

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností



Nájdete
vo vnútri

49-0054

ALFA TAXI 0940 54 55 56

Transfery na letisko / z letiska,
do nemocnice,
na oslavy aj do práce.

Pravidelné zabezpečenie dopravy
pre Vaše dieťa na tréning a krúžky.

Časované objednávky
aj pre pravidelný odvoz
aj cez náš web:
www.alfataxi.sk

Dakujeme, že podporujete lokálnu taxislužbu.
Tím AlfaTAXI Prešov.

Možnosť platby kartou.

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com

**TVRDÉ
LISTNATÉ
DREVO**

od
53 €

**DOVOZ
ZDARMA**

VEĽKÝ ŠARIŠ

0948 287 440

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
NON STOP
Pondelok - Nedeľa
0949 009 999

VÝVOZ ŽÚMP

- Vytiahnutie ORL, lapača tukov
- Vytiahnutie žumpy
- Čistenie upchatej kanalizácie

www.superexpres.sk

optika

Okuliarové rámy už od 40 €

Vianočná zľava 50%
na okuliarový rám alebo šošovky
multifokálne sklá 1+1 ZDARMA

• Meranie zraku ZDARMA •

0915 964 482 Dis. Jozefína Babejová

**VÝKUP
A PREDAJ**
použitého nábytku
chladničky, práčky,
TV prijímače

Vchod z ul. Dostojevského,
Prešov, v areáli OZKN

0905 748 958
PO - PIA: 10:00-17:00

INZERÁT
0911 293 742

INŠTALÁCIE PRÁCE

ČISTENIE
ODPADOV

OPRAVY WC
A RADIÁTOROV

0905 262 932

Kosenie tráv
(trávniky, záhrady, lúky, zanedbané pozemky)

-Rizikové pílenie
-Výrub krovín a stromov

OPLOTENIE
-Pletivo, Zvar. panely, Podhrabové dosky

www.UdrzbaPozemkovPO.sk
0948 361 399

Lekáreň PHARMACIA Liptovský Hrádok

hľadá aj na skrátený PP
FARMACEUTA/KU

nástupný plat: 2000 € + nástupný bonus: 2000 €
ubytovanie zabezpečíme, víkendy voľné

tel: 0917 500 833

NACEVA INTERIÉRY
VÝROBA NÁBYTKU A PREDAJ NÁBYTKOVÉHO KOVANIA

NÁBYTOK NA MIERU

- ♦ Porez drevotriesky
- ♦ Vstavané skrine
- ♦ Kuchynské linky
- ♦ Pracovné dosky

ZAMERANIE u Vás doma ZDARMA

Bardejovská 38/A, Prešov 0918 115 005

123podlahy.sk
e-shop

- KVALITNÉ PODLAHY
- ŠIROKÝ VÝBER
- BEZKONKURENČNÉ CENY

Tovar uhrádzate až po jeho prevzatí

Doprava až k Vám v rámci celého Slovenska

už
17 rokov
na trhu

SPACEWER s.r.o., Strojnícka 20, Prešov
0911 595 989

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

PRÁCE Z LANA
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
www.zlana.sk

Pílenie, zrez rizikových stromov

Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

83-0041

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:

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

INZERCIA

Monika Janovčíková 0905 719 145
Stanislav Bodnár 0911 293 742

Distribúcia:
distribucia.po@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (49.940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričove, Chmelov, Kapušany, Kendice, Kokošove, Lubotice, Pušove, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kamenica, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michaľany
nepámy týždeň: Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Tulčík, Vráž, Vysná Sebastov, Župčany, Prešov, Sabinov, Krivany, Ražňany, Šarišské Dravce, Rožkovany, Šarišské Sokolovce, Torsya a Dubovica, Nižný Slavkov



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

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	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galančiansko-Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko-Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Tmavsko
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	Ziarisko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Lubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+HK
PD	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 zamysliu 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 magické, čarovné či rozprávkové. Deťuťenie 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 krásne 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



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.



VOLITA + SERVIS

SERVIS A OPRAVA OKIEN A DVERÍ

VIANOČNÉ ZĽAVY 30%

+ ZAMERANIE A KONTROLA OKIEN TERMOVÍZIOU ZDARMA

+421 907 114 868

PRESOV.VOLITASERVIS.SK

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



všetky dvere
SKLADOM

v ponuke aj
hladké dvere
a odtieň Wenge

AKCIA 390€

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVERE

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovnik) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰

www.mojinzerat.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY

Kúpim GARÁŽ | Kúpim BYT
v Prešove 0949 854 569 PLATBA
v HOTOVOSTI

STRIEKANÁ PENOVÁ IZOLÁCIA
0904 005 660

Nákup a predaj druhočných surovín

Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník, piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez, žalúzie, hliníkové plechovky, papier

FERE PREŠOV
Za Kalváriou 3
tel: 0905 962 799, 0915 658 107



Tepovanie, upratovanie

Brúsenie parkiet
Prenájom čistiacich rohoží
U vás doma, aj víkendy
tel: 0905 186 136



KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

JMDOM FÚKANÉ IZOLÁCIE

Čas šetriť energiu
0908 658 910
tesarstvojm@centrum.sk
www.jmdom.sk



FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
0904 157 144, 0903 874 784



čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

PRIJMEME
upratovačku

5 x týždenne /po-pi/ na 1,5 hod.
PO - Lubotice, časť Širpo

175 €/mesiac v čistom
0948 70 70 76

85-003



0911 996 087
HODINOVÝ
manžel

podlahy, omietky, maľovanie,
montáž - skladanie nábytku
a iných vecí v domácnosti
INÉ PRÁCE MOŽNÉ PO OBHLADKE

83_0245

**DACHMANN**
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN



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

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

83-0021

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

0905 719 145

**REGION**
PRESS

ONLINE MARKETING

[WWW.BIOFERSK](http://www.biofersk.com)



Hľadáme pracovníka s technickým vzdelaním

- minimálne vzdelanie stredné bez maturity s praxou alebo stredná odborná škola technická (strojnica, poľnohospodárska so zameraním na mechanizáciu výroby). Plat dohodou. Obsluha extrúdera a šrotovníka.



Ing. František Vraník - Biofer združenie
Jánošíkova 67, 08001 Prešov
e-mail: biofer@biofer.sk

**0905 580 547**

25_0010

ŠIROKÁ PONUKA PRODUKTOV
ZA BEZKONKURENČNÉ CENY



Bumbu Tube
Original
darčkové balenie
29,50 €
(1l = 42,14 €)



Nicolaus
Extra Jemná
VODKA



SLOVENSKÉ VINICE
CABERNET SAUVIGNON
ROSE

Zlava
viac ako
50 %
na vína z línie
Ručný zber
OD 3,99 €
(1l = 5,32 €)

Nicolaus Vodka
Extra Jemná
38 % 0,7 l
6,95 €
(1l = 9,93 €)

*** Akciová cena platná len v predajniach St.Nicolaus.**

**ST. NICOLAUS**

Najbližšia predajňa:
ST. NICOLAUS
DISTILLERY SHOP
Široké 631, Široké
+421 917 527 766



73-0092

**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.

PO23-49 strana

3

25_0013

Systémová podpora pre duševné zdravie detí a mládeže

Aktivity zamerané na prácu s emóciami, sebareguláciu, komunikačné zručnosti či sebaúctu sú zámerom národného projektu s názvom Systémová podpora duševného zdravia a prevencie detí, žiakov a študentov cez systém poradenstva a prevencie. Realizuje ho Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP), priamo riadená organizácia ministerstva školstva. Sústreďuje sa aj na predchádzanie aktuálnym problémom, akými sú šikana a kyberšikana, užívanie návykových látok či poruchy príjmu potravy.

Cieľom národného projektu je do roku 2027 podporiť viac ako 1 100 odborných a pedagogických zamestnancov, zrealizovať minimálne 7 000 hodín vzdelávania a už počas trvania projektu pozitívne zasiahnuť vyše 10 000 detí, žiakov a študentov. „Na zabezpečenie podpory duševného zdravia detí a mládeže nestačí reagovať na vzniknuté kritické situácie. Nevyhnutné je zamerať sa na prevenciu. V rezorte školstva to znamená podporu zručností, návykov a vedomostí potrebných na to, aby sa deti a mládež dokázali postarať o svoje duševné zdravie,“ zdôraznil minister školstva Tomáš Drucker.

Sprístupnia aj preventívne programy
Národný projekt po prvýkrát na Slovensku zmapuje, posúdi a v prehľadnom elektronickom portáli sprístupní už existujúce

preventívne programy a podľa aktuálnych potrieb pribudnú nové. Okrem databázy preventívnych programov budú súčasťou portálu metodiky a sprievodné materiály, ktoré pokryjú hlavné oblasti duševného zdravia a rizikového správania. Na jednom mieste tak bude prístupných vyše 320 nástrojov pre všetkých zamestnancov systému poradenstva a prevencie, ŠVZ a CDR. „Na posilnenie tvorby bezpečného prostredia a účinnej práce s triedou či skupinou sa zároveň bude vzdelávať 180 multidisciplinárnych tímov v sociálno-psychologickom výcviku. Ďalších 80 odborných zamestnancov zariadení poradenstva a prevencie a ŠVZ získa vzdelanie v skupinových zručnostiach, s následným dopadom na približne 800 triednych učiteľov a učiteľiek. Vzdelávanie sa bude realizovať vo viacerých cykloch, pričom prví absolventi pribudnú najneskôr v roku 2026,“ informuje rezort školstva.

Odborní a pedagogickí zamestnanci získajú podľa neho podporu aj v prípadoch, ak čelia náročným výzvam alebo sa potrebujú rozvíjať v špecifickej oblasti. „Významná supervízna podpora bude predstavovať 5 400 hodín supervízie s minimálne 25 vyškolenými novými supervízormi. Tím odborníkov a odborníčok popri aktivitách zameraných na posilnenie prevencie vyškolí aj 240 vedúcich zamestnancov a zamestnankýň škôl v postupoch v krízovej situácii,“ uzaviera rezort školstva.

» ren



Čítajte nás:



www.cujte.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 719 145



Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné centrum - Šalgovik

Najlacnejšie
**VSTAVANÉ SKRINE
A NÁBYTOK NA MIERU**

- Vstavané skrine
- Šatníky
- Kuchynské linky
- Kancelársky nábytok

www.ajanabytok-presov.sk
aja.presov.sro@gmail.com

0910 366 966
AJA Prešov, s.r.o.

17. decembra 1903 **Výročia a udalosti**
prvý riadený motorový let lietadla bratov Wrightovcov



DASON
dason.sk

Vzorková predajňa
Levočská 11, Prešov
tel: 051 7765 451
0949 056 793
0907 120 716

... sme s vami v každom počasi.

**ŽALÚZIE | MARKÍZY
ROLETY**

SIETE PROTI HMYZU
japonské zásteny, rolety látkové, plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

ZIMNÁ AKCIA!
Vonkajšie žalúzie, -33%
Rolety AL až -33%
Int. žalúzie IDS až -33%
Markízy, Pergoly až -25%

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 15.12.2023

**NA TRHU
UŽ 23
ROKOV**

Po, Ut | 8:30-16:30 • Str | 8:00-17:30 • Št | zatvorené • Pia | 8:30-15:00

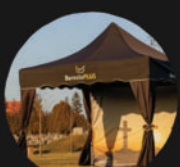
plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0948 800 400barezioplus.skbarezioplus.sk



KOMPLETNÉ
POHREBNÉ SLUŽBY



MEDZINÁRODNÝ
PREVOZ



K DISPOZICIÍ SME
24/7



BarezioPLUS
kompletné pohrebné služby

MOYZESOVA 58, PREŠOV

0948 800 400

Naša pohrebná služba sa zameriava na detaily, ktoré pomôžu vyjadriť dôstojnosť a úctu k zosnulému. Ponúkame Vám kompletné zaopatrenie tela nebohého, výkop hrobu, predaj rakví, dekorácií a hrobové úpravy.

Súčasťou našich kompletných pohrebných služieb je náš tím pracovníkov špecializovaných na medzinárodný prevoz zosnulých v rámci EÚ ale aj mimo nej.

plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0948 800 400barezioplus.skbarezioplus.sk

kúpeľňové štúdio

plyn, voda kúrenie

krby pece

čerpacia technika

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 samooplachovacím okruhom, sedátko – softclose

~~35,59 €~~
26,90 €

Umývadlo JIKA 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

~~50 €~~
32,52 €

Batéria drezová stojanková Sibelia AE
AKCIA

~~50 €~~
32,52 €

Batéria drezová stojanková Sibelia F
AKCIA

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

Kompletný prehľad akcií a výpredajov nájdete na www.mirad.sk | Bardejovská 23, Prešov

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

83-0002

PO23-49 strana

5

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

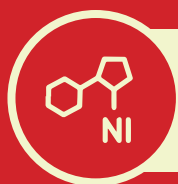
dlhšie, zlepšiť kvalitu života pre seba a svoje okolie alebo ušetriť peniaze.

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



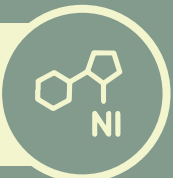
TABAK
SA NAHRIEVA



PRODUKUJE O 95 % MENEJ
ŠKODLIVÍN V POROVNANÍ
S CIGARETAMI *



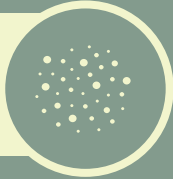
OBSAHUJE
NIKOTÍN



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.

Bezďymové 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. Bezďymové 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.svetbezdyemu.sk

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

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 podať inzerát?

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

Príklad:
RP PO 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, **XX** zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERÁT

0911 293 742



DENNÝ STACIONÁR GERONA PREŠOV
Prijímame nových klientov
Otvárame 01.01.2024
NÁJDETE NÁS v Prešove, Námestie legionárov 2727/5
(vedľa Sociálnej poisťovne)
Viac info +421944346643 www.gerona.sk
geronaslovakia@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 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 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 spätého 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.

NEMÁTE VEĽKÉ AUTO? POTREBUJETE NIEČO VÄČŠIE, ALEBO NIEČOHO VEĽA PREVIEŽŤ?

- Ponúkam prepravu rôznych vecí, podľa potreby klienta
- Od tovaru z obchodných centier cez materiál zo stavebnín po prepravu nábytku, lešenia, motoriek, štvorkoliek, strojov
- Dovoz nábytku - Asko, Decodom, Jysk, Kika, OBI, Hornbach, Mercury market, Baumax
- Preprava veľkých spotrebičov - práčky, chladničky

V prípade potreby
je možná aj
**ODTAHOVÁ
SLUŽBA
VOZIDIEL**

NONSTOP

0917 418 489

UPRATOVANIE BYTOV A RODINNÝCH DOMOV

- Po nájomníkoch, maliaroch alebo rekonštrukcií
- Po stáňovaní, PREDVIANOČNÉ UPRATOVANIE
- Upratovanie po dovolenke alebo pred prepustením z nemocnice
- Hĺbkové upratovanie pred narodením dieťaťa
- Dezinfekcia všetkých priestorov oázom

- vysávanie a umývanie podlahy • utieranie prachu z nábytku a parapet • umytie sklenených povrchov a zrkadiel • tepovanie sedacích súprav a kobercov • vydezinfikovanie toaliet, bidetov, vaní a sprchových kútov • vonkajšie čistenie domácných spotrebičov

CSCARGO Pridaj sa do nášho tímu, možno si to práve ty, ktorého hľadáme!

Spoločnosť C. S. CARGO Slovakia, a.s. prijme do pracovného pomeru ASAP:

Šikovného vodiča z Prešovského regiónu pre vnútroštátnu a medzinárodnú dopravu s vodičským oprávnením skupiny C + E

Rozvoz tovaru po Slovensku v kombinácii po štátoch EÚ - Česko, Nemecko, Maďarsko.
2 krát do mesiaca do štátov EÚ, prevažne sa jazdí v noci. (Parkovanie áut v Prešove)

PLATOVÉ PODMIENKY:

Hrubú mzdu tvorí: základná zložka mzdy 816 € + variabilná zložka, hrubá mzda od 1400 € do 1700 € + diéty v zmysle cestovných náhrad. Priemerný čistý príjem od 1400 € do 1700 €.

Všetko cez výplatnú pásku! Výplata načas!

ČO POŽADUJEME:

vodičský preukaz skupiny C+E (prax min. 6 mesiacov), kvalifikačná karta vodiča, karta vodiča, zdravotná spôsobilosť, psychotesty, zdravotný preukaz pracovníka v potravinárstve.

Ak ti chýba prax v jazdení, zaučíme ťa, ale musíš mať všetky platné dokumenty k jazdeniu!

ZAMESTNANECKÉ VÝHODY:

pravidelný príjem v presnom výplatnom termíne, fixné pridelenie vozidla, uplatnenie rekreačných poukazov po 2 rokoch trvania TPP, školenia pre vodičov...

Kontakt: praca@cscargo.eu, angelika.hrodekova@cscargo.eu
mob. 0917 917 416, 0903 468 003



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



HĽADÁME VODIČOV
ZIMNEJ ÚDRŽBY KOMUNIKÁCIÍ
V KOŠICIACH

KOSIT

Hrubá mzda:
od 1.000 €

Miesto výkonu práce:
Košice a Košice okolie

Požiadavky:
Vodičský preukaz skupiny
C, B

Zamestnanecké benefity:

- Osvedčeným vodičom skupiny B preplatíme náklady na získanie oprávnenia pre skupinu C, KKV aj vyšetrenie psychologickej spôsobilosti
- Moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku
- Možnosť získania príspevku na dopravu do zamestnania či na ubytovanie
- Možnosť bezplatného rozšírenia kvalifikácie
- Odmeňovací systém podľa pracovného výkonu
- Stravné lístky aj za dovolenkové dni

KOSIT a.s. | www.kosit.sk | Kontakt: personalne@kosit.sk | +421 910 828 772

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

IZERCIA
janovcikova@regionpress.sk
0905 719 145





Správna voľba

44%
ZĽAVA

~~1.59~~
0.89
• (1 l = 0,45)

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

50%
ZĽAVA

~~1.59~~
0.79
• (1 l = 0,40)

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



45%
ZĽAVA

~~5.49**~~
2.99
• (1 l = 4,78)

**Tatárska omáčka/
Majonéza**
625 ml



1+1
ZADARMO

9.38**

4.69*
• (1 kg = 13,03/
11,73)

Jacobs Velvet
2 x 180/200 g = 360/400 g
rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 4,69 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 9,38 €
Cena za 2 kusy = 9,38 €



SUPER
CENA

46%
ZĽAVA

~~6.90~~

3.69
• (1 kg = 1,60)

Mandarínky
2,3 kg debnička



2,30 kg
debnička

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



63%
ZĽAVA

~~5.38***~~

1.99

Paradajky slivkové
cena za 1 kg



33%
ZĽAVA

~~2.99~~

1.99
• (100 g = 1,00)

Kešu oriešky
200 g

Alesto
Selection



40%
ZĽAVA

~~7.49~~

4.49

**Kuracie prsné
rezne XXL**
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Zľava ušetrená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 31. 10. 2023.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s.
pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 11. 12. do 17. 12. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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





OBDARUJTE SVOJICH BLÍZKYCH

POUKAZOM V HODNOTE 10€,
20€, 30€, 50€ ALEBO 100€

POUKAZY KÚPITE
NA NAŠOM E-SHOPE

www.schneider-lekaren.sk



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 nerozšírila 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,“ popisujú odborníci a objasňujú, že plesne sú mikroskopické organizmy, ktoré sú súčasťou nášho životného prostredia. Bežne nie sú okom viditeľné, zbadáme ich až pri premnožení. 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 zápaly dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky - plesňový zápach, ktoré poškodzujú sliznice dýchacích ciest,

spôsobujú podráždenie očí, nosa, dráždia v krku. Priamym kontaktom s plesňami môže dôjsť k ochoreniam kože - ekzémy, 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 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

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

Zavolať zadarmo

☎ 0800 162 162

🌐 www.stannah.sk

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

Stannah



Pre ŤŽP 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



NOVÝ
**KURZ
OTVÁRAME**

18. December
2023

Volgogradská 13, sídl.III, Prešov
budova SPINEA-prízemie

tel: 0915 935 363 tel: 0948 278 847

www.autoskola-arendac.sk

AUTOPROFIT MB s.r.o.

Prevádzka : Záhradná 292, Terňa

Pracovná doba : PO - PI na objednávku

- podvozkový servis
- karosárske práce
- lakovnicke práce
- práškove lakovanie
- mechanické práce
- PIESKOVANIE

0940 868 334

ODŤAHOVÁ SLUŽBA NONSTOP

f Autoprofit MB www.autoprofitmb.sk



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

Sme najväčší predajca
plachtových hál na Slovensku

Máme za sebou viac ako
450 úspešných realizácií

Dopravu zabezpečujeme
vlastnými vozidlami

Možnosť postaviť
na akomkoľvek povrchu

Všetky naše haly majú
TUV certifikáciu

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM



Zelená
domácnostiam

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

**FOTOVOLTIKA
NA KLÚČ
O VÝKONE:**

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