

Výhrevnosť: 4,6 kWh/kg
Vlhkosť: < 10%
Popol: < 1,2%
Priemer: 6 mm

270€/t bez DPH

KEŽMAROK | Pod lesom 1524, Ľubica | 0918 911 915

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR

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

UŽITOČNÉ KONTAKTY www.mojinzerat.sk

TATranský PROFIL - PERODRÁŽKA

DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY cena od 6,99€/1m²

PLOTOVÉ LATY TERASOVÉ DOSKY 0917 266 883

NOVÉ STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE

KLAMPIAR - POKRÝVAČ

0907 940 920

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP

www.mojinzerat.sk INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35%

0948 012 507 • www.profkominy.sk

Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

Najväčší výber pomníkov na Slovensku

0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...
www.kamenarstvosvit.sk

Realizujeme STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO A ZEMINA

od 15m³ - dovoz zdarma

0948 300 988



www.okokno.sk

ROČNÉ 20 LETNÁ GARANTIA

vonkajšie/vnútročné ŽALÚZIE

ROLETKY

ŠIROKÁ PONUKA PRODUKTOV

ŠPIČKOVÉ KOMPONENTY

KVALITNÉ PREVEDENIE

VÝHODNÉ CENY

MARKÍZY

SIETKY

KONTAKT: 0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDIA UTÓPIE)

ZAMERANIE A PONUKA ZADARMO

KVALITNÉ VSTAVANÉ SKRINE

- Vstavané skrine
- Kuchynské linky
- Nábytok na mieru
- Porez veľ'koplošného materiálu
- Olepovanie hrán

iba teraz **-30%**

Výstavná predajňa v Poprade - Spišská Sobota
Brokoffova ulica
v areáli družstva

0905 155 411

LUNA Lunadoor Luna
lunadooor@gmail.com | www.lunadoor.sk

Inštalácie Bašista

Veľká Lomnica

tel.: 0918 214 308

7. novembra 1917
VOSR v Rusku

Výročia a udalosti



Prihlásenie dovezeného vozidla v LA Control-POPRAD, žiadny problém!!!

Zabezpečujeme kompletný proces prihlásenia dovezeného vozidla na kľúč s vybavením všetkých kontrol a potrebných úradov, prípadne len niektoré úkony, podľa dohody.

- Všetky kontroly Vám sprostredkujeme do 24 hod od prístavenia vozidla.
- Proces prihlásenia trvá štandardne približne 10 – 15 pracovných dní.
- Pri zrýchlenom konaní približne 4-5 dní.

...a to všetko, len za **15,-EUR + správne poplatky!!!**

Kontaktujte nás na tel. čísl - **0903 819 390**
a my Vám pripravíme cenovú ponuku na mieru

LA control sro



Bude to láska na prvý hryz!

NOVÁ PREDAJŇA V OC FORUM POPRAD

UŽ STE OCHUTNALI NAJLEPŠIE PEČIVO A KOLÁČE?

info@kuszmannovbazar.sk
www.kuszmannpekaren.sk
www.kuszmannovbazar.sk





KUSZMANNOV BAZÁR

PEKÁREŇ A CUKRÁREŇ



Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

» Lacno predám 2-lôžkový
gauč s úložným priestorom
vo veľmi dobrom stave. Svit
0907574869

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKÚPIM STARÉ MINCE A
BANKOVKY. 0903868361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim domáce tkané
plátno, vrecia, šatky, sukne,
starožitnosti ako hodiny,
obrazy, maľované truhlice.
0909117320

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzerca realit
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný
operátor. Cena je 0,60 € s DPH
za každých začatých 30 znakov
textu vášho inzerátu vrátane
medzier. Nič iné neúčtujeme.
Upozornenie! Služba nefunguje
u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, PP zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



DOPRAVNÁ SPOLOČNOSŤ **CHEMOSVIT CHEDOS, S.R.O.**
SO SÍDLOM VO SVITE PONÚKA MOŽNOSŤ ZAMESTNAŤ SA
NA PRACOVNEJ POZÍCIÍ:

VODIČ MKD

ROBÍME AJ ZAŠKOLENIE VODIČOV BEZ PRAXE

MZDA OD

2 000€ - 2 500€

- + BOHATÝ SOCÁLNY PROGRAM
- + VLASTNÝ SERVIS A DEZINFEKCIA ŤAHAČOV
- + UMYVARKA NAKLADNÝCH VOZIDIEL
- + OBMENA ŤAHAČOV KAŽDÉ 4 ROKY
- + STABILNÝ ZAMESTNÁVATEĽ OD ROKU 1993

*V ZÁVISLOSTI OD POČTU ODPRACOVANÝCH HODÍN A NAJAZDENÝ KM

**VODIČSKÝ PREUKAZ C+E, TACHOGRAFOVÁ KARTA VODIČA,
KVALIFIKAČNÁ KARTA VODIČA, LEKÁRSKA PREHLIADKA
VODIČA, PSYCHOTESTY, ZNALOSŤ CUDZIEHO JAZYKA
VÝHODOU**

HLAVAC.A@CHEMOSVIT.SK, +421 918 684 851

**PONÚKAME POHODLNÉ A EKONOMICKÉ
KÚRENIE S PELETOVÝMI PECAMI**

možnosť nákupu na splátky

- MODERNÝ DIZAJN
PRE KAŽDÝ INTERIÉR
- POHODLNÁ OBSLUHA
- NENÁROČNÁ ÚDRŽBA
- EKONOMICKÉ KÚRENIE

AKCIA
na všetky pece
skladom

NOVINKA
PECE NA TUHÉ PALIVO

Poukážka na nákup peliet v hodnote 50 €

0951 400 245 • info@ekoplam.sk • www.ekoplam.sk

Doprava k Vám
ZDARMA

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

**HYUNDAI
MOBIS**

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: **6,85 €/hod - 7,48 €/hod**

Príplatky za zmenovosť:
**0,35 €/hod - poobedná zmena
2,00 €/hod - nočná zmena**

Miesto práce: **Žilina – Gbeľany**

kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169



PRACOVNÁ PONUKA



Prosperujúca spoločnosť
so širokým zameraním vo svete ponúka
spoluprácu v rámci celej SR.

- Hľadáš si novú prácu ?
- Práca vhodná aj popri zamestnaní
- Skvelá príležitosť pre mamičky na MD
- Priestor pre aktívnych dôchodcov a študentov
- Flexibilný pracovný čas

Nejedná sa o finančné služby – poisťky, pôžičky,
reality. Spoločnosť ponúka rôzne benefity,
školenia a semináre od začiatku spolupráce.

naborka22@gmail.com

0950 359 833

**Prijmeme vodiča
nákladného vozidla**



Pozície:

- 1) vodič medzinárodnej dopravy
- 2) vodič vnútroštátnej prepravy
- 3) vodič vnútropodnikovej dopravy

Požadované znalosti: vodičský preukaz skupiny
CE, KKV karta, prax v obore

Bližšie informácie:

www.lumitatry.sk

0905 739 430

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN



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

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

051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

KOMÍNOV + REVÍZNÁ SPRÁVA
A CERTIFIKÁT V CENE

CENA od 20 €/m

**Rekonštrukcia a
oddechtovanie komínov**
KOMINÁRSTVO MITAŠI, s.r.o.

**0914 276 111
0915 483 234**
kominarstvo-mitashi@centrum.sk



FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

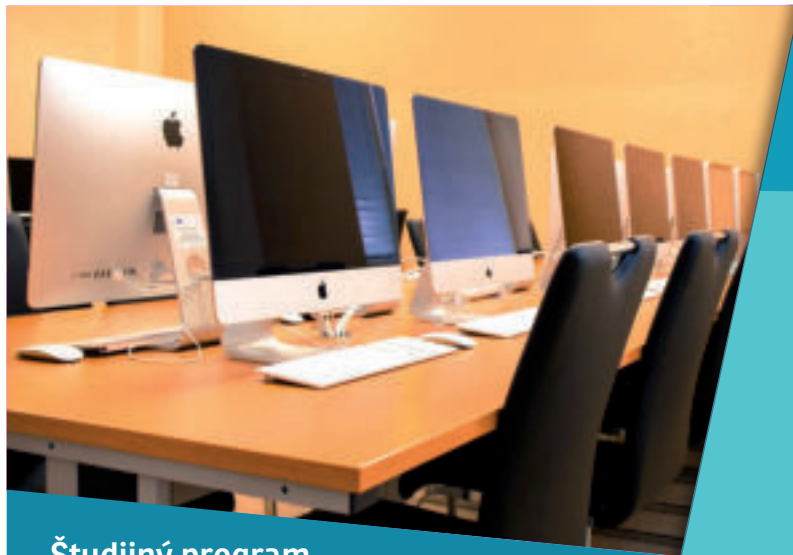
frézovanie
od 15€/bm

**OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál **30%**

0904 157 144, 0903 874 784





Tatranská akadémia n.o.

Súkromná stredná odborná škola

Ul. 29. augusta 4812, Poprad

Hľadáte modernú, dynamickú a kvalitnú strednú školu?

Táto stredná škola ponúka študijné programy, v ktorých študenti môžu získať okrem maturitného vysvedčenia aj medzinárodné **CISCO** a **Cambridge** certifikáty.

Skladba predmetov je výbornou prípravou na štúdium na vysokej škole, ale aj pre prax.

Študijný program
**INFORMAČNÉ A DIGITÁLNE
TECHNOLÓGIE**



Študijný program
**PRÁVO, EKONOMIKA
A PODNIKANIE**



Študijný program
**INTELIGENTNÉ
TECHNOLÓGIE**



ssosta.edupage.org
www.tatranskaakademia.sk



ssostapoprad



Súkromná stredná odborná škola
Tatranská akadémia (SSOSTA)

Srdečne vás pozývame:

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
10. november 2023 8:00 - 13:00 hod.



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Študijný program implementovaný priamo do výuky predmetu anglický jazyk

42-108

Z+M

SERVIS

KOMPLEXNÉ TLAČOVÉ SLUŽBY



KOMPLEXNÉ
TLAČOVÉ
RIEŠENIA



VAŠA KANCELÁRIA
A OOPP



INFORMAČNÉ
TECHNOLÓGIE



ŠKOLSTVO A DOTAČNÝ
MANAGEMENT



DOKUMENTOVÉ
RIEŠENIA



CHRÁNENÉ
DIELNE

www.zmgroup.sk

objednávajú na:

zmgroup@zmgroup.sk

www.zmgroup.sk/e-shop/

EPSON

Z+M
SERVIS

CASHBACK 50^{EUR}

UPLATNÍŠ NA LINKU

www.epson.sk/cashback

188€
5 DPH



Multifunkčná
farebná tlačiareň
EPSON L3250

+ZADARMO

k tlačiarni fotopapier
EPSON paper Value Glossy Photo
183g - 10x15cm



100 strán
v BALENÍ

33-0025





Športovci a Nadšenci z klubu Vitale vás pozývajú na plavecké preteky

SLOVENSKÝ POHÁR V ZIMNOM PLÁVANÍ

2. pretek v sezóne 2023 / 2024



Športovci a Nadšenci
VITALE
Plávaj s nami!

Pretekáme v kategóriách ženy, muži a juniori v disciplínach

prsia 50 m a 100 m

voľný štýl 1000 m, 750 m, 500 m, 250 m, 100 m, 50 m,

motýlik 25 m

Začiatok registrácií online od piatka 27. 10. 2023 na adrese

<https://pohar.sportoveotuzovanie.sk>

štartovné pre prvú disciplínu je 17 €,

každá ďalšia disciplína 5 €, fond SPvZP 3 €

Pretek organizuje VITALE Športovci a Nadšenci - Občianske združenie,

dňa 11. 11. 2023 od 8:00 do 9:15 začíname prezenciou

v prostredí LAKE SIDE RESIDENCE - Čierna Voda

GPS 48.087090595874336, 17.61819108896706





ZAŽITE TO S DIGI



Viac ako 140 programov

17 športových kanálov

Instalácia bez poplatku

DIGI

0850 211 112



6. novembra 1945

prezident Edvard Beneš vymenoval druhú povojnovú vládu vedenu Zdeňkom Fierlingerom.

Výročia a udalosti



VÝKUP

nových, nepoužitých, nepoškodených a originálnych tonerov

Kontakt: 0904 552 345





KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY



MEDZINÁRODNÝ PREVOZ



K DISPOZICIÍ SME 24/7



BAREZIOPLUS
kompletné pohrebné služby

TATRANSKÉ NÁM. 5, POPRAD

0909 12 13 14

S úctou Vám prinášame náš nový koncept kompletných pohrebných služieb BarezioPLUS v Poprade. Nachádzame sa v nádhernom regióne, ktorý spája krásne Tatry s okolitou prírodou a kultúrou.

Sme hrdí na to, že môžeme ponúknuť naše služby aj v tejto oblasti a byť súčasťou komunity, ktorú tvoria obyvatelia Popradu a okolitých miest.

Objav Kia Sportage Edícia 30.

Limitovaná edícia najpredávanejšieho SUV na Slovensku*.



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRADE

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

Osláv 30. výročie výroby modelu Kia Sportage s akčným modelom Edícia 30. Objav limitovanú edíciu s bohatou výbavou s čiernymi dizajnovými prvkami a jedinečným tmavozeleným interiérom. Vyber si celkom novú štýlovú farbu Wolf Gray dostupnú len pre akčný model Edícia 30. Nechaj sa inšpirovať najpredávanejším SUV na Slovensku.

Kombinovaná spotreba paliva 4,9-6,9 l/100 km, emisie CO₂: 127-156 g/km / WLTP. Obrázok je ilustračný.

*Zdroj: Zväz automobilového priemyslu SR - štatistika registrácií vozidiel za obdobie 1. 1. - 30. 9. 2023.



Správna voľba

44%
ZĽAVA

2.99**

1.65

(1 kg = 4,16)

Salko
397 g



34%
ZĽAVA

2.99**

1.95

(1 kg = 7,80)

Rajo maslo
250 g



23%
ZĽAVA

3.99

2.99

(1 kus = 0,15)

Čerstvé
vajcia „M“
20 kusov



31%
ZĽAVA

3.99

2.69

(1 kus = 0,14)



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 11. DO NEDELE 12. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1+1
ZADARMO

0.80**

0.40*

Kaki
kus

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,40 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,80 €.
Cena za 2 kusy = 0,80 €.



41%
ZĽAVA

4.59***

2.69

Pomaranče
2 kg balenie

nová
úroda



Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



27%
ZĽAVA

10.99

7.99

Bravčová panenka
cena za 1 kg



38%
ZĽAVA

8.98

5.49

Mleté hovädzie
mäso XXL
1 000 g balenie



Každý deň NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 24. 10. 2023.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 6. 11. do 12. 11. 2023 alebo do vypredania 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



VIANOCE, KTORÉ MILUJETE

Navštívte OBI vianočný trh!



Top cena

5,29
ks

DEKORATÍVNA FIGÚRKA LUSKÁČIK

Bytová dekorácia. Rôzne druhy. 18 x 5 x 4,5 cm.
Materiál: drevo. OBI č. 2393353



Top cena

5,99
ks

SVIETNIK NA ČAJOVÚ SVIEČKU „HANS S“

Vianočná dekorácia, biela farba. Rozmery: 14 x 7 x 7 cm.
Materiál: keramika dolomit. OBI č. 2316925



Top cena

12,99
ks

DEKORATÍVNA FIGÚRKA PAULY HNEDÁ

Vianočná dekorácia. Rôzne druhy. Farba: hnedá. 36 cm.
OBI č. 2316115

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk.

**DOKÁŽETE
ČOKOL'VEK**

OBI

Platí od 3. 11. do 16. 11. 2023 alebo do vypredania zásob.

Ako zvyšovať obranyschopnosť u detí?

V jesennom období by sme mali venovať zvýšenú pozornosť aj podpore imunity našich detí. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady:

Každodenný pobyt vonku - S deťmi je podľa odborníkov vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. „Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu. Slnečné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému,“ objasňujú.

Pravidelné umývanie rúk - Potrebné je vstúpiť do základov hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. „Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky,“ radia odborníci.

Zdravá strava s vitamínmi - Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. Deti organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť. „Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji,“ upozorňujú.

Odpochinok - Odpochinok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Dieťa do 3 rokov by malo ideálne spať 12 hodín, dieťa do 6 rokov najmenej 10 hodín denne, starším deťom môže stačiť 8 hodín. Večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu. Prostredie pre spánok tiež nemožno podceňovať. Detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C. Vhodný nie je ani príliš suchý a prehriaty vzduch, pretože ten vysušuje sliznicu, ktorá je vstupnou bránou pre preniknutie baktérií do tela.

Ochrana pred pasívnym fajčením - „Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alergia, astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť,“ zdôrazňujú odborníci.

Informácie poskytol ÚVZ SR



» ren

zdroj foto anaterate pixabay

Huby v dvoch jednoduchých receptoch

Jesenné obdobie je priam ideálne na zber húb. Dopriať si ich však môžete aj v prípade, že nepatríte k vášnivým hubárom. Na pultoch predajní je už v súčasnosti celkom pestrý výber týchto zdraviu prospešných plodov. Prinášame recept na chutnú polievku i krémové rizoto.

Hubová smotanovo – kôprová polievka

Suroviny: 300g húb, 4 zemiaky, soľ, mletá rasca, mleté čierne korenie, 2 tégly kyslej smotany, 3PL hladkej múky, olej, 3PL nasekaného kôpru, 3 vajcia

Postup: Huby očistite a pokrájajte. Do hrnca nalejte olej, pridajte huby, soľ, rascu, mleté čierne korenie a orestujte.

Zemiaky umyte, očistite, nakrájajte na kocky a pridajte k hubám. Zalejte 1,5 litrom vody, prípadne hubového bujónu a varte domäkka.

Vajcia uvarte natvrdo.

V smotane rozšľahajte múku, vlejte do polievky a varte ešte päť minút. Na záver pridajte nasekaný kôpor.

Polievku môžete podávať s natvrdo uvareným vajčekom a celozrnným chlebom alebo pečivom.

Hubové rizoto

Suroviny: 200g čerstvých hríbov ale-

bo 50g sušených hríbov, 1/2 PL oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, 4 lístky šalvie, 185g okrúhlej ryže, 60ml suchého červeného vína, soľ, mleté čierne korenie, 1l zeleninového vývaru, syr parmezán

Postup: Huby očistite a pokrájajte. Ak budete používať sušené huby, tie aspoň hodinu pred prípravou rizota namočte do teplej vody, ktorú pred varením húb sceďte. Na väčšej panvici zohrejte olej, pridajte cibuľu a pretlačený cesnak a orestujte. Pridajte huby, nasekanú šalviu a restujte ďalšie 2 minúty. Pridajte ryžu, soľ, mleté čierne korenie a restujte 2 minúty. Prilejte víno a miešajte, kým vsiakne do ryže. Potom prilejte horúci vývar a miešajte, až kým bude ryža krémová. Podávajte posypané hoblíkmi parmezánu.



» ren

zdroj foto valtercirillo pixabay

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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

JESENNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

31,12

38,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

41,30

45,90 EUR

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

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

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

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

text: Medika Expert

LIMITOVANÁ ZĽAVA -40%

Zinok 15mg + Vitamín C

16,60 EUR

9,96 EUR

Glutatión - antioxidant

23,10 EUR

13,86 EUR

+ JÓD ZADARMO KU KAŽDÉMU LIPOZÓMU

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.: 0904 552 345

(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA

Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

VEĽKÁ JESENNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!! *

4990 €

*Akcia je limitovaná do vypredania zásob
vzťahuje sa na inverter



**ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**

Zelená
domácnosť

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

PRE
POSLEDNÝCH
100 ZÁKAZNÍKOV
V TOMTO
ROKU



25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU

**FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ**
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](https://www.facebook.com/envirotherm.sk)

HLADÁME
**OPERÁTOROV VÝROBY
A VODIČOV VZV**
PRÁCA V ČR BRANDÝS NAD LABEM
MZDA DO 1 300 €, UBYTOVANIE,
DOPRAVA HRADENÁ A ZABEZPEČENÉ
JEDNOSUCHÁ PRÁCA V SKLADÉ
MOŽNOSŤ OBNOVENIA VZV PRIUKAZU
PRÍPLATKY, ODMENY, BONUSY, MOŽNOSŤ ZÁLOH
NON-STOP SERVICE KOORDINÁTORA

0919 496 491
www.empres.sk

Práca vhodná pre mužov

Oplatí sa!.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



**Firmy, podniky, organizácie
HLADÁTE ZAMESTNANCOV?**

Inzerujte svoje
ponuky v novinách

- Týždenne
až v 41 520 domácnostiach
- Výroba grafiky
a FB reklama **ZDARMA**

POPRADESKO
KEŽMARSKO



popradsko@regionpress.sk | 0907 877 862 | 0905 338 878

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia **Popradsko**
0905 338 878
0907 877 862

čujte.sk

Rašelinisko na Záhorí
čaká obnova

www.cujte.sk



**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

Využite kód:

OPLATISA

decorem.sk

KOŠ NA BIELIZEŇ BIELY
DVOJKOMOROVÝ



-10%

53.10
EUR
59.00

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

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY • ZASKLENIE
PRÍSTREŠKY NA AUTO**

Montujeme
po celom Slovensku

začínáme aj
do 2 týždňov

Drevo



HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

Hliník

začínáme aj
do 3 týždňov



Všetci Vám hovoria to sa nedá? Pre nás to nie je problém!

✉ OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

SUPER RÝCHLE dodacie doby. Zima sa blíži! WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



TOP INJECT
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



549 €
~~649 €~~
Galerica
Gamma 3x4 m

galerica
**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

**ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY**

**DARČEK
ZADARMO**
4L



Bez budovania
základov



Odolnosť voči
snehu a vetru



5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

BIO HNOJIVO
chrániace rastliny
pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 € 649 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €



0948 88 88 55

info@galerica.sk

www.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**



0914 706 703
info@komtech.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PEČÍ
A ŠPORÁKOV**

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

AKCIA
na ČISTENIE
KOMÍNA

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com