

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Nájdete
vo vnútri

49-0054

O.K. OKNO
plast drevo hliník

WWW.OKOKNO.SK

ROČNÉ 20 SÚHLASŤ

ŠIROKÁ PONUKA PRODUKTOV

ŠPIČKOVÉ KOMPONENTY

KVALITNÉ PREVEDENIE

VÝHODNÉ CENY

ZAMERANIE A PONUKA ZADARMO

vonkajšie/vnútrotné ŽALÚZIE

MARKÍZY

ROLETKY

SIETKY

KONTAKT: 0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDĽA UTÓPIE)

5. decembra 1933

v USA sa skončila prohibícia alkoholových nápojov, keď bol ratifikovaný 21. dodatok k Ústave USA

Výročia a udalosti



Jeep

JEEP® COMPASS
v edícii **NIGHT EAGLE**
SKLADOM
so zvýhodnením až **4 200 €**
Záruka 5 rokov/200 000 km

PP AUTO s.r.o.
www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

Partizánska 107, 058 01 Poprad
+421 0903 905 280, +421 918 767 443

99-028

SERVIS
OKIEN A DVERÍ
0903 606 263

Ponúkame kvalitnú opravu plastových okien a dverí. Výmena skla, tesnenia, nastavenie okien a dverí, výmena komponentov a iné. **Obhliadka TERMOKAMEROU**

Kancelária:
Podtatranská 135/2
bl. Lipa, 058 01 Poprad

www.oprava-servis-okien.sk

99-008-3

KORÁDO

RENOVÁCIA VANÍ SMALTOM

lištovanie a utes. vaní
iné opravy (voda, odpad)
zapojenie práčky
priamo na odpad

mobil: 0903 549 576

99-028

TEPUJEME SEDAČKY. KOBERCE

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

350€m

0910 281 674

99-063

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 Váš 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

NAJLEPŠÍ DARČEK

DARUJTE SVOJIM BLÍZKÝM
TEPELNÚ POHODU V BYTE

**VÝMENU TESNENIA
A NASTAVENIE OKIEN**

S VIANOČNOU ZĽAVOU 10%

ZAVOLAJTE A ZISTITE CENU SO ZĽAVOU

0917 148 458

www.oknorenova.sk

Pavol Juščák

Kopečná 2 Poprad



99-009

POPRADESKO
KEŽMARSKO

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADE
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, Vlčková, Vrbov, Spišská
Sobota, Stráže pod Tatrami, Ba-
tizovce, Hozelec, Hôrka, Hranov-
nica, Jánovce, Kravany, Lučivná,
Spišská Teplica, Spišské Bystré,
Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Švá-
bovce, Vikartovce,



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.

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	Galantašsko
HC	30330	Hlohovecko+Seredsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalicko
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
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	37210	Bartolovsko+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

Zažime vianočné trhy

Predvianočné obdobie nás láka na návštevu vianočných trhov. Mnohí Slováci za nimi pravidelne cestujú k našim južným či západným susedom, ale myslím si, že aj naše slovenské nám majú čo ponúknuť. Možností sa naskytá veľa.

Prekrásne vianočné trhy môžeme zažiť napríklad v našom hlavnom meste. Tie na bratislavskom Hlavnom aj Hviezdoslavovom námestí, ktoré už teraz zdobia krásne vyzdobené vianočné stromy, isto stoja za to. Množstvo stánkov, pútavý kultúrny program, ale najmä tradičné dobroty si môžeme vychutnávať až do konca roka.

Pravú vianočnú náladu však môžeme zažiť aj v metropole východu. V Košiciach sa vianočné trhy už tradične konajú na Hlavnej ulici. Okrem pútavej výzdoby, tradičných pochúťok a pestrého programu sa môžu návštevníci trhov tešiť aj na tkanie ľadových sôch či kochať sa pohľadom na drevený vyrezávaný betlehem pri Dolnej bráne.

Magickú predvianočnú atmosféru ponúka aj Malý Rím. Dominantou centra mesta je nádherný vianočný

strom nachádzajúci sa na Trojičnom námestí. Hlavnú ulicu zasa krášli betlehem. Advent v Trnave je už tradične bohatý aj na množstvo kultúrnych podujatí. Ak do tohto mesta kostolov zavítate posledný víkend pred Vianocami, tak môžete na Mikulášskom námestí zažiť Stredoveké adventné trhy, ktoré tu majú už niekoľkoročnú tradíciu. Ručne vyrobené sviečky z včelieho vosku alebo punč zohriaty nad ohňom vytvoria v historickej časti mesta pri Bazilike sv. Mikuláša raz do roka Vianoce ako z rozprávky. A komu by sa predsa len mánilo, môže sa vydať s lampášom na mestskú vežu a zahľadiť sa na vianočne rozžiarené mesto z výšky.

Ponorme sa do sveta vianočných zázrakov, nechajme sa zlákať na vychádzku krásne vyzdobenými uličkami plnými podmanivých vôní a chutí, a to všetko umocnené príjemnými rozhovormi v spoločnosti našich blízkych či priateľov.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



3-SKLO ZA CENU DVOJSKLA

+ ku každému oknu žalúzia za 1 €

Akcia platí
na plastové okná Slovaktual PASIV
v laminácii alebo s hliníkovým klipom
do 22.12.2023

o k n á a d v e r e

Slovaktual®

POPRADE • Dominika Tatarku 18
0911 194 598 • poprad1@slovaktual.eu

KEŽMAROK • Martina Lányiho 1
0903 548 941 • kežmarok@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk/akcia

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

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

NOVÉ STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE
KLAMPIAR - POKRÝVAČ
0907 940 920

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

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille
Najväčší výber pomníkov na Slovensku
0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...
www.kamenarstvosvit.sk

ŽALÚZIE, SIETKY
proti hmyzu
rýchlo, lacno, kvalitne
0907 942 957
www.lacne-zaluzie.sk

Okamžitý
výkup
nehnutelností
v hotovosti
tel. 0905 924 303
Kúpime ornú pôdu

PRIJMEM
PREDAVAČKU
(dôchodkyňu)
do malej predajne
v Poprade
na dohodu.
Plat cca 500 €.
Kontakt: 0903 256 974

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA
0905 338 878
0907 877 862

DACHMANN
www.dachmann.sk
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN
Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

**Super
DISCO**

PIA | 8.12.
DANCE HIT MIX

SO | 9.12.
OLDIES PARTY

f www.collective.sk



COLLECTIVE

• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

**POPRADE Dostojevského 23
(za Výkrikom)**

**Chutné
BURGRE**

**Skvelá
PIZZA**

DONÁŠKA 0903 939 797

Hľadáme brigádnikov

**PREČO SI NECHAŤ SPROSTREDKOVAT
SLUŽBY FIRMOU LA CONTROL?!**



Šetríme Váš ČAS - Vaše „NERVY“
Vozidlo donesiete k nám, alebo po dohode vieme prísť preň aj k Vám domov / do práce. Vy tak ušetríte množstvo času, ktorý viete využiť zmysluplnejšie.

Každý zákazník dostane ako poďakovanie za dôveru plnú tašku reklamných predmetov.

PRIHLÁSIME - PREPÍŠEME - POISTÍME

SPROSTREDKUJEME:

- TECHNICKÁ KONTROLA
- EMISNÁ KONTROLA
- KONTROLA ORIGINALITY
- ÚRADNÉ PREKLADY DOKUMENTOV
- PRIHLASOVANIE, POISTENIE A ÚVERY VOZIDIEL

Do 24 hodín!!!

NEPOZNÁME SLOVÁ NIE A NEDÁ SA!!!

Hodžová 329/3 Poprad

**Inštalácie
Bašista**

Veľká Lomnica

tel.: 0918 214 308

4. decembra 1996 Výročia a udalosti
František Gaulieder bol protiústavne zba-
vený poslaneckého mandátu

**KRBY A PECE
KOMINÁRSKE SLUŽBY**



- NÁVRH, REALIZÁCIA
- REKONŠTRUKCIA A OPRAVA
- ZVÝHODNENÁ CENA
FRÉZOVANIA A VLOŽKOVANIA
KOMÍNOV
- ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA
- REVÍZIE KOMÍNOV
- STROJOVÉ ČISTENIE
ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV



Lubomír JURČO
☎ 0907 942 270
✉ krbyjurco@gmail.com
www.krbytatry.com

AUTOŠKOLA RZ MODERNÁ AUTOŠKOLA
MODERNÉ MOŽNOSTI




Skupina A › NOVÉ KURZY

Skupina B › NOVÝ VOZOVÝ PARK

Kondičné jazdy › VOZIDLÁ AJ S AUTOMATOM

Rýchlokurzy › MODERNE VYBAVENÉ UČEBNE

› NAJNOVŠÍ AUTOTRENAŽÉR

**NOVÉ KURZY
AJ V KEŽMARKU**

Urobte si Vianoce už teraz

Vyberte si z ponuky kurzov
alebo obdarujte svojich blízkych novým
vodičským preukazom




0911 909 404
www.autoskolarz.sk

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Darujem fenku čuvača na stráženie objektu príp. sa- laša. 0918 403 393

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

» Predám ľahové plach- ty. Predám hrniec prie- mer 25cm výška 15cm t.č.0902082549

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 novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk tech- nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

STROJÁRNE ŠVÁBOVCE



PONUKA PRÁCE

Údržbár/elektrikár

- Možnosť práce na živnosť
- Motivačné finančné ohodnotenie
- Možnosť zabezpečiť ubytovanie

Záujemcovia nás môžu kontaktovať na tel. čísle:
0911 212 068, e-mail: pam@strojarnesvabovce.sk



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 ODPRACOVANÝCH HODÍN A NAJAZDENÝCH KM

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

SELIGOVA.M@CHEMOSVIT.SK, +421 52 715 2647

eko

MIKULÁŠSKA NÁDIELKA

Kvalitné ekopalivá za výborné ceny

AKCIA

Doprava zdarma po celej SR

	SMREKOVÉ PELETKY A1	KLIETKA DREVA	BUKOVÉ / SMREKOVÉ BRIKETY
Premium	1005 kg 362 € / 780 kg 305 €	1,7 prm / 255 €	960 kg / 330 € / 335 €
Klasik	1005 kg 352 € / 780 kg 295 €	1 prm / 190 €	600 kg / 245 € / 250 €

www.ekomax.sk
info@ekomax.sk

Viac info a objednávky: **0918 348 999**

www.ekomax.sk
info@ekomax.sk

KC SAV ACADEMIA Stará Lesná

Príjme do pracovného pomeru

vyučeného kuchára / kuchárku

Termín nástupu – ihneď resp. podľa dohody
Mzda: 1 200 € plus príplatky
v zmysle zákona č. 553/2003 a ZP
Životopis a žiadosť posielajte na adresu:
cintelova@kcacademia.sk
alebo pitonak@kcacademia.sk
Bližšie informácie na tel. č.

052/4467464-6

Potravinárska spoločnosť
Perkins, a.s. ponúka
voľné pracovné miesta na pozície:



• **Elektrikár** / prax v oblasti elektroenergetiky
slaboprúd, silnoprúd - prax vítaná/
Mzda brutto 1350 EUR/mesiac

• **Údržbár**

Mzda brutto 1250 EUR/mesiac

Miesto vykonávania práce: Poprad

Bližšie informácie:

+421 905 806 136, mzdy@perkins.sk

KC SAV ACADEMIA Stará Lesná

Príjme do pracovného pomeru

vyučeného čašníka / čašníčku

Termín nástupu - od 15. decembra 2023
Mzda: 1 100 € plus príplatky
v zmysle zákona č. 553/2003 a ZP
Životopis a žiadosť posielajte na adresu:
cintelova@kcacademia.sk
alebo pitonak@kcacademia.sk
Bližšie informácie na tel. č.

052/4467464-6

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



Po prečítaní noviny odhodte
do triedeného odpadu / PAPIER /

PRÍRODNÁ MEDICÍNA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Sme poradensko-obchodná firma v Poprade so zameraním na prírodnú medicínu a využitie jej možností pre človeka



Ponúkame:

- poradenstvo pri výbere prírodných prípravkov na základe dlhodobých osobných skúseností a predaj (CORDYCEPS, REISHI, ČAGA, HERICIUM, ASHWAGANDHA, MACA, SILYBIN, SERRAPEPTASE, NATTOKINASE, SULPHORAFAN a ďalších)
- vyhotovenie EKG na požiadanie (systém WIWE s presnosťou 98,6% oproti profesionálnym prístrojom) s CE certifikátom
- terapeutické masáže nemeckým systémom ANDUMEDIC 3 (kombinácia vibrácií a tepla) pre problémy pohybového aparátu
- procedúry nízkofrekvenčným magnetom BIOMAG na rozličné zdravotné ťažkosti
- prezentácia metódy DORYLAX vyvinutej v Austrálii pri bolestiach chrbtice
- prezentácia SM Systému (od autora Dr. Smiška) - liečebný a preventívny cvičebný postup pre problémy pohybového aparátu
- prezentácia metódy samomasáže Štefana Zakuťanského a jeho masážne pomôcky
- poradenstvo pri riešení ochorení ústnej dutiny (zuby, ďasná, sliznice) s možnosťou sprostredkovania kvalitného ošetrovania zubov na základe dlhoročných skúseností s možnosťou predaja vybraných prostriedkov ústnej dutiny
- Využitie poznatkov lekárov a tradičných známych liečiteľov (MUDr. Karol Mika, Mária Trebenová, Edita Černotová)



OC Limba

Podtatranská 2501
POPRAD - ZÁPAD

Prosíme volajte na mobil pre otvorenie.

0903 906 693

Ing. Vladimír Jaroš

0903 700 651

Ing. Ivana Jarošová

jaros@jarimed.sk

Pon-Pia: 8:30 - 12:00 / 14:00 - 17:00

**Pri prvej osobnej návšteve
do 31.12.2023
dostanete darček.**



SELVO
PREDAJ - SERVIS

Doporučuje
Jirka Krampol

**Elektro Seniorské
a invalidné vozíky**
Pohyb v každom veku

www.merkur.sk

Ideálny darček
pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI,
načo MHD,
SELVO Vás
všade dovezie.

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCOU)
RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol)

0905 427 822
0907 461 578



LES • ZÁHRADA
• KOMUNÁL

www.merkur.sk



HYBRIDNÉ FRÉZY
najvýkonnejšie prevedenie,
ktoré hravo zvládne aj zľadovatý sneh!



TROJSTUPŇOVÉ
odprace o 25% viac a o 30% rýchlejšie
ako dvojstupňové snežné frézy!

SERVIS LM: 044 5570 647, servis@merkur.sk

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCOU)
RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol)

0915 813 617, LM@merkur.sk
0907 461 578, RK@merkur.sk

*Súkromné wellness
Kravany*

*Fínska sauna
Infra sauna
Jacuzzi*

Už od
11€

Otvorené denne
9:00 - 21:00 hod.



☎ 0908 056 621

📍 Kravany 103, 059 18



NAJPREDÁVANEJŠIE BEZPEČNOSTNÉ DVERE

0908 995 976 | 0905 794 067



VIANOČNÁ AKCIA

DO 31. 12. 2023

LICENCIA NA PREDAJ
A MONTÁŽ



HISEC



620 €

V cene demontáž,
montáž, zameranie,
vysprávky omietky

NOVINKA



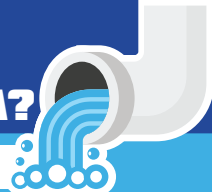
750 €

Bezpečnostné
dvere SECUM

Viac info na stránke www.dsbytcentrum.sk v sekcii bezpečnostné dvere

NAJVÝHODNEJŠIE CENY PODLÁH A INTERIÉROVÝCH DVERÍ V REGIÓNE!

ZNOVA VÁS
VYTOPILA
KANALIZÁCIA?



Máme pre vás **RIEŠENIE**
ako sa chrániť pred spätným vzdutím.



Pumpfix F

automatická klapka
s čerpadlom.
DN 110 až 200



www.kalasro.sk

Importér nemeckej firmy KESSEL AG



0903 520 230

info@kalasro.sk

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV



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

OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA
na materiál

30%

0904 157 144, 0903 874 784

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ 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.ocolovedvere.sk

ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

www.regionpress.sk


FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov



Zľava na
materiál
30%

Obhliadka
zdarma

Montáž
v celej SR

tel: 0907 265 361



čujte.sk

Holuby
ako riziko nákazy

www.cujte.sk



záťaž farebná poľav

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

0905 338 878
0907 877 862

ZAŽITE TO S DIGI



Viac ako 140 programov
17 športových kanálov
Inštalácia bez poplatku



DIGI

0850 211 112

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE



• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA
na materiál

35%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

	7	9		1	8			
S	2	5			6			
U	8		4	2				
D	7		1	8	6			
		9				5	2	
O	4					9		
K			6			2		5
U	5	4	2					
					4			8

PP23-48 strana- 6

GO electric tour

Kia Poprad

19.01. 2024

22.01. - 24.01.2024



Lepšie je raz vyskúšať ako stokrát vidieť.

Otestuj plne elektrické modely Kia Niro EV, EV6 vo verzii GT,
ako aj úplne novú Kia EV9 a vyhraj novinku Kia EV9 na týždeň.
Rezervuj si testovaciu jazdu na www.kiagoelectric.sk.



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

Kia Sales Slovakia s. r. o. : Bližšie informácie o ponuke sa dozviete u každého autorizovaného predajcu Kia. Kombinovaná spotreba elektrickej energie a emisie CO₂ (WLTP): Niro EV:16,2 kWh/100 km, 0 g/km; EV6 GT:20,6 kWh/100 km, 0 g/km; EV9:21,0 - 24,4 kWh/100 km, 0 g/km. Obrázok je ilustračný.

Vianočná Akcia

PREDAJŇA NÁBYTKU

NABYCOM

10-50%

Zľava

Tel.: 052/77 222 60

ČLEN SKUPINY
NÁBYTOK PREŠOV A.S.

NÁM. SV. EGÍDIA 1, POPRAD
WWW.NABYTOKEU.SK

66-174-3

plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0909 12 13 14barezioplus.skbarezio

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.

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY

MEDZINÁRODNÝ PREVOZ

K DISPOZÍCII SME 24/7

plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0909 12 13 14barezioplus.skbarezio

25_0002

SIKERS SVIT

Hlavná 15/33
tel./fax: 052 / 775 65 20, 0903 518 902

- ŽALÚZIE - interiér, exteriér
- SIETE PROTI HMYZU
- ROLETY - interiér, exteriér

sikerssvit@sikerssvit.sk



Na naše okná odporúčame
tieniaču techniku K-system



Akcia platí do 22.12.2023
na plastové okná Slovaktual PASIV
v laminácii alebo s hliníkovým klipom

3-SKLO ZA CENU DVOJSKLA

o k n á a d v e r e

Slovaktual®

SVIT • 0903 518 902
Hlavná 15/33 • svit@slovaktual.eu
www.slovaktual.sk/akcia

Brány a dvere od európskej jednotky nás presvedčili!

- **komplexné stavebné práce**
- **stavby na kľúč** • **rekonštrukcie**

Automatická
garážová brána
od **879 €**

sikerssvit@sikerssvit.sk

Domové dvere

od **1637 €**

HÖRMANN

VIANOCE, KTORÉ MILUJETE

PRI NÁKUPE REZANÉHO VIANOČNÉHO
STROMČEKA ZÍSKATE KUPÓN¹ SO

ZĽAVOU 10 %

NA VÁŠ JANUÁROVÝ NÁKUP
V HODNOTE NAD 30 €!

Top cena

14,99 ks od



OBI č. 1002633

OBI č. 1002641

OBI č. 1002658

VIANOČNÝ STROMČEK

Jedľa Nordmann, symetrický rast, rovný kmeň, nepichá, dlho vydrží.

Veľkosť „S“: 100–150 cm. OBI č. 1002633 **14,99 €/ks**

Veľkosť „M“: 150–175 cm. OBI č. 1002641 **19,99 €/ks**

Veľkosť „L“: 175–200 cm. OBI č. 1002658 **25,99 €/ks**

¹ Kupón získate za nákup rezaných stromčekov. Akcia neplatí pri nákupe stromčekov s balom, v kvetináci alebo umelých stromčekov. Kupón (zľavu) nie je možné kombinovať, a to ani s inými zľavovými akciami/kupónmi/kartami či v kombinácii s uplatnením zákazníckej karty, je jednorázový a nemôže byť dodatočne vyplatený. Kupón neplatí pre: online nákupy, kaucie, zálohy, požičovňu náradia, časopisy, knihy, služby všetkého druhu, darčekové karty a palivá všetkého druhu (napr. brikety, pelety a pod.). Kupón môže byť uplatnený od 2. 1. 2024 do 31. 1. 2024 vo všetkých predajniach OBI pri nákupe nad 30 €.



Obchodník
roka 2023

Cena verejnosti



OBI

Dajte hlas svojmu
obľúbenému obchodu
v súťaži Mastercard
Obchodník roka 2023
a vyhrajte 10x iPhone 14.

Hlasovanie prebieha od 20. novembra 2023
do 18. februára 2024 na www.obchodnik-roka.sk

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk.

Platí od 1. 12. do 14. 12. 2023 alebo do vypredania zásob.

**DOKÁŽETE
ČOKOL'VEK**

OBI

BANIK
a syn s.r.o.
**CENTRUM
KÚRENIA**

Mgr. Andrea Pipková
Leütterová

☎ **0918 626 236**



ČO PONÚKAME:

- KÚRENIE A CHLADENIE
- SLNEČNÉ KOLEKTORY
- TEPELNÉ ČERPADLÁ
- PLYNOVÝ KOTOL
- KOTOL NA DREVO
- FOTOVOLTIKA
- VZDUCHOTECHNIKA
- CENTRÁLNY VYSÁVAČ
- VODA A KANALIZÁCIA
- PODLAHOVÉ VYKUROVANIE
- RADIÁTORY
- KLIMATIZÁCIE

🌐 www.banik.sk

@ presov@banik.sk

📍 Herlianska 1106
093 03 Vranov nad
Topľou



**DOTÁCIE
NA FOTOVOLTIKU
AŽ DO 4025 €**

**DOTÁCIE NA
TEPELNÉ ČERPADLÁ
AŽ DO 4370 €**

- PROFI MONTÁŽ
- VYBAVÍME DOTÁCIU NA
TECHNOLÓGIE
- UVEDIEME DO PREVÁDZKY
- SERVISUJEME NAŠIMI
SERVISNÝMI TECHNIKMI

Vianoce v štýle

LovelyDay



SOBÍK
**6,90
EUR**

PERNÍKY
**6,90
EUR**

PERNÍKY
**6,90
EUR**

SANTA
**6,90
EUR**

SNEHULIAK
**6,90
EUR**



**VIAC DRUHOV
PONOŽIEK NA**

mylovelyday.sk



Objednávajte na tel. čísle: **0904 552 345**
alebo píšete na email: **objednavky@mylovelyday.sk**



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 4. 12. DO NEDELE 10. 12.
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

34%
ZĽAVA

2.99*
1.95
• (l kg = 730)

Rajo maslo
250 g



50%
ZĽAVA

1.99***
0.99
Mandarinky
cena za 1 kg

PLATÍ DO 6. 12.



41%
ZĽAVA

1.99
0.99
Banány
cena za 1 kg

PLATÍ DO 6. 12.



50%
ZĽAVA

2.99*
1.49
• (l kg = 1.7)

Salko
337 g
+ pomôcka aj Salko karanténové
337 g za 1.99 €



41%
ZĽAVA

1.89
1.11
• (l l = 0.44)

Pepsi/Pepsi
MAX/Mirinda/
7 UP
2.5 l
+ záloh za obal 0.15 €

47%
ZĽAVA

1.89
0.99
• (l l = 0.44)



50%
ZĽAVA NA DRUHÝ KUS

0.99**
0.74*

Čokoláda
100 g
rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0.74 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 0.99 €
Cena za 2 kusy = 1.98 €

PLATÍ DO 6. 12.



47%
ZĽAVA

2.79
1.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

* Dôjdená cena podľa najvyššej predanej ceny výrobku.
** Cena odporúčaná výrobcu predajní cena porovnávacieho produktu zaradeného do výťažku percentom spotrebiteľ LIDL Slovenská republika, s.r.o.
pri porovnaní na rovnakom predajní a akrovnej výťažku.

Poruka tovaru platí od 4. 12. do 10. 12. 2023 alebo do vypredania zásob. Odkazy v tlačovom materiáli. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odkaz možný len v obchodných miestach.

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



Servírujeme vianočné polievky

To aké jedlá servírujeme na štedrovečerný stôl častokrát závisí od toho, z ktorej časti Slovenska pochádzame. Každý región má svoje špecifiká a dokonca i každá rodina má svoje obľúbené vianočné recepty. Tak je to aj v prípade vianočných polievok. Niekde sa obľube teší kapustnica, inde je to šošovicová, hubová či rybacia polievka. Prinášame dva osvedčené recepty.

Vianočná kapustnica

Suroviny: 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásy, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu

Postup: Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme. Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásy a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásy. Nakrájame ich na kolieska a vrátime do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou.

Náš tip: Niektoré gazdinky uvaria údené mäso zvlášť, len v hrnci s vodou, keď je hotové, pokrúhajú prípadne natrhajú ho na kúsky a vložia do už uvarenej kapustnice.

Vianočná šošovicová polievka

Suroviny: 250 g suchej šošovice, 2

hrste sušených húb, 4 sušené slivky, 4 až 5 zemiakov, 2 lístky bobkového listu, soľ, 250 ml smotany na varenie, 1 PL hladkej múky, pochúťkovú smotanu, ocot podľa chuti (nemusí byť)

Postup: Sušené huby namočíme približne na hodinu do horúcej vody tak, aby boli zaliate. Šošovicu v miske prepláchneme vodou, vložíme do hrnca a zalejeme ju približne dvojnásobným množstvom vody. Pridáme namočené huby, soľ, 2 bobkové lístky a všetko dáme spolu variť. Keď je šošovica takmer mäkká, pridáme na malé kocky nakrájané zemiaky a sušené slivky. Keď je všetko uvarené domäkka, vyberieme z polievky bobkový list. Zo smotany na varenie a hladkej múky si pripravíme zátrepku a vmiešame ju do polievky. Miešame, kým polievka nezačne zľahka vriieť a po piatich minútach odstavíme. Na záver polievku podľa potreby dochutíme octom. Šošovicovú polievku podávame ozdobenú kopčekom pochúťkovej smotany.

» **ren**

zdroj foto LaszloBartucz pixabay

Ako na veľké predvianočné upratovanie?

Predvianočné obdobie je charakteristické aj tým, že sa púšťame do veľkého upratovania našich príbytkov. Popri bežne dostupných prípravkoch na čistenie si môžeme zvoliť aj ich ekologickejšie varianty. K tomuto účelu nám dobre poslúžia ocot, soľ, citrón či sóda bikarbóna.

Okná - môžete vyčistiť tak, že do vedra s horúcou vodou prilejete ocot, okná poumývajte a následne vyleštíte novinami.

Koberce - najskôr vysajte. Potom zarobte do vedra vodu s octom a koberec krúživými pohybmi poriadne vyčistíte kefou. Farby na vašich kobercoch sa opäť rozjasnia.

Záclony - dve hodiny pred práním namočte do vody, v ktorej ste rozmiešali za hrst soli. Pekne ich to rozžiar.

Kuchynä

• **mikrovlnná rúra** - do misky nalejte vodu a vložte do nej plátky citróna. Položte ju do mikrovlnky a tam ju zohrievajte dovtedy, pokiaľ nebude celé okienko zarosené, trvá to približne sedem minút. Nechajte paru pôsobiť ešte päť minút a až potom otvorte dvierka a rúru utierkou jemne vyčistite.

• **kuchynský drez** - do misky nasypete lyžicu soli a zriedte s takým množstvom octu, aby vám po zmiešaní vznikla

kaša. Tú potom pomocou hubky naneste na drez a nechajte 10 minút pôsobiť, následne opláchnite čistou vodou.

• **rúra na pečenie** - zmiešate jeden balíček jedlej sódy bikarbóny s 3 polievkovými lyžicami vody. Vznikne vám pasta, ktorú potom naneste na požadované časti rúry a nechajte pôsobiť pokojne aj hodinu – čas závisí aj od miery znečistenia rúry. Následne rozpustenú nečistotu odstránite vlhkou utierkou.

Kúpeľňa

• **práčka** - do zásobníka určeného na prací prostriedok nasypete pol hrnčeka sódy bikarbóny a práčku zapnite bez prádla – len naprázdno. Týmto spôsobom práčku nielen vyčistíte, ale zbavíte ju aj nepríjemného zápachu.

• **kachličky** - citrón rozkrojte a štavu vymačkajte priamo na čistú hubku. Kachličky poutierajte, nechajte na nich štavu pár minút pôsobiť a potom vyčistite utierkou, ktorú ste predtým namočili do teplej vody.

• **vodovodné batérie** - citrón rozkrojte a potierajte ním vodovodné batérie, nechajte pôsobiť cez noc. Potom batérie opláchnite vodou a čistou utierkou utrite do sucha. Vodovodný kohútik môžete vyčistiť aj pomocou jedlej sódy podobne, ako rúru na pečenie, o ktorej píšeme vyššie.

» **red**

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie.

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

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

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

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12
38,90-EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
41,30
45,90-EUR

+ DARČEK
pri kúpe 2 kolagénov dostanete
vianočné ponožky zadarmo

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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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 + Vitamin C
16,60-EUR **9,96**
EUR 10% OFF

Glutathion - antioxidant
23,10-EUR **13,86**
EUR 10% OFF

+ 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
Coborňo 1, Nitra - OC Polygon

ZIMNÉ ZÁHRADY • ZASKLENIE PRÍSTREŠKY NA AUTO

Montujeme po celom Slovensku

začínajte aj do 2 týždňov

Drevo

začínajte aj do 3 týždňov

Hliník

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

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: **OPLATISA**

decorem.sk

VIANOČNÁ GIRLANDA S BIELYMI KONCAMI 260 CM

-10%

39,90 EUR **35,90 EUR**

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia **Popradsko**

0905 338 878

0907 877 862

Čujte.sk

Vypestujte si za oknom zázvor

www.cujte.sk

Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám? Pozor na nesprávne užívanie antibiotík

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberáť.

Keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú odolnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť, nastáva antimikrobiálna rezistencia. V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii či odolnosti baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. „Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť“, vysvetľuje RNDr. Martin Sojka, PhD., z Národného referenčného centra pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR a dodáva, že veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. „Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych

liečiv,“ zdôrazňuje odborník.

Prečo je odolnosť voči antibiotikám problém?

Antibiotikami sa liečia mnohé bežné i závažné infekcie a ak baktérie nereagujú na liečbu, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. „Ľudia sa pritom nemôžu spoliehať na to, že nefungujúce lieky jednoducho nahradíme novými. Vývoj nových antibiotík totiž nie je taký rýchly ako tempo, akým baktérie nadobúdajú odolnosť voči používaným liekom. Výsledkom môže byť, že aj úplne bežné infekcie budú už čoskoro opäť neliečiteľné a rizikom sa môžu stať aj bežné chirurgické zákroky, poranenia či úrazy. Používaním antibiotík iba v opodstatnených prípadoch všetci dokážeme prispieť k tomu, aby tieto cenné lieky fungovali a zachraňovali životy čo najdlhšie,“ uviedol PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH., hlavný hygienik SR.

Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

• „Antibiotiká sú účinné proti baktériám, nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sekundárne sprevádzané aj bakteriálnou infek-

ciou,“ upozorňuje MUDr. Ivan Bakoss z Odboru imunizácie ÚVZ SR s tým, že nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje.

- Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára. Pri užívaní antibiotík sa riadte jeho pokynmi.
- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. „To, že antibiotiká pri liečbe začínali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi. Iba lekár môže stanoviť správnu diagnózu a potvrdiť, že liečba antibiotikami je nevyhnutná,“ dopĺňa I. Bakoss.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár - zabráňte tým premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- „Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania. To môže pomôcť predchádzať niektorým infekciám, ktoré by inak mohli vyžadovať užívanie antibiotík,“ radí PhDr. Júlia Adamčíková z Odboru surveillance infekčných ochorení ÚVZ SR.
- Vyhnajte sa blízkeho kontaktu s chorými ľuďmi. „Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etike-



Ilustračné foto.

zdroj foto stevepb pixabay

tu - kýchajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň lakťovou jamkou. Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií. Prevencia infekcií napomáha znižovať potrebu užívania antibiotík,“ dodáva J. Adamčíková.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo - oddelujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddelujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne.

Zdroj informácií: Odborníci z ÚVZ SR

» ren

miRad

kúpeľňové štúdio

plyn, voda kúrenie

krby pece

čerpacia technika

ŠŤASTNÝ



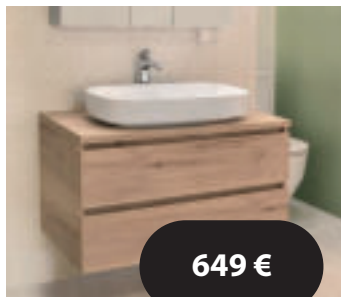
ROK/24



356 €
299 €

Skrinka s umývadlom
CERSANIT – MODUO set

80x60x45 cm
Farba: antracit



649 €

Skrinka s doskou
BLAND PLATE

NOVINKA
100x50cm
tabak halifax



160,99 €

Skrinka + umývadlo JIKA
Petit

40x22cm
odpad vpravo, šedá



35,59 €
26,90 €

Umývadlo JIKA EUROLINE

AKCIA
45x34 cm

Talianske kvalitné vodovodné batérie FARIS



78 €
52,90 €

Drezová nástenná batéria
FARIS Panther 150 mm

VÝPREDAJ
ramienko 200 mm



78 €
48,90 €

Drezová nástenná batéria
FARIS Panther 150 mm „S“

VÝPREDAJ
ramienko 200 mm



94,80 €
62,90 €

Drezová nástenná batéria
FARIS Panther 150 mm „Z“

VÝPREDAJ
ramienko 200 mm



84 €
55,70 €

Vaňová nástenná batéria
FARIS Panther 100 mm

VÝPREDAJ



WC závesné EMPORIA LEX

AKCIA
49x34 cm
+ sedatko SLIM spomaľovacie

322,80 €
199 €



Batéria drezová
stojanková
Sibelia AE

32,52 €



Batéria drezová
stojanková
Sibelia F

32,52 €

Kompletný prehľad akcií a výpredajov nájdete na www.mirad.sk | Hraničná 5300, Poprad

Uvedené ceny s DPH. Platí do vypredania zásob. Aktuálnosť cien si overte na predajni. Ilustračné foto.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**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%**

**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**

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

Oplatí sa! .sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

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

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

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

Inzerujte svoje
ponuky v novinách

**POPRADESKO
KEZMARSKO**

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

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

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

**V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM**

**FOTOVOLTIKA
NA KLÚČ
O VÝKONE:**

JE K DISPOZÍCII VYŠE 151,6 MILIÓNOV EUR AJ PRE BYTOVÉ DOMY

**MÁME NOVÉ
NIŽŠIE CENY
OPROTÍ ROKU 2022**

**NEVÁHAJTE
A PREDREGISTRUJTE SA
EŠTE DNES!**

**Získame Vám dotáciu pre fotovoltiku
až do výšky 4 025 €**

V cene fotovoltiky je montáž
vrátane administratívy na kľúč

**Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY**

**25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU**

✓ 3 kW za **2 940 €**

✓ 5 kW za **3 990 €**

✓ 7 kW za **5 089 €**

✓ 10 kW za **7 139 €**

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