

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

Nájdete
vo vnútri

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**

NAJLEPŠÍ DARČEK

DARUJTE SVOJIM BLÍZKYM
TEPELNÚ POHODU V BYTE

VÝMENU TESNENIA
A NASTAVENIE OKIEN

S VIANOČNOU ZĽAVOU 10%

ZAVOLAJTE A ZISTITE CENU SO ZĽAVOU

0917 148 458

Pavol Juščák

www.oknorenova.sk

Nová 9/32 Hrabušice



11. decembra 1967 Výročia a udalosti
predstavenie nadzvukového dopravného
lietadla **Concorde v Toulouse**

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

LIKVIDÁCIA

AZBESTU

Likvidácia azbestových
strešných krytín
www.azbeststreschy.sk

0904 638 568

ŠTRKY PIESKY

FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

► **PREDAJ**
► **AUTODOPRAVA**



požičovňa

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



0911 944 287

Tatranská 126, 053 11 Smižany
AREÁL POĽNOHOSPODÁRSKEHO
DRUŽSTVA

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA SLUŽIEB
MAJSTRA PAVLA, KUKUČINOVA 9, LEVOČA
škola remeselných zručností

www.souplevoca.sk | www.sosmplevoca.edupage.org



V školskom roku **2024/2025**
ponúka
absolventom základnej školy:

4-ROČNÉ ŠTUDIJNÉ ODBORY:

- 2960 K operátor potravinárskej výroby/operátorka potravinárskej výroby
 - 4553 K podnikateľ pre rozvoj vidieka/podnikateľka pre rozvoj vidieka
- Štúdium sa ukončuje **maturitnou skúškou**, dokladom o vzdelaní
je **vysvedčenie o maturitnej skúške a výučný list**.

4-ROČNÝ UČEBNÝ ODBOR:

- 2977 H cukrár kuchár/cukrárka kuchárka – dva výučné listy

3-ROČNÉ UČEBNÉ ODBORY:

- 2487 H 01 autoopravár- mechanik/autoopravárka mechanika
– možnosť štúdia v systéme duálneho vzdelávania
 - 2464 H strojní mechanik /strojná mechanika
- Štúdium v učebných odboroch sa ukončuje **záverečnou skúškou**,
dokladom o vzdelaní je **vysvedčenie o záverečnej skúške a výučný list**.

Absolventom 3-ročných učebných odborov ponúkame

DVOJROČNÉ ŠTUDIJNÉ NADSTAVBOVÉ ODBORY:

- 2414 L 01 strojárstvo
- 6403 L podnikanie v remeslách a službách

Štúdium sa ukončuje **maturitnou skúškou**, dokladom o vzdelaní
je **vysvedčenie o maturitnej skúške**.

Prihlášky do nadstavbových odborov sa podávajú do 31. mája 2024.

Informácie o možnosti štúdia, prehľadku priestorov školy je možné
dohodnúť na tel. čísle **053/4513291-3, 0904 656956**,
príp. mailom: riaditel@souplevoca.sk, zastupca@souplevoca.sk

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
spisko@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

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (32 540 domácností)

párny týždeň:
Smíľany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľiašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepárny týždeň:
Smíľany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľiašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+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	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
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	Gemerisko=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

Vianoce každý deň

„Želám si mať Vianoce každý deň,“ prečítala som si nedávno na titulke jednej knihy. Priviedlo ma to k zamysleniu sa nad tým, prečo by sme mali chcieť mať Vianoce každý deň, a či je to vôbec možné.

Vianociam dávame veľa rozličných prívlastkov. Zvykneme ich volať magicke, čarovné či rozprávkové. Deťurence sa na ne tešia už niekoľko týždňov dopredu, nevedia sa dočkať zdobenia vianočného stromčeka a chvíle, kedy sa pod ním objaví množstvo všakovakých darčiekov. A priznajme si, že aj nás dospelých si tieto sviatky dokážu získať rovnako ako tých najmenších. V čom spočíva to ich kúzlo?

Vianoce vnímame predovšetkým ako sviatky pokoja, lásky a radosti. Konečne na chvíľu vystúpime z kolotoča každodenných povinností, trošku spomalíme a máme viac času na seba, ale aj na svojich blízkych a priateľov. Uživame si večerné prechádzky ulicami rozžiarenými množstvom trblietajúcich sa svetielok, sviatočnú výzdobu našich príbytkov, počúvanie

vianočných piesní a kolied, ochutnávanie typických vianočných pokrmov, vôňu medovníkov, punčú, pečených gaštanov či koláčikov, vianočné tradície, krásne vyzdobený stromček, rozžiarené detské očka a ich radosť z rozbaľovania darčiekov, rodinnú pohodu a to, že sme všetci spolu. V kruhu najbližších spokojne sledujeme vianočné rozprávky plné romantiky a šťastných koncov a popri tom neraz oprášime staré fotografie a spomíname na všetko pekné, čo sme spolu zažili.

Niet divu, že by sme si chceli tieto prekrásne chvíle užívať čo najdlhšie, prípadne sa z nich tešiť každý deň. A hoc to asi nie je celkom možné, tak to, čo rozhodne môžeme skúsiť urobiť je, naučiť sa trošku spomaliť aj počas bežného roka a nájsť si čas na stretnutia s blízkymi, na pekné prechádzky, chutné jedlo a možno aj na drobné milé darčeky darované len tak pre radosť.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

čujte.sk

Udržujte
deti aktívne

www.cujte.sk

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgjasev@gmail.com

V ponuke aj predaj čalúnnickej kúpeľ od 26 €, bez DPH

Merkury Broker

NAJVÝHODNEJŠIE
POISTENIE V MESTE

WWW.POISTIMEVAS.SK

M.GORKÉHO 27, SNV | 0918 808 148

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

PERUKOS POTERY

- PENOBETÓN
- CEMENTOVÉ POTERY

0948 611 918 www.cementove-potery.sk

**KOMPLETNÁ REKONŠTRUKCIA
AZBESTOVÝCH ŠTRIECH**

- ✓ obhliadneme a naceníme
- ✓ odporúčime najefektívnejšie riešenie
- ✓ namontujeme novú strechu

STRECHY | KROVY | MONTÁŽ | DEMONTÁŽ AZBESTU

Certifikovaný montážnik **VELUX** 0905 725 830
marosgilak@gmail.com

STRECHY - KROVY

**Občianska
riadková
inzercia**

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- » Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
- 15 HĽADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA

**Chcete si
podat
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPMedzera SN medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

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

Riadková inzercia 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 novinách, SN zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**REGION
PRESS**

www.regionpress.sk

sieť 39
regionálnych
novín

Mimoriadna výzva Obnov dom je spustená

Majitelia rodinných domov zasiahnutých zemetrasením a krupobitím môžu požiadať o finančný príspevok na obnovu domu. Žiadatelia sa nemusia obávať, že nestihnú vyplniť a odoslať potrebnú projektovú dokumentáciu. Mimoriadna výzva bude otvorená do konca júla 2024.

Finančná pomoc bude tiež masívnejšia ako sa pôvodne očakávalo. Vďaka dohode podpredsedu vlády a ministra životného prostredia SR Tomáša Tarabu a podpredsedu vlády pre Plán obnovy a odolnosti SR Petra Kmeca sa zvýšila alokácia výzvy z pôvodných 15 mil. eur na výše 27 mil. eur. Mimoriadna výzva tak môže podporiť 1 200 majiteľov rodinných domov a počíta s intenzitou pomoci až 95 % z celkových oprávnených nákladov projektu. Finančný príspevok na jednu žiadosť môže dosiahnuť až 22 800 eur. Novinkou, ktorá uľahčí majiteľom obnovu ich domov, je vyplatenie zálohy do výšky 7 000 eur.

Zverejnili zoznam obcí - Slovenská agentúra životného prostredia (SAŽP), ktorá program Obnov dom spravuje, zverejnila na www.obnovdom.sk zoznam obcí, ktorých sa mimoriadna výzva týka. Zoznam sa priebežne aktualizuje a dopĺňa podľa požiadaviek dotknutých samospráv. To však neznamená, že všetky domy, ktoré sú na zozname, majú automatický nárok na príspevok. SAŽP overuje vek domu, ktorý musí byť postavený pred rokom 2013, nárok

na finančný príspevok nemajú ani majitelia chat a iných stavieb. „Ak na zozname nie ste a dom ste mali poškodený, žiadosť viete podať a SAŽP vás následne vyzve, aby ste zabezpečili zaradenie do zoznamu cez starostu vašej obce. Alebo môžete najprv o zaradenie požiadať starostu, a následne žiadosť podať,“ vysvetľuje Kristína Korčeková, zástupkyňa riaditeľa SAŽP.

Pomôžu odborníci - Majitelia rodinných domov, ktorí majú sťažený prístup k internetu, sa môžu obrátiť nielen na regionálne kancelárie v Prešove a v Košiciach, ale aj na zaškolených pracovníkov obecných a mestských úradov. K žiadosti je potrebné priložiť plnomocnenstvo pre žiadateľa v prípade viacerých spoluvlastníkov domu, farebnú dokumentáciu domu pred obnovou a potvrdenie o vlastníctve bankového účtu. Energetický certifikát budovy (ECB) alebo projektové energetické hodnotenie domu (PEH) stačí predložiť spolu s ECB po obnove až pri koncovej žiadosti o platbu, teda do 12 mesiacov po nadobudnutí účinnosti zmluvy. „Zaujímcom však dôrazne odporúčame zaobstarať si energetický certifikát alebo projektové energetické hodnotenie pred obnovou čo najskôr, keďže aj vďaka nim bude žiadateľ vedieť, akými úpravami svojho domu dosiahne minimálnu potrebnú úsporu 25 %,“ dodáva Kristína Korčeková.

Informácie poskytl SAŽP
» ren

Betlehemska rodina dnes

Dieťa Ježiš prišlo na svet, ktorý ho od samého začiatku nechcel prijať. Nebolo pre neho miesta v hostinci. Narodil sa v zime a biede v maštali. Nenávidený a prenasledovaný Herodesom musel s rodičmi utiecť do Egypta.

Mária s Jozefom dnes možno žijú nepoznaní v Sýrii. V tuhej zime nedokážu zahriať svoje novorodeniatko. Ich dom je zničený, priateľov a príbuzných odvliekli bojovníci Islamského štátu alebo ich zabili počas mýnometnej paľby. Herodes má početných nasledovníkov. A tak Ráchel dodnes oplakáva svoje deti.

Je to už viac ako dvanásť rokov, odkedy sa začala vojna. Svätý Jozef je bez práce. Úspory sa dávno minuli, ceny závratne vzrástli. Všetky bežné veci sú veľký luxus. Márii zvierajú srdce, keď vidí susedove deti prehrabávať sa v odpadkoch. Predtým také niečo nebývalo, teraz žije 90 % Sýrčanov v krajnej chudobe.

Viac ako polovica obyvateľov utiekla do zahraničia alebo do bezpečnejších končín krajiny. Starí ľudia zostali sami a bez pomoci. Bieda sa zväčšuje každým dňom. Hospodárska kríza, pandémie, zemetrasenie – zdá sa, že všetko je v troskách. Uvidí ľud, čo kráča v tmách, veľké svetlo? Zažiarí svetlo nad tými, čo bývajú v krajine tieňa smrti?

Boh, ktorý sa identifikuje s najmenšími, každému jednému z nás kladie týchto ľudí na srdce. A tak záleží na nás, či sa sýrsky vianočný príbeh skončí šťastnejšie ako sa začal. Stále je potrebné veľa pomáhať.

V Al-Karjatain, ktorý spustošili džihádisti, chce nadácia ACN obnoviť domy kresťanským rodinám. Na iných miestach pomáha utečencom príspevkami na nájomné, aby sa pre nich „našlo miesto v hostinci“. V Damasku 300 starých ľudí pravidelne dostáva teplé jedlo. Okrem toho dobrodinci prostredníctvom ACN pomáhajú rodinám znovu si vybudovať vlastné živobytie. Tak budú môcť – ako kedysi Svätá rodina – žiť z práce svojich rúk.

Otvorme svoje srdcia pre sýrske rodiny. Nech obyvatelia Sýrie pocítia, že radosť, ktorú anjeli zvestovali v Betleheme, patrí aj im. Viac o tom, ako im pomôcť, nájdete na www.poslednevianoce.sk.



» acn
zdroj foto ACN



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



RECYKLÁCIA STAVEBNÉHO ODPADU ZBERNÝ DVOR



- pristavíme kontajner
- odvezieme
- zrecyklujeme

RADLINSKÉHO 20
0905 495 585

BETÓN, PANELY, TEHLY,
ASFALT, ZEMINA

www.prachnar.sk | V areáli Beton-Spišu, Spišská Nová Ves



VOLITA SERVIS

SERVIS A OPRAVA OKIEN A DVERÍ

+ ZAMERANIE A KONTROLA
OKIEN TERMOVÍZIOU ZDARMA

+ VIANOČNÉ
ZLAVY
30%

+421 907 114 868

PRESOV.VOLITASERVIS.SK

ŠTRKY • PIESKY • UHLIE

- štrk betonársky (0-22)
- piesok betonársky (0-4)
- drvené kamenivo (všetky frakcie)
- piesok obsypový (0-1)
- betónové skruže

Pre viac info volajte:

0907 519 566

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



ZEMNÉ PRÁCE

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 takéhoto 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, znášajú 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 rozložiteľných 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.



NAJPREDÁVANEJŠIE BEZPEČNOSTNÉ DVERE

0908 995 976 | 0905 794 067

Pri objednávke DVERÍ DO 21.12.2023 s montážou v januári 2024 KOVANIE GULA alebo KĽUČKA ZDARMA

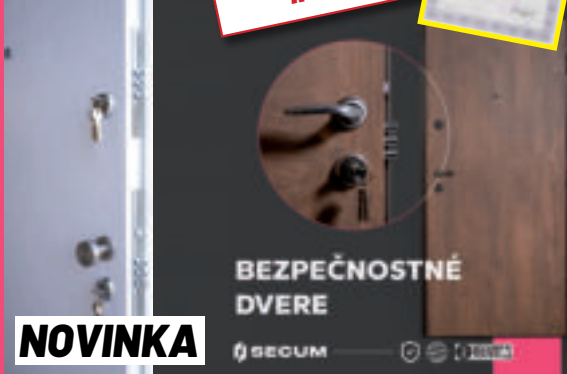
HISEC



620€

V cene demontáž, montáž, zameranie, vysprávky omietky

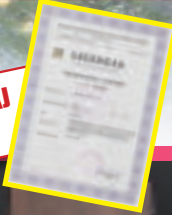
NOVINKA



750€

Bezpečnostné dvere SECUM

LICENCIA NA PREDAJ A MONTÁŽ



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

NAJVÝHODNEJŠIE CENY PODLÁH A INTERIÉROVÝCH DVERÍ V REGIÓNE!

		4	7		9		
S				9	3		
U	6			1		5	7
D	2	5	6				3
					6		
O	1			4	3		
K		5		1		9	
U			6				
	3	1				7	2

14. decembra 1503 **Výročia a udalosti**
narodil sa Nostradamus, francúzsky astrológ (+ 1566)



MIKULÁŠSKA NÁDIELKA

Kvalitné ekopalivá za výborné ceny

AKCIA



SMREKOVÉ PELETKY A1

Premium	1005 kg	362 € / 780 kg	305 €
Klasik	1005 kg	352 € / 780 kg	295 €

Doprava zdarma po celej SR



KLIETKA DREVA

1,7 prm	/ 255 €
1 prm	/ 190 €



BUKOVÉ / SMREKOVÉ BRIKETY

960 kg	/ 330 € / 335 €
600 kg	/ 245 € / 250 €

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

www.ekomax.sk
info@ekomax.sk

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

decoreum.sk

VIANOČNÝ STROMČEK SIBÍRSKA BOROVICA

-10%

od 55,90 € od **50,31 €**

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



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **13. decembra 2023**

SN23-49 strana- 4

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
POPRAD

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.

FAJČIARI

PO TÝCHTO INFORMÁCIÁCH

Najlepšie je nefajčiť a ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje snád každý fajčiar. Ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí s týmto zlovykom nedokážu skoncovať, sú určite lepšou voľbou menej rizikové bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nepatria k vysnívaným spoločníkom do života, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tohto zlovyku. Dokonca väčšina z nich skúsila skoncovať s fajčením opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, túžbe žiť

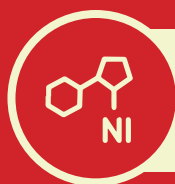
dlhšie, zlepšiť kvalitu života pre seba a svoje okolie alebo ušetriť peniaze.

Poznáte to?

Chcem skončiť s fajčením, ale ...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa vám vydrží týždeň či pár mesiacov a neresť je späť. „Na pomoc“ príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie si preto klamlivo ospravedlňujeme tým, že pomáha zvládať každodenné situácie, udržať hmotnosť, či zľahčujeme jeho dopad na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez

KLASICKÁ CIGARETA



OBSAHUJE
NIKOTÍN



PRODUKUJE
6 000 CHEMIKÁLIÍ /
100 Z NICH
SPÔSOBUJE RAKOVINU



TABAK
SA SPALUJE



VYTVÁRA ŠKODLIVÝ
CIGARETOVÝ DYM,
DECHT A POPOL



ZANECHÁVA ZÁPACH
NA OBLEČENÍ,
VLASOCH A POKOŽKE

MÝTUS O NIKOTÍNE, PRAVDA O DECHTE

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

POZOR!

ZAHASÍTE CIGARETU UŽ NAVŽDY

cigariet sa cítite divne medzi priateľmi, veď len jedna cigaretka ku kávičke alebo že fajčenie je súčasťou môjho imidžu. A celé to zvyčajne uzavrie argument, že človek jednoducho nemá dostatočne pevnú vôľu skončiť.

Problémy spôsobuje horenie cigarety

Isto sa zhodneme na tom, že najlepším riešením je s týmto zlovykom skoncovať úplne. No mnohí fajčiari potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné a to

práve kvôli závislosti na nikotíne, ktorá je taká silná, že ju odborníci prirovnávajú k závislosti na heroíne. Čo robiť v takomto prípade? Ako sme si povedali, najlepšie je s fajčením nikdy nezačať, ale keď už sme sa stali otrokom tohto zlovyku a nedokážeme s ním skoncovať, najlepšou voľbou môžu byť menej rizikové alternatívy. Patria medzi ne aj zariadenia, ktoré tabak nespália, ale nahrievajú. Vďaka tomu vzniká aerosól, ktorý obsahuje až o 95 % menej škodlivých látok ako cigaretový dym.



ZARIADENIE NA NAHRIEVANIE TABAKU



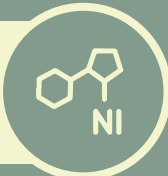
TABAK
SA NAHRIEVA



PRODUKUJE O 95 % MENEJ
ŠKODLIVÍN V POROVNANÍ
S CIGARETAMI *



OBSAHUJE
NIKOTÍN



ZANECHÁVA MENEJ
ZÁPACHU NA RUKÁCH,
VO VLASOCH A NA
OBLEČENÍ AKO CIGARETY



VYTVÁRA
AEROSÓL



* O 95 % menej znamená priemerné zníženie hladiny širokej škály škodlivých chemických látok (okrem nikotínu) v porovnaní s dymom z referenčnej cigarety (3R4F). Platí pre zariadenia na nahrievanie tabaku značky IQOS.

Bezdimové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdimové zariadenia nepredstavujú alternatívu k odvykaniu a ani neslúžia ako pomôcky na odvykanie. Najlepším spôsobom ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu je prestať ich úplne užívať.

www.svetbezdimu.sk

Začali s výplatou mimoriadneho príspevku

Mimoriadny jednorazový príspevok vo výške 300 eur, ktorý schválila Národná rada Slovenskej republiky k pôvodnému 13. dôchodku, začala Sociálna poisťovňa už vyplácať. Takmer 1,5 milióna poberateľov všetkých dôchodkových dávok ho dostane vo svojom štandardnom výplatnom termíne.

Sociálna poisťovňa nastavila výplatu tak, aby všetkým penzistom uvedený príspevok doručila najneskôr do 20. decembra 2023, poberatelia s výplatným termínom 22. a 24. deň v mesiaci ho tak dostanú skôr. O mimoriadny príspevok netreba žiadať, Sociálna poisťovňa zabezpečuje jeho výplatu automaticky.

Ako sa bude vyplácať - Mimoriadny príspevok vo výške 300 eur Sociálna poisťovňa vyplatí dôchodcom, ktorí majú nárok na výplatu dôchodku v decembri 2023 – a to automaticky, bez podania žiadosti. Týka sa to približne 1,46 milióna poberateľov. Sociálna poisťovňa vyplatí mimoriadny príspevok spolu s dôchodkom vo výplatných termínoch v decembri 2023, čiže od 2. do 24. dňa v mesiaci. 300 eur dostanú penzisti vo výplatnom termíne buď na bankový účet alebo si ho prevezmú spolu s decembrovým dôchodkom na pošte, ak si zvolili výplatu dôchodku v hotovosti.

Najneskôr 20. decembra - V osobitnom režime bude vyplatený mimoriadny príspevok tým poberateľom, ktorí majú

výplatný termín 22. alebo 24. deň v mesiaci. Týmto dôchodcom zašle Sociálna poisťovňa 300 eur na účet alebo poštovým poukazom na výplatu tak, aby ho mali k dispozícii najneskôr v stredu 20. decembra 2023. Rovnako najneskôr 20. decembra 2023 dostanú 300 eur aj dôchodcovia, ktorým Sociálna poisťovňa priznala dôchodok v uplynulom období, teda v decembri 2023 - a ešte nemajú zabezpečenú pravidelnú mesačnú výplatu dôchodku.

Do Česka a ďalších krajín EÚ - Poberateľom, ktorým Sociálna poisťovňa poukazuje dôchodok do cudziny, ktorá je štátom Európskeho hospodárskeho priestoru alebo Švajčiarskou konfederáciou, mimoriadny príspevok Sociálna poisťovňa vyplatí v decembri 2023 osobitne, teda nie naraz s dôchodkom za mesiac december 2023. Aj v tomto prípade doručí Sociálna poisťovňa mimoriadny príspevok najneskôr 20. decembra 2023.

Informácie poskytla Sociálna poisťovňa



» ren

zdroj foto martaposemuckel pixabay

Ako postupovať pri výdaji liekov?

V súvislosti s nárastom subjektov, ktoré ponúkajú pacientom obstaranie liekov na lekárske predpis, upozorňuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) pacientov, že takéto lieky sa môžu vydávať výlučne v lekárnách alebo zákonom stanovených zdravotníckych zariadeniach a môže tak urobiť len osoba, ktorá získala príslušné vysokoškolské vzdelanie.

Zjednodušené povedané, výdaj lieku na lekárske predpis prebieha medzi farmaceutom a pacientom a farmaceut zodpovedá za správnosť výdaja lieku. „Lekárskú starostlivosť môže poskytovať výlučne osoba, ktorá má na túto činnosť povolenie. Činnosť subjektov bez povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti, ktoré obstarávajú lieky pre pacientov nemá oporu v zákone o liekoch,“ upozorňuje riaditeľ štátneho ústavu Peter Potúček.

Výdaj lieku na lekárske predpis je súborom úkonov farmaceuta, ktorý zahŕňa najmä:

- kontrolu správnosti údajov uvedených na lekárskom predpise s údajmi pacienta uvedenými v preskripcionom zázname,
- kontrolu správnosti dávkovania,
- upozornenie na osobitné varovania či nežiaduce účinky lieku,
- informovanie pacienta o možnosti výberu náhradného humánneho lieku, prípadne o výške doplatku pacienta.

Pozor na riziká

ŠÚKL zároveň upozorňuje pacientov na riziká spojené s takým obstarávaním liekov, kedy nemusia byť dodržané požiadavky správnej lekárskej praxe. V mnohých prípadoch môže ísť o nedovolené zaobchádzanie s liekmi a pacient nemá garanciu, že boli lieky správne skladované, že sú účinné a bezpečné, alebo že nejde o falzifikát daného lieku. „Výdaj liekov v lekárni je druh zdravotnej starostlivosti, ktorý poskytuje lekárnik pacientovi. Podobne ako odborné vyšetrenie u lekára, ani výdaj lieku na lekárske predpis nemožno uskutočniť prostredníctvom inej osoby namiesto farmaceuta alebo pacienta. Takýto postup je nezákonný a navyše predstavuje pre pacienta značné riziká, ako napríklad výdaj chybného alebo dokonca falšovaného lieku, nesprávne poučenie o užívaní lieku, zneužitie osobných údajov a mnohé ďalšie,“ dodáva Peter Potúček.



» ren

zdroj foto jhenning 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

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

31,12

38,90-EUR

+ DARČEK

ku každému kolagénu

vianočné ponožky zadarmo

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

41,30

46,90-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 hydrolyzácie 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 kolagénu, 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

MEDIKA EXPERT

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

Coboriho 1, Nitra - OC Polygón

S		4		5		3		
U	2				8	5	7	
D			3	2		9	8	6
O						6	2	3
K		6	2					7
U		5			4			
						7		
	9		5					
		2					9	

S				7	6	4		
U		6		1	8			2
D								
O			8	4			1	9
K	3				7		4	
U			7		8			
		2			3			6
		9	3					8
					1			

VÝCHODNIARSKA HUDOBNÁ SHOW

predvianočný koncert



Spevák: Tomáš BuranoWski

Moderátor: MICHAL ILKANIN

ROLLAND
& dievčenské trio

18:00 **15.12.2023**
KINO ÚSMEV
LEVOČA

ROLLAND
www.rollandcirca.sk

seti

ticketportal

PREDPREDAJ LÍSTKOV V POKLADNI MESTSKÉHO KULTÚRNEHO STREDISKA MESTA LEVOČA, NÁMESTIE MAJSTRA PAVLA 54, LEVOČA, 053 451
2522 ALEBO ONLINE V SIETI TICKETPORTAL.SK

FB: Rolland z Čirča IG: @rolland_zcirca

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



97,00€

Marc Jacobs Perfect Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



79,90€

Zastrihávač fúzov BRAUN

Demro.sk



104,63€

Kuchynský robot MagicHome, Lenotre, 1000W, 230V, 3v1

Profitent.sk



52,65€

Vysavač na okna Aquanta Click

Demro.sk



7,78€

Nescafé Dolce Gusto Grande Intenso kávové kapsule 16 ks

MojePapiernictvo.sk



289,00€

Indukčná varná doska Whirlpool WL B8160 NE

ZlavneneSpotrebice.sk



30,50€

Santa s lyžami a drevom, 60 cm

ZEPA.sk



181,50€

Prístrešok na drevo G21 WOH 181 - 242 x 75 cm, šedý

TopNaradie.sk

BANIK
a syn s.r.o.
**CENTRUM
KÚRENIA**
30
ROKOV
NA TRHU
☎ **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

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

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

**DOTÁCIE NA
FOTOVOLTIKU
AŽ DO 4025 €**

www.banik.sk
presov@banik.sk
Herlianska 1106
093 03 Vranov nad Topľou

**PREČO SI VYBRAŤ
BANIK A SYN S.R.O.**

Vyriešime pre vás kompletné technické zariadenie budovy. Naše poradenstvo, technický návrh a cenová ponuka sú úplne zdarma. Montáž vykonávajú naši vlastní zamestnanci. Uvedenie do prevádzky a následný záručný a pozáručný servis vykonáva náš servisný tím.

Aj suchý vzduch nás vie potrápiť

Pozor na vlhkosť vzduchu v domácnosti

Mnoho domácností sa v zimných mesiacoch stretáva s problémom zarosených okien či tvoriacich sa plesní. Na otázky, akú vlhkosť by mal mať vzduch v interiéri, aby sa nerozšírili okná a nevznikali plesne, odpovedajú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR:

V interiéri by sme sa mali podľa odborníkov vyvarovať kombinácii nízkej teploty a vysokej vlhkosti vzduchu a tiež odporúčajú: „Obmedzte činnosti, ktoré nadmerne zvyšujú vlhkosť v byte a prispievajú k vzniku plesní. Ak chcete v miestnosti vytvoriť optimálnu klímu, je potrebné okrem teploty sledovať aj vlhkosť vzduchu – a to tak, aby nebol počas chladného obdobia rozdiel teplôt vo vnútorných priestoroch cez deň a v noci príliš veľký - malo by to byť maximálne 5 stupňov. Týmto sa zabráni kondenzácii pary na vychladených miestach. Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60 %.“

Činnosti zvyšujúce vlhkosť

Rizikovejšie časti domácnosti sú kúpeľňa a kuchyňa, pretože je tam vyššia vlhkosť. Ak sa vlhký vzduch nevymení za čerstvý, suchší, stúpa riziko, že sa vytvorí plesne. „Kondenzácia pary

a vlhkosť na povrchoch sú oveľa významnejšie pre rozvoj plesní ako relatívna vlhkosť vzduchu. Treba mať na pamäti, že varenie, sušenie bielizne, sprchovanie či intenzívne cvičenie zvyšujú vlhkosť vzduchu, čomu treba prispôbiť aj režim vetrania.“ popíšu odborníci a objasňujú, že plesne sú mikroskopické organizmy, ktoré sú súčasťou nášho životného prostredia. Bežne nie sú okom viditeľné, zbadáme ich až pri premožení. Prejavujú sa povlakmi pripomínajúcimi zamat alebo vatú. Na postihnutých miestach sa vytvoria zliate škvrny tmavého, sivého až čierneho, prípadne zelenkastého, niekedy hnedastého sfarbenia. „Plesne v byte sú závažný problém pre zdravie ľudí, pretože môžu byť zdrojom toxických látok - mykotoxínov. Existencia plesní ako takých nepredstavuje pre človeka priame ohrozenie zdravia, za negatívne účinky na zdravie sú zodpovedné emisie z plesní. Spory plesní podporujú vznik a zhoršujú priebeh astmy a alergických ochorení. Niektoré druhy okrem alergizujúceho pôsobenia vyvolávajú aj zápalové procesy, najmä časté zápaly dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky - plesňový zápach, ktoré poškodzujú sliznice dýchacích ciest,

spôsobujú dráždenie očí, nosa, dráždia v krku. Priamym kontaktom s plesňami môže dôjsť k ochoreniam kože - ekzém, plesne. Dlhodobá prítomnosť plesní v priestoroch bytu môže spôsobiť chronickú precitlivenosť organizmu,“ prízvukujú odborníci, podľa ktorých je vždy lepšie predchádzať vzniku plesní - a to najmä krátkym a intenzívnym vetraním – ako ich likvidovať. Keďže plesne sa objavujú v súvislosti s vlhkým bytom, musí sa v prvom rade odstrániť táto príčina. Potrebne je, aby sme okno otvorili pri všetkých činnostiach, pri ktorých sa tvorí vlhký vzduch.

Ako vplyva na zdravie suchý vzduch

Aj suchý vzduch môže mať podľa odborníkov významný vplyv na naše zdravie. Minimálna prípustná hodnota relatívnej vlhkosti je stanovená na 30 %. Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60 %. „Suchý vzduch vysušuje sliznice očí, čo môže spôsobiť rezanie, štipanie očí a pocit suchého oka. Dochádza k vysušovaniu dýchacích ciest a narušeniu ich prirodzenej vlhkosti. To môže spôsobiť opuch slizníc so zvýšenou produkciou hlienov. Dôsledkom je zvýšená chorobnosť, opakované zápaly očných spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý



Ilustračné foto.

zdroj foto midascode pixabay

kašeľ, dokonca aj zhoršenie symptómov astmy a alergií. K celkovým prejavom patria únava, bolesti hlavy, hrdla. Suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, čím môže prispievať aj k predčasnému starnutiu pokožky a vzniku vrások,“ vysvetľujú odborníci a dodávajú, že suchý vzduch je problémom najmä vo vykurovacom období, kedy sa najmä panelové a podkrovné byty nadmieru prehrievajú.

Informácie poskytol Odbor hygieny životného prostredia a zdravia ÚVZ SR

» ren



Správna voľba

44%
ZĽAVA

~~1.59~~
0.89
• (1 l = 0,45)

Kofola
2 l
original/turmové
+ záloh za obal 0,15 €

50%
ZĽAVA

~~1.59~~
0.79
• (1 l = 0,40)



45%
ZĽAVA

~~5.49**~~
2.99
• (1 l = 4,78)

Tatarská omáčka/
Majonéza
625 ml



1+1
ZADARMO

9.38**

4.69*
• (1 kg = 13,03/
11,73)

Jacobs Velvet
2 x 380/200 g = 380/400 g
stavie slahy

*Cena do 10.12.2023 2 kusy = 4,69 €
**Cena do 10.12.2023 1 kus = 9,38 €
Cena za 2 kusy = 9,38 €

SUPER
CENA

COBS JACOBS



46%
ZĽAVA

~~6.99~~

3.69
• (1 kg = 1,60)

Mandarinky
2,3 kg debnička



2,30 kg
debnička

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



63%
ZĽAVA

~~5.28***~~

1.99

Paradajky slivkové
cena za 1 kg



33%
ZĽAVA

~~2.99~~

1.99
• (100 g = 1,99)

Kešu oriešky
200 g

Alesto
Selection



40%
ZĽAVA

~~7.49~~

4.49

Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Cena vrátane s najnižšou bežnou predajnou cenou, t.j. mimo akčných cien, vzťahujúc sa k základnej porovnávanej cene dňa 01.12.2023.
***Cena súhrnná (za celú sadu), ktoré porovnávacieho produktu (ak ide o výrobok zo zahraničia) spotrebiteľovi LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preprave na koncového spotrebiteľa s akčiou výpredaj.

Poruka tovaru platí od 11.12. do 17.12.2023 alebo do vypredania zásob. Chýbajú v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odlišie možný len v obvyklom smere.

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



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

Ostaňte sami sebou vďaka stoličkovým výťahom Stannah

Zavolajte zadarmo
☎ 0800 162 162
🌐 www.stannah.sk

Váš partner pre
stoličkové výťahy na
Slovensku. Pretože
Stannah mení váš život.

Stannah



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

Zadarmo Robotický vysávač

Stannah urobí všetku prácu na schodoch
a v celom dome za vás!



Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výťahu Stannah
do 31.12.2023 a nie je platná s
inými akciami alebo ponukami.
Čisto ilustračný obrázok.

MODERNÉ ZATEPLENIE OD PROFESIONÁLOV

ZIMNÁ
AKCIA

VYUŽITE
ŠTÁTNU
DOTÁCIU



STRIEKAME CELOROČNE PO CELEJ SR

0910 174 217
0915 754 539

www.striekanaizolaciaxl.sk
obchod@striekanaizolaciaxl.sk

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



Firmy, podniky, organizácie HĽADÁTE ZAMESTNANCOV?

Inzerujte svoje
ponuky v novinách

• Týždenne

až v 32 540 domácnostiach

• Výroba grafiky

a FB reklama ZDARMA



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

HAGRO

Plachtové haly
s multifunkčným využitím
www.hagro.sk 0904 834 021

Široký výber predajca
plastových hál na Slovensku

Stále sa objavujú nové
450 úspešných realizácií

Preprava, záber, príprava
vstupných vozidiel

Relatívne nízke
náklady na skutočnú cenu

Všetky naše haly majú
TUV certifikáciu

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

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

V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM



Zelená
domácnostiam

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

**FOTOVOLTIKA
NA KĽÚČ
O VÝKONE:**

- ✓ 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