

# POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností

Nájdete  
vo vnútri

## NAJLEPŠÍ DARČEK

DARUJTE SVOJIM BLÍZKYM  
TEPELNÚ POHODU V BYTEVÝMENU TESNENIA  
A NASTAVENIE OKIEN

S VIANOČNOU ZĽAVOU 10%

ZAVOLAJTE A ZISTITE CENU SO ZĽAVOU

0917 148 458

Pavol Juščák

www.oknorenova.sk

Kopečná 2 Poprad

OKNO  
RENOVA

## 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

LUNA

f Lunadoor Luna

0905 155 411

lunadooor@gmail.com | www.lunadoor.sk

Darujte si na Vianoce  
zdravie a pohoduSúkromný  
Wellness Kravany

- Fínska sauna,
- Infra sauna
- Jacuzzi

Už od  
11€Otvorené denne 9:00 - 21:00  
Objednávky na tel.: 0908 056 621  
Adresa: Kravany 103, 059 18NOVÉ STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE  
KLAMPIAR - POKRÝVAČ  
0907 940 920Elektroinštalačné práce, maľovanie,  
tapetovanie 0904 984 295

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

Super  
DISCOPIA | 15.12  
ALL HITS PARTYSO | 16.12.  
OLDIES PARTY

f www.collective.sk

COLLECTIVE

• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

Hľadáme  
brigádnikovPOPRADE Dostojevského 23  
(za Výkrikom)Chutné  
BURGRESkvelá  
PIZZA

DONÁŠKA 0903 939 797



## 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, 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             |
| NR | 54170  | Nitriansko          |
| NK | 35050  | Novozámocko         |
| PK | 22970  | Pezinskó            |
| PN | 41870  | Piešťansko+NM+MY    |
| SC | 35420  | Sencko              |
| SE | 36750  | Senicko+Skalitéo    |
| 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 | Ziarsko+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 | Ľubovniansko       |
| MI | 31260 | Michalovsko+TV+SO  |
| PP | 41520 | Popradsko+KK       |
| PO | 49940 | Prešovsko+SB       |
| SN | 32540 | Spišsko+LE+GL      |

## Vianoce každý deň

„Želám si mať Vianoce každý deň,“  
prečítala som si nedávno na titulke  
jednej knihy. Priviedlo ma to k za-  
mysleniu 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 magic-  
ké, čarovné či rozprávkové. Definície sa  
na ne tešia už niekoľko týždňov dopredu,  
nevedia sa dočkať zdobenia vianočného  
stromčeka a chvíle, kedy sa pod ním ob-  
javí množstvo všakovakých darčiek. 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 každo-  
denných povinností, trošku spomalíme a  
máme viac času na seba, ale aj na svojich  
blízkych a priateľov. Uživame si večerné  
prechádzky ulicami rozžiarenými množ-  
stvom trblietajúcich sa svetielok, sviatoč-  
nú 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 via-  
nočné rozprávky plné romantiky a šťast-  
ných 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 pre-  
krásne chvíle užívať čo najdlhšie, prípadne  
sa z nich tešiť každý deň. A hoc to asi nie je  
celkom možné, tak to, čo roz-  
hodne môžeme skúsiť urobiť  
je, naučiť sa trošku spoma-  
liť aj počas bežného roka a  
nájsť si čas na stretnutia s  
blízkymi, na pekné pre-  
chádzky, chutné jedlo  
a možno aj na drobné  
milé darčeky darova-  
né len tak pre radosť.

» 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](http://www.oprava-servis-okien.sk)

## ISSA PP

[www.issapp.sk](http://www.issapp.sk)

### SLOVENSKÝ VÝROBCA

#### 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](http://www.ocelovedvere.sk)  
[ocelovedvere@ocelovedvere.sk](mailto:ocelovedvere@ocelovedvere.sk)

**0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78** Otvorené:  
Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

Grant servis prijme  
**Upratovačku dôchodkyňu**  
Na 3,5 hod. denne v Poprade  
Tel : **0948 357 249**

## Frézovanie a vložkovanie

### KOMÍNOV

frézovanie  
od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný  
žiaruvzdorný materiál
- zľava 30% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

**FRÉZUJEME  
PO CELÝ  
ROK**

0911 322 495, 0907 362 202, [frezovanievložkovanie@gmail.com](mailto:frezovanievložkovanie@gmail.com)

### Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov

#### E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, 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 rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
[www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.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

# STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV

## K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE, BEHŮNE, PVC, VINYLÓVÉ A LAMINÁTOVÉ PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE, OBSÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

### KOBERCE BRATEX

TIE NAJKRAJŠIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19  
☎ 0907 906 996, 0907 925 233  
🌐 [www.bratex.sk](http://www.bratex.sk) | [bratex@bratex.sk](mailto:bratex@bratex.sk)

#### REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

## Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

**Najväčší výber pomníkov na Slovensku**

**0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...**  
**[www.kamenarstvosvit.sk](http://www.kamenarstvosvit.sk)**

## ŽALÚZIE, SIEŤKY

*proti hmyzu*  
**rýchlo, lacno, kvalitne**  
**0907 942 957**  
**[www.lacne-zaluzie.sk](http://www.lacne-zaluzie.sk)**

### PRIJMEM PREDAVAČKU

(dôchodkyňu)  
do malej predajne  
v Poprade  
na dohodu.  
Plat cca 600 €.  
Kontakt: 0903 256 974

### SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných  
pracovníkov do  
obchodných prevádzok  
**v Poprade**  
850 € brutto / mesiac  
Nástup ihneď! POS nutný!  
**0948 491 167**

**12. decembra 1941**  
**Slovenská republika** vyhlásila vojnu **Spojenému kráľovstvu a Spojeným štátom**

**Výročia a udalosti**



Po prečítaní noviny odhodajte do triedeného odpadu / **PAPIER** /



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

# PRÍRODNÁ MEDICÍNA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Cieľom našej firmy  
poskytnúť  
eľné  
Ž opis

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

Ponúkame: ad-

- 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)





## JARIMED

**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](mailto:jaros@jarimed.sk)**

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

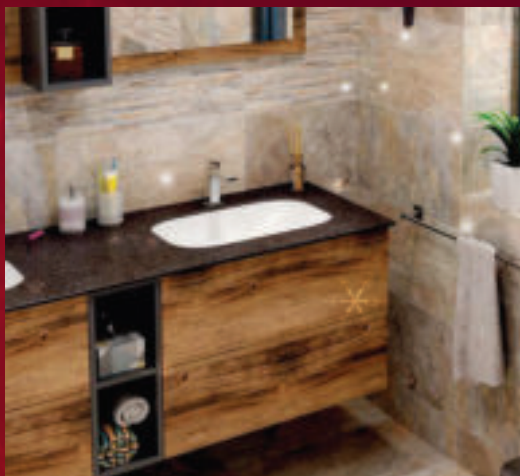
**Pri prvej osobnej návšteve do 31.12.2023 dostanete darček.**





# KÚPEĽŇOVÝ NÁBYTOK OBKLADY & DLAŽBY, SANITA

Široký sortiment rôznych značiek



## DESIGN, KTORÝ OSLOVÍ aj na Vianoce



Viac ako  
15 rokov  
skúseností



[www.obklad.sk](http://www.obklad.sk)  
**Komplet-**  
**Poprad, s.r.o.**

**Komplet-Poprad, s.r.o.**

**Ul. Teplická 3862 | Poprad**

(Areál Stavomontáže oproti Hagard Hal, Schüle Slovakia)

Po-Pia 8<sup>00</sup> / 17<sup>00</sup> | So 8<sup>00</sup> / 12<sup>00</sup>

☎ **0915 966 912** ✉ [info@obklad.sk](mailto:info@obklad.sk)



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

» ODKÚPIM STARÉ MINCE A  
BANKOVKY. 0903 868 361

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 PP medzera  
Číslo rubrikymedzera Text  
inzerátu

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

Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez [www.mojinzerat.sk](http://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.

INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA

Redakcia Popradsko  
0905 338 878  
0907 877 862

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](mailto:pam@strojarnesvabovce.sk)

CHEMOSVIT

Chceš pracovať u stabilného zamestnávateľa,  
ktorý ponúka zaujímavý SOCÁLNY PROGRAM  
a veľa ďalšieho?

- Senior Technológ  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o. Svit  
Mzda od 1 650 EUR/mesiac \*
- Konštruktér  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o. Svit  
Mzda od 1 450 EUR/mesiac \*
- Čašníčka  
LOPUŠNÁ DOLINA RESORT, Lučivná  
Mzda od 1000 EUR/mesiac \*
- Odborný referent operatívneho rozpisu  
predaja  
CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o. Svit  
Mzda od 1 100 EUR + bonusy/mesiac \*
- Elektrikár  
TATRAFAN, s.r.o. Svit  
Mzda od 1100 - 1300 EUR/mesiac \*

hlavac.a@chemosvit.sk  
+421 918 684 851

\*Nástupné platové podmienky budú upresnené pri osobnom  
stretnutí, nakoľko závisia od pracovných skúseností uchádzača  
+ Odmenový systém podľa platnej dokumentácie

O.K. OKNO

20 ROČNÉ  
SKÚSENOSŤ

WWW.OKOKNO.SK



ŠIROKÁ  
PONUKA  
PRODUKTOV

ŠPIČKOVÉ  
KOMPONENTY

KVALITNÉ  
PREVEDENIE

VÝHODNÉ  
CENY

vonkajšie/vnútročné  
ŽALÚZIE

MARKÍZY

ROLETKY

SIETKY

KONTAKT:  
0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDLA UTÓPIE)

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](mailto:cintelova@kcacademia.sk)  
alebo [pitonak@kcacademia.sk](mailto:pitonak@kcacademia.sk)  
Blížšie informácie na tel. č.  
052/4467464-6

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

PERKINS

- Elektrikár / prax v oblasti elektroenergetiky  
slaboprúd, silnoprúd - prax vítaná/  
Mzda brutto 1350 EUR/mesiac
- Údržbár  
Mzda brutto 1250 EUR/mesiac  
Miesto vykonávania práce: Poprad

Blížšie informácie:  
+421 905 806 136, [mzdy@perkins.sk](mailto:mzdy@perkins.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](mailto:cintelova@kcacademia.sk)  
alebo [pitonak@kcacademia.sk](mailto:pitonak@kcacademia.sk)  
Blížšie informácie na tel. č.  
052/4467464-6

FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE  
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA  
na materiál 35%

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

0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²  
pur penou, hrúbka 20 cm  
0,58 €/m² hrúbka 1 cm

• najlepší pomer  
kvalita/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

ZATEPLOVANIE  
rodinných domov

JESENNÁ  
AKCIA  
omietky  
pucovka  
od 5,05€  
s materiálom

IZOLÁCIA  
PODKROVIA  
tel: +48  
665 719 051

**DS BYT** s.r.o. 2012

## NAJPREDÁVANEJŠIE BEZPEČNOSTNÉ DVERE

**0908 995 976 | 0905 794 067**

**Pri objednávke DVERÍ DO 21.12.2023 s montážou v januári 2024 KOVANIE GUL'A alebo KĽUČKA ZDARMA**

**LICENCIA NA PREDAJ A MONTÁŽ**

**HISEC**

**620 €** V cene demontáž, montáž, zameranie, vysprávkovanie omietky

**NOVINKA**

**750 €** Bezpečnostné dvere SECUM

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Viac info na stránke [www.dsbytcentrum.sk](http://www.dsbytcentrum.sk) v sekcii bezpečnostné dvere

**NAJVÝHODNEJŠIE CENY PODLÁH A INTERIÉROVÝCH DVERÍ V REGIÓNE!**

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

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

**DACHMANN**  
[www.dachmann.sk](http://www.dachmann.sk)

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

**DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ**

SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, [maxidachmann@gmail.com](mailto:maxidachmann@gmail.com)

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

**ZNOVA VÁS VYTOPIA KANALIZÁCIA?**

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

**Pumpfix F**  
 automatická klapka s čerpadlom.  
 DN 110 až 200

**KALAS** [www.kalasro.sk](http://www.kalasro.sk)

Importér nemeckej firmy KESSEL AG  **KESSEL**

☎ 0903 520 230 ✉ [info@kalasro.sk](mailto:info@kalasro.sk)

**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*



|                                                                                                                    |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                    |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plastové okná a dvere</b><br> | <b>Vchodové dvere</b><br> | <b>Garážové brány</b><br> | <b>Zasklievanie balkónov</b><br> | <b>Tieniaca technika a žalúzie</b><br> | <b>Sieťky proti hmyzu</b><br> | <b>Prenájom lešenia a plošín</b><br> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**[www.pegatherm.sk](http://www.pegatherm.sk)**

info: 0918 957 982 • 052 7764 353  
 e-mail: [info@pegatherm.sk](mailto:info@pegatherm.sk)



# 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](http://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](http://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 CO<sub>2</sub> (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

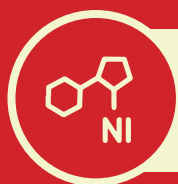
dlhšie, zlepšiť kvalitu života pre seba a svoje okolie alebo ušetriť peniaze.

### 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



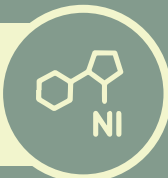
TABAK  
SA NAHRIEVA



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.svetbezdymu.sk](http://www.svetbezdymu.sk)

**BANIK**  
a syn s.r.o.  
**CENTRUM  
KÚRENIA**  
**30**  
**ROKOV**  
**NA TRHU**  
**☎ 0918 626 236**



- ČO PONÚKAME:**
- KÚRENIE A CHLADENIE
  - SLNEČNÉ KOLEKTORY
  - TEPELNÉ ČERPADLA
  - 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](http://www.banik.sk)

 [presov@banik.sk](mailto: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.

## 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 nechtov.

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

**+ DARČEK**  
ku každému kolagénu  
vianočné ponožky zadarmo



**KOLAGÉN FORTE 2 V 1**  
**31,12**  
38,90-EUR

**HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE**  
**41,30**  
48,90-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 antioxidantáciu 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

**MEDIKA  
EXPERT**

**Môžete teraz  
objednať na:**  
**[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)**  
alebo na tel.:  
**0904 552 345**  
(dostupné od Pon. - Pia.)

**Alebo kúpiť  
aj v predajni:**  
**Slniečko**  
obchodná spoločnosť

**SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA**  
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon



# 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](http://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**





Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 11. 12. DO NEDELE 17. 12.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

44%  
ZĽAVA

~~1.59~~  
**0.89**  
• (l = 0,45)

Kofola  
2 l  
original/turmová  
+ záloh za obal 0,05 €

50%  
ZĽAVA

~~1.59~~  
**0.79**  
• (l = 0,40)



46%  
ZĽAVA

~~6.90~~  
**3.69**  
• (1 kg = 3,69)

Mandarinky  
2,3 kg debnička

Lidl  
STÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ



2,30 kg  
debnička

63%  
ZĽAVA

~~5.28\*\*\*~~  
**1.99**

Paradajky slivkové  
cena za 1 kg



45%  
ZĽAVA

~~5.49\*\*~~  
**2.99**  
• (l = 4,78)

Tatárska omáčka/  
Majonéza  
625 ml



1+1  
ZADARMO

9.38\*\*

**4.69\***  
• (1 kg = 13,03/  
11,73)

Jacobs Velvet  
3 x 180/200 g = 360/400 g  
stavie slahy

SUPER  
CENA

COBS JACOBS



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 z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akčných cien, vzťahujúc na základnú porovnateľnú cenu dňa 01. 12. 2023.  
\*\*\*Cena súhrnná (čiže vrátane DPH) alebo porovnateľná (čiže vrátane DPH) do výšky zálohovania spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o.  
pri porovnaní na rovnakom mieste a v rovnakom čase.

Poruka tovaru platí od 11. 12. do 17. 12. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradíme. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)







**SANDOR CATERING GmbH**

**POŽIADAVKY**

- Chceme pracovať v Nemecku / Horné Bavarsko
- Basic angličtina
- Tímový hráč

**PRIJÍMAME Zamestnancov**

**Plat: 1750 - 2000 €**

**MÁTE ZÁUJEM? (Páry vítané)** →

**KUCHYŇA/OBSLUHA NA PLNÝ ÚVÄZOK**

**Tvoje povinnosti**

- Asistencia pri príprave jedál
- Upratovanie a čistenie pracoviska

**My ponúkame**

- Výborné platové podmienky
- Priateľská pracovná atmosféra
- Plánovateľná dovolenka: Velká Noc (týždeň), Leto (2-3 týždne), Vianočné sviatky (3 týždne)
- Nemecká pracovná zmluva
- Zdravotné poistenie
- Kuchynské skúsenosti
- komunikácia v slovenčine
- Celodenné stravovanie zabezpečené
- Fitnes centrum k dispozícii zdarma

**email: sandorcatering@gmail.com**  
**OR CALL US: +49 174 7276 454**  
(hovoríme po slovensky)

**Výročia a udalosti**

**13. decembra 2002**

**Európska rada** v Kodani schválila **vstup 10 kandidátskych krajín** (Cyprus, Česko, Estónsko, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Malta, Poľsko, Slovensko, Slovinsko) **do Európskej únie od 1. mája 2004.**

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

**0905 338 878**  
**0907 877 862**



**MIKULÁŠSKA NÁDIELKA**  
**Kvalitné ekopalivá za výborné ceny**

**AKCIA**

**Doprava zdarma po celej SR**

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

**Viac info a objednávky: 0918 348 999** [www.ekomax.sk](http://www.ekomax.sk)  
[info@ekomax.sk](mailto:info@ekomax.sk)

Ponuka platí do vyčerpania zásob 73-0018

**16. decembra 1911** bola **otvorená trať Tatranskej elektrickej železnice** zo Starého Smokovca do Tatranskej Lomnice

**Výročia a udalosti**

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

**Využite kód: OPLATISA**

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

**decorem.sk**

SMREKOVÝ VENIEC PE 40CM

**-10%**

14,31 €

**decorem.sk**

VIANOČNÝ STROMČEK ANNA S BIELÝMI KONCAMI

**-10%**

od 42,28 € **od 38,10 €**

# 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 otázku, akú vlhkosť by mal mať vzduch v interiéri, aby sa nerozšírili okná a nevznikli 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 nevymene 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,“ popisujú odborníci a objasňujú, že plesne sú mikroskopické organizmy, ktoré sú súčasťou nášho životného prostredia. Bežne nie sú okom viditeľné, zbadáme ich až pri premožnení. Prejavujú sa povlakmi pripomínajúcimi zamät 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. Spóry plesní podporujú vznik a zhoršujú priebeh astmy a alergických ochorení. Niektoré druhy okrem alergizujúceho pôsobenia vyvolávajú aj zápalové procesy, najmä časté zápal dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky - plesňový zápach, ktoré poškodzujú sliznice dýchacích ciest,

sposobujú podráždenie 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 precitlivosť 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 vplýva 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 zápal 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



kúpeľňové štúdio

plyn, voda kúrenie

krby pece

čerpacia technika

**miRad**

# Ďakujeme

za vašu priazeň a dôveru v uplynulom roku.  
Prajeme vám šťastie v kruhu rodiny, veľa chuti  
a nadšenia do života v roku 2024.



~~356 €~~  
**299 €**

**Skrinka s umývadlom  
CERSANIT – MODUO set**  
80x60x45 cm  
Farba: antracit



~~326,03 €~~  
**249 €**

**Neptun kompaktné  
WC kombi LaVita + nádržka**  
**AKCIA**  
misa Rimles – so samooplachova-  
cím okruhom, sedátko – softclose



~~35,59 €~~  
**26,90 €**

**Umývadlo JICA EUROLINE**  
**AKCIA**  
45x34 cm



~~322,80 €~~  
**199 €**

**WC závesné EMPORIA LEX**  
**AKCIA**  
49x34 cm  
+ sedátko SLIM spomaľovacie

## 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**



**Batéria drezová  
stojanková  
Sibelia AE**  
**AKCIA**

~~50 €~~  
**32,52 €**



**Batéria drezová  
stojanková  
Sibelia F**  
**AKCIA**

~~50 €~~  
**32,52 €**

**KOTLY NA TUHÉ  
PALIVO A PELETKY**  
máme vo výkone  
od 15 kW do 75 kW

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

Kompletný prehľad akcií a výpredajov nájdete na [www.mirad.sk](http://www.mirad.sk) | Hraničná 5300, Poprad



## Mimoriadna výzva Obnov dom je spustená

Majitelia rodinných domov zasiahnu-tých zemetrasením a krupobitím môžu požiadať o finančný príspevok na obno-vu 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 masív-nejšia 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 aloká-cia 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 cel-kových oprávnených nákladov projektu. Finančný príspevok na jednu žiadosť môže dosiahnuť až 22 800 eur. Novinkou, ktorá uľahčí majiteľom obnovu ich domov, je vy-platenie zálohy do výšky 7 000 eur.

Zverejnili zoznam obcí - Slovenská agentúra životného prostredia (SAŽP), kto-rá program Obnov dom spravuje, zverejnila na [www.obnovdom.sk](http://www.obnovdom.sk) zoznam obcí, kto-rých 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 majite-lia chát 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 Korček-ová, zástupkyňa riaditeľa SAŽP.

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

Informácie poskytl SAŽP  
» [ren](#)

## Ako postupovať pri výdaji liekov?

V súvislosti s nárastom subjektov, ktoré ponúkajú pacientom obstaranie liekov na lekársky predpis, upozor-ňuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) pacientov, že takéto lieky sa môžu vydávať výlučne v lekárňach alebo zákonom stanovených zdravot-níckych zariadeniach a môže tak uro-biť len osoba, ktorá získala príslušné vysokoškolské vzdelanie.

Zjednodušené povedané, výdaj lie-ku na lekársky predpis prebieha medzi farmaceutom a pacientom a farmaceut zodpovedá za správnosť výdaja lieku. „Lekárenskú starostlivosť môže posky-tovať výlučne osoba, ktorá má na túto činnosť povolenie. Činnosť subjektov bez povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti, ktoré obstarávajú lieky pre pacientov nemá oporu v zákone o lie-koch,“ upozorňuje riaditeľ štátneho ústa-vu Peter Potúček.

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

- kontrolu správnosti údajov uvedených na lekárskom predpise s údajmi pacienta uvedenými v preskripčnom zázname,
- kontrolu správnosti dávkovania,
- upozornenie na osobitné varovania či nežiaduce účinky lieku,
- informovanie pacienta o možnosti vý-beru náhradného humánneho lieku, prí-padne o výške doplatku pacienta.

### Pozor na riziká

ŠÚKL zároveň upozorňuje pacientov na riziká spojené s takým obstarávaním liekov, kedy nemusia byť dodržané po-žiadavky správnej lekárenskej praxe. V mnohých prípadoch môže ísť o nedovo-lené 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 zdravot-nej starostlivosti, ktorý poskytuje lekár-nik pacientovi. Podobne ako odborné vyšetrenie u lekára, ani výdaj lieku na lekársky predpis nemožno uskutočniť prostredníctvom inej osoby namiesto far-maceuta alebo pacienta. Takýto postup je nezákonný a navyše predstavuje pre pa-cienta značné riziká, ako napríklad výdaj chybného alebo dokonca falšovaného lieku, nesprávne poučenie o užívaní lie-ku, zneužitie osobných údajov a mnohé ďalšie,“ dodáva Peter Potúček.



» [ren](#)  
zdroj foto jhenning pixabay

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

ZĽAVA  
50%  
rodinné  
domy

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva  
- chemická injekcia

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.

## 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 41 520 domácnostiach

• Výroba grafiky

a FB reklama ZDARMA

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

POPRADSKO  
KEŽMARSKO



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

Široký výber predajcov  
športových hál na Slovensku

Stále sa otvára viac ako  
450 úspešných realizácií

Špeciálne zariadenie  
všetkých súčastí

Maximálny priestor  
na akomkoľvek pozemku

Všetky naše haly majú  
TUV certifikáciu

ENVIRO THERM  
PROFESIONALITA & KVALITA

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

V NOVOM PROJEKTE  
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM



Zelená  
domácnostiam

FOTOVOLTIKA  
NA KLÚČ  
O VÝKONE:

MÁME NOVÉ  
NÍŽŠIE 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