

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

**PÔŽIČKY, RÝCHLO JEDNODUCHO
A BEZ POPLATKOV! Od 300 € do 40000 €.**
Infolinka 0910 300 556 | www.moneygo.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU Zľava 10%
www.azbeststřechy.sk/cenova-kalkulacia/
0904 638 568

♦ Vŕtanie studní a vrtý pre tepelné čerpadlá
♦ Výkopové, zemné a búracie práce
♦ Dovoz sypkých materiálov
Geodos, s.r.o.
0905 542 711

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **75€**

DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: cca 4.4. a 13.4.
Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY
termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.
0911 952 229 alebo 052 7767 359

PÔŽIČKY NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)
od 18 - 80 ROKOV 0904 031 113
od 300€ do 30 000€

PERUKOS POTERY

• PENOBETÓN
• CEMENTOVÉ POTERY

0948 611 918
www.cementove-potery.sk

SERVIS OKIEN, VÝMENA TESNENIA



VYMENÍME STARŠIE TESNENIE
ODBORNE NASTAVÍME OKNÁ
PLASTOVÉ AJ EUROOKNÁ
KVALITNE ZA ROZUMNÚ CENU

CENA AJ TELEFONICKY
0917 148 458



www.oknorenova.sk

Pavol Juščák
Nová 9/32, Hrabušice

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

RECYKLÁCIA STAVEBNÉHO ODPADU ZBERNÝ DVOR

- pristavíme kontajner
- odvezieme
- zrecyklujeme

RADLINSKÉHO 20
0905 495 585
www.prachnar.sk | V areáli Beton-Spišu, Spišská Nová Ves

BETÓN, PANEĽY, TEHLY, ASFALT, ZEMINA

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICCKO

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
spisko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Tmava
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 (32540 domácností)

pámy týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

ne pámy týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou 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	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitranské
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinské
PN	41.870	Piešťanské+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Tmavsko
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	Martinské+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	Žilinské+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemercko=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

Už ju tu máme

Mám pocit, že tento rok k nám jar zavítala o čosi skôr. Snežienky v našej záhrade vykvitli už pred mesiacom a potešili nás svojou nežnou krásou. V blízkom parku, kam chodievam na každodenné vychádzky, už tri týždne obdivujem krokusy či narcisy a pred pár dňami sa k nim dokonca pridali aj tulipány. No a k tomu všetkému už pučia stromy, hmyz poletuje a vtáčence štebocú.

Priznávam, že jar je mojim najobľúbenejším ročným obdobím a na jej príchod sa vždy veľmi teším, hoci nemám námietky ani voči zvyšným trom časťam roka. Veď kto by odolal čerstvom napadnutému snehu vízgajúcemu pod nohami počas potuliek prírodou či krásnej palety jesenných farieb zdobiacej všetky stromy navôkol, alebo dlhým teplým letným večerom lákajúcim k posedeniam pod hviezdami s blízkymi či priateľmi? Napriek tomu však hrá jar u mňa prím a myslím si, že v tom nie som sama.

Niektorí ju milujú pre jej neopakovateľnú vôňu či teplé slnečné lúče, ktoré nás šteklika po tvári o čosi častejšie. Ďalších teší ten neutíchajúci štebot

vtákov či bzukot včielok a ďalšieho hmyzu, ktorému radi načúvajú. Iní by povedali, že ju ľúbia, lebo milujú bezstarostné prechádzky lesom, no a ďalším sa zasa páci, že sa zotmieva čoraz neskôr, ale i to, že môžu vyjsť von aj bez zimného oblečenia.

V každom prípade, najviac asi všetci milovníci jari oceňujú to, že už môžeme oveľa viac času tráviť vonku. Niektorí už oprášili svoje dvojkoľosové tátoše a objavujú nové zákutia zo sedla bicykla, ďalší sa chystajú na zber prvých jarných bylínok. Turisti už obávajú turistické topánky a vydávajú sa na ďalšie cesty za poznaním. Záhradkári sa tešia na novú výsadbu, chalupári na pravidelné víkendy strávené v prírode, kdesi ďaleko od hlučného davu, no a milovníci psíkov zasa na dlhé vychádzky v spoločnosti svojich štvornohých miláčikov.

Nech už máte na jari radi čokoľvek, vychutnajte si ju a užite čo najlepšie.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



VKH
Vetracie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

Zabezpečíme poradenstvo, dodávky, montáž, projektovú dokumentáciu a servis v oblasti vzduchotechniky, klimatizácie a kúrenia.

Tel: +421 907 913 364
Email: hric@vkh.sk
Web: www.vkh.sk

Šebastovská 4,
08006 Prešov

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | sme maďarská firma

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

DUB MATNÝ | DUB ŠEDÝ | ORECH MATNÝ | DUB VZOR | ANTRACIT | BIELE VZOR

AKCIA 440€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

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

STUDNE SPIŠ

STUDNE Vrtané aj kopané
(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč bez starostí
(spojazdenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA
(okresy SNV, GE, LV, PP, KK, Tatry)

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu

VÝKUP
krojov a ich súčastí
kašmírových sukní,
šatiek a plátna

0908 627 952

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

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

» Kúpim staré mechanické hodinky Prim a iné. 0905 767 777

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera SN medzera
Číslo rubriky/medzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia realít 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 tíraži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 338 878



Správna voľba
**Výnimočná
 Veľká noc**

51% ZĽAVA
 2.89
1.39
 Slniečnicový olej
 1l

58% ZĽAVA
 2.89
1.19

Plus
 Girasol
 Slniečnicový olej

41% ZĽAVA
 1.89**
1.11
 Coca-Cola/
 Cola-Cola Zero/
 Fanta/Sprite
 2l
 ** záloh za obsah 0,25 €

SUPERCENA
1.29
 • (100 g = 0,65)
 Maslo
 300 g

Pilos Maslo 82% tuku
 300 g

OD PONDELKA

**OD PONDELKA 25. 3. DO NEDELE 30. 3.
 ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB**

55% ZĽAVA
 3.99**
1.79
 • (1 kg = 3,58)
 Jahody
 500 g balenie



50% ZĽAVA
 5.99
2.99
 Bielo hrozno
 bezjadierkové
 cena za 1 kg



Lidl
STÁNOK
 ČISTÉ ČERSTVE

40% ZĽAVA
 2.15
1.29
 (1l = 3,29)
 • 1kg = 3,43
 Majonéza/
 Tatarská
 omáčka
 400 ml/330 g

Kanig

41% ZĽAVA
 7.49
4.39
 Kuracie prsné
 rezne XXL
 cena za 1 kg

MASIAROVA
 ČISTÁ PŮDA



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Dávateľská a najnižšia bežná predajná cena. | **cena akčiových cien, ktorých sa údaje považujú za dňa 5. 3. Coca-Cola/Cola-Cola Zero/Fanta/Sprite a 11. 3. 2024 (Dobro)

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

Peruka tovara platí od 25. 3. do 30. 3. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýbajú v rámci vytradení. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch podnikateľského tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



ZÁHRADNÉ CENTRUM LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk

Otváracie hodiny: **PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00**

**NA PREDAJ JARNÉ KVETY
OVOCNÉ STROMY A KRY**



**PROFI BALENIA 250L SUBSTRÁTY
ZA VÝHODNÉ CENY**



SKALNIČKY, TRVALKY, JARNÉ KVETY



NOVÁ PREDAJŇA V LEVOČI

FARBY-LAKY
Color-mix



OTVÁRAME 2.4.2024 (Utorok) Od 2.4. do 10.4.2024 **-10%** zľava na všetok tovar

- | | | |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|
| + Farby, laky, omietky | + Drogéria | + Sadrokartónové systémy |
| + Pracovné odevy | + Záhradné náradie | + MIEŠACIE CENTRUM |
| + Pracovné náradie | + Materiál pre obkladačov | |
| + Plávajúce podlahy | + Zatepľovacie systémy | |

NÁJDETE NÁS:

F Farby Laky Color-Mix Levoča
T +421 917 294 166
E colormix.levoca@gmail.com

Farby Laky Color-Mix
Novoveská cesta 36, 054 01 Levoča
Palešovo námestie 14, 053 04 Spišské Podhradie
Hviezdoslavová ulica 38, 053 61 Spišské Vlachy

Merkury Broker
SÚ KRAJNÍ POISTITELI

**PODNIKAJTE
BEZPEČNE!**

Výhodné poistenie pre
Vašu firmu a podnikanie

poistimevas.sk



spisko.sk

**Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

**FRÉZOVANIE a
VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zatečtovaných komínov
- > fasádne komíny
- > čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč

M&H BAUSTAU

0948 954 451



- STROPNÉ DEBNENIE prenájom a montáž
- ZÁKLADOVÉ DOSKY
- VENCE, PREKLADY
- HRUBÉ STAVBY rodinných domov
- ŽELEZOBETÓN, zemné práce

28. marca 1979

Výročia a udalosti

**Roztavenie druhého jadrového reaktora
jadrovej elektrárne Three Mile Island**

**ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSMO**

Čistenie: Jednohrob 100€ 85€ Dvojhrob 150€ 130€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€1,60€/znak.
Dosekávacie písma priamo na mieste, bez demontáže pomníka
Do 5 znakov 85€, 6-11 znakov 125€, 12 a viac 12€/znak

Ing. Miroslav Greisiger **Zimná akcia do 31.3.**
0940 653 651, 0919 205 521 www.greisiger.sk

*Oslavujeme 10 rokov a 15 000 spokojných zákazníkov,
preto každý zákazník dostane pri platbe dodatočnú
zľavu 10%!! Staňte sa ďalším spokojným zákazníkom.*

OBNOVA STRECH
Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA
Jarná AKCIA!
PREMIETSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy
VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽRABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDEA
INDEX 3D **PVC**
0949 765 613

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**

e-cycling slovmas

- 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 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.

Plne elektrická Kia EV6.

Európske auto roka 2022.

KIA
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

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

Kombinovaná spotreba paliva 4,9-6,9 l/100 km, emisie CO₂: 127-156 g/km / WLTP. Obrázok je ilustračný.
*Zdroj: Zväz automobilového priemyslu SR - štatistika registrácií vozidiel za obdobie 1. 1. - 31. 8. 2023.

Podali ste už daňové priznanie?

Daňové priznanie k dani z príjmov za rok 2023 je potrebné podať a daň aj zaplatiť do 2. apríla (vrátane), pretože 31. marec 2024 prípadne na nedeľu. Ak nestíhate daňové priznanie podať, je potrebné finančnej správe oznámiť predĺženie lehoty.

„Najväčší počet daňových priznaní odovzdávajú daňové subjekty štandardne k poslednému možnému termínu,“ informuje finančná správa (FS) a radí: „Odporúčame však daňovníkom, aby si splnenie tejto povinnosti nenechávali na poslednú chvíľu.“

Predĺženie lehoty

Ak nestíhate daňové priznanie podať, je potrebné finančnej správe oznámiť predĺženie lehoty. Oznámenie o predĺžení lehoty musí byť podané najneskôr do 2.4.2024 elektronicky alebo na miestne príslušný daňový úrad osobne alebo poštou, ak daňovník nie je povinný komunikovať elektronicky s FS. „Pripomíname, že Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania za rok 2023 na predpísanom štruktúrovanom tlačíve do 2.4.2024 elektronicky,“ upozorňuje inštitúcia a dodáva, že

tlačívo oznámenia, ktorého vzor určilo Finančné riaditeľstvo SR, je zverejnené na portáli finančnej správy. Ide o tlačívo, ktoré je označené OZN493v22 v1.0 [pdf; 70 kB; nové okno].

Aj z pohodlia domova

„Daňové povinnosti vedú v súčasnosti vybaviť klienti aj z pohodlia domova. S finančnou správou môže komunikovať elektronicky každý, teda aj fyzické osoby, ktoré nemajú povinnosť elektronickej komunikácie s FS. Potrebne je sa registrovať na portáli finančnej správy. K registrácii a následnej autorizácii je potrebný elektronický občiansky preukaz s čipom (eID), respektíve kvalifikovaný elektronický podpis (KEP). Všetky dôležité informácie nájdú občania na PFS v časti Elektronická komunikácia - praktické informácie pre používateľov. Fyzické osoby môžu využiť aj možnosť uzavrieť s daňovým úradom takzvanú dohodu o elektronickom doručovaní,“ uzatvára FS.



» ren

zdroj foto stevepb pixabay



Špeciálne strechy 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

CENA
25 €/m²
ZÁRUKA
15 ROKOV

belmont@centrum.sk

27. marca 1983

orgány Štb pozatýkali množstvo príslušníkov **františkánskej rehole** v rámci „akcie Víť“

Výročia a udalosti

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

LED SOLÁRNE SVIETIDLO LATRI 150 CM ZÁHRADNÉ

-10%



17,00 EUR
15,30 EUR

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum.sk

SOLÁRNA LED GIRLANDA SOLI 7,7 METROV -30 ŽIAROVIEK

-10%



22,00 EUR
19,80 EUR



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **25. marca 2024**

Dôležité telefónne čísla

Záchraná lekárská služba
155

Požiarňa služba
150

Polícia
158

Tiesňové telefónne číslo
112

DOBRODRUHOVIA, NA KTORÝCH NETREBA ČAKAŤ

od 23.890,-

od 28.790,-

od 20.990,-

JEEP® COMPASS, JEEP® AVENGER A JEEP® RENEGADE DOSTUPNÉ IHNEĎ

SKLADOVÉ VOZIDLÁ

Jeep

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

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

DRINKS

Slovakia s.r.o.

VEĽKOOBCHOD
MALOOBCHOD
ALKO A NEALKO NÁPOJOV



DRINKS Slovakia s.r.o., IČO: 46 649 719, IČ DPH: SK2023491382, Povolenie na distribúciu SBL:567131200074

Gin Billingsgate
Silver



7.66
(1L= 10.96)
37,5% 0,7L

Gin Billingsgate
Strawberry



8.25
(1L= 11.79)
37,5% 0,7L

Vodka GORAL
Master



12.96
(1L= 18.51)
40% 0,7L

Bolivar rum



29.99
(1L= 42.84)
40% 0,7L

Vodka
Nicolaus
extra jemná



10.79
(1L= 10.79)
38% 1L

HYDE *7 Single
malt sherry



31.99
(1L= 45.70)
46% 0,7L

Espero COCONUT



21.99
(1L= 31.41)
40% 0,7L

Slivovice
Biela Budik



15.25
(1L= 21.79)
50% 0,7L

Slivovice
Zlatá Budik



13.19
(1L= 18.84)
50% 0,7L

Hruškovica
Budik



16.83
(1L= 24.04)
42% 0,7L

Vodka Zubrowka



6.99
(1L= 9.98)
37,5% 0,7L

Vodka Zubrowka
Grass



7.66
(1L= 10.94)
37,5% 0,7L

Vodka Zubrowka
Rose



7.54
(1L= 10.77)
30% 0,7L

Vodka
KOSKENKORVA



12.99
(1L= 18.55)
40% 0,7L

Perlivá limonáda RELAX



0.49
(1L= 1.48)
0,33L

Akcia platí do 14. 4. 2024 alebo do vypredania zásob.

Duklianska 53 | Spišská Nová Ves | tel.: 053 443 18 51

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospeljej dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrat, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorenia 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, nie je však hlavnou príčinou ochorenia spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Aká je budúcnosť Dobšinskej ľadovej jaskyne?

Bude Dobšinská ľadová jaskyňa aj v budúcnosti ľadovou? Odpovede na túto otázku hľadá rozsiahly multidisciplinárny výskum slovenských vedcov a vedkýň už desaťročia. Získané dáta zatiaľ hovoria o tom, že množstvo ľadovej masy v jaskyni odbúda, aj pribúda.

Unikátne miesto objavili Eugen Ruffíny, András Mega a Gustáv Lang z Dobšinej, ktorí sa do „ľadovej priepasti“ za asistencie ďalších pomocníkov, zväčša baníkov, ako prví odvážili 15. júna 1870. „Po detailnejšom geodetickom zameraní sa počítačové odhady množstva ľadu v jaskyni ukázali prekvapivo presne: objemom 115 – 120 tisíc metrov kubických, ktorý bol v roku 1995 spresnený modernjšími metódami na 110 tisíc m³, patrí jaskyňa medzi najväčšie na svete. Súčasný ľad má maximálnu hrúbku okolo 25 metrov,“ upresnil Ján Madarás, riaditeľ Ústavu vied o Zemi SAV, v.v.i. Meraním izotopov vodíka a kyslíka v ľade a rádiouhlíkovým datovaním zamrznutých tiel netopierov a ich trusu prišiel kolektív pod vedením Rastislava Milovského z detašovaného pracoviska Ústavu vied o Zemi SAV v Banskej Bystrici v roku 2019 so zásadným zistením. Najstarší ľad v jaskyni má okolo 2600 rokov. Jaskyňa je tak otvorenou knihou histórie vývoja prostredia a klímy a je podľa odborníkov na mieste otázka, či súčasná zmena klímy vplyva aj

na ľad v Dobšinskej ľadovej jaskyni. „Prvé georadarové merania hrúbky a charakteristiky ľadu máme z roku 1995. V porovnaní s výsledkami pravidelných meraní od sezóny 2011/2012 nastal v niektorých častiach jaskyne úbytok ľadu o 1-2 metre, ale v iných ho pribudlo. V čase objavu bola zaľadnená aj vstupná časť jaskyne, kde sa dnes ľad nenachádza. Bolo to podmienené úpravou vstupného priestoru, aj stavom vegetácie. Naopak, súvislá vrstva ľadu s hrúbkou niekoľkých metrov sa nachádza v súčasnosti v spodných častiach jaskyne, ktoré v čase objavu zaľadnené neboli,“ vysvetľuje Ján Madarás.

V jaskyni sa dnes aplikuje celý súbor geodetických a geofyzikálnych meraní, pretože ľad sa dynamicky vyvíja, reaguje na sezónne zmeny, pohybuje sa, topí, narastá, sublimuje. „Účelom meraní je zistiť hrúbku a objemu ľadového masívu v rôznych častiach jaskyne, zaznamenávanie zmien hrúbky ľadu na rovnakých stanovištiach – dynamika ľadu, jeho topenie, alebo pribúdanie v rôznych častiach jaskyne. V sezóne 2019 /2020 napríklad v Malej sieni (bližšie k východu z jaskyne) ubudlo 127 m³ ľadu, ale vo Veľkej sieni ho pribudlo 84 m³,“ dodáva geológ.

Aj keď monitoring ľadu nie je ešte časovo dlhý, dá sa podľa odborníkov konštatovať, že kondícia ľadu v jaskyni je zatiaľ stabilná.

» ren

Interaktívna mapa základných škôl

Podľa nového vzdelávacieho programu vyučuje svojich prvákov a prváčky aktuálne už 39 základných škôl. Od septembra 2024 sa táto vlna inovácií potenciálne rozšíri do viac ako 400 ďalších škôl po celom Slovensku. Vďaka interaktívnej mape, ktorú v uplynulých dňoch zverejnilo Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže (MŠVVaM) SR majú rodičia a široká verejnosť možnosť zistiť, ktorá škola v ich okolí prejavila záujem učiť po novom s podporou rezortu školstva.

Interaktívna mapa, zverejnená na stránke <https://vzdelavanie21.sk/mapa-skol/>, umožňuje rodičom lepší prehľad o tom, ktoré školy v ich okolí prejavili záujem učiť po novom od septembra 2024. Sú v nej zahrnuté aj tie základné školy, ktoré začali s postupným zavádzaním nového kurikula od minulého školského roku. Mapa je doplnená aj textovým zoznamom, v ktorom je možné vyhľadávať podľa názvu školy či jej adresy.

„Komplexné zmeny v cieľoch a obsahoch základného vzdelávania otvárajú možnosti lepšej prípravy detí na život v 21. storočí. V nových vzdelávacích štandardoch sa kladie dôraz na metakogníciu, teda to, aby žiaci a žiačky postupne lepšie rozumeli tomu, čo sa potrebujú naučiť, aký postup pri tom môžu zvoliť a ako sa im darí napredovať. Vďaka novému obsahu a formám vo vzdelávaní bude možné v triedach budovať kultúru,

» ren

Pomôcť môže aj kvalitná strava, dostatok tekutín či oddych

Podporte fungovanie svojho mozgu

Mozog a nervový systém riadia fungovanie celého tela. „Mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele - umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učiť sa a sústrediť sa. Zdravý mozog je preto zásadný pre prežitie plnohodnotného života,“ uvádza na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Fungovaniu mozgu podľa odborníkov škodí nedostatočný pohyb, sedavý životný štýl, nekvalitný spánok alebo jeho nedostatok, nedostatočná socializácia, neprimerané množstvo času osamote, dlhodobá a chronický stres, nadmerné užívanie alkoholu, fajčenie, dlhodobé pesimistické myslenie.

Čo prospieva mozgu:

- Nenechať ho „zlenivieť“. Akákoľvek aktivita mu prospieva či už to je komunikácia, udržiavanie sociálnych vzťahov, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov.
- Trénovať pamäť – výkon pamäti sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť,

nielen tú digitálnu. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom.

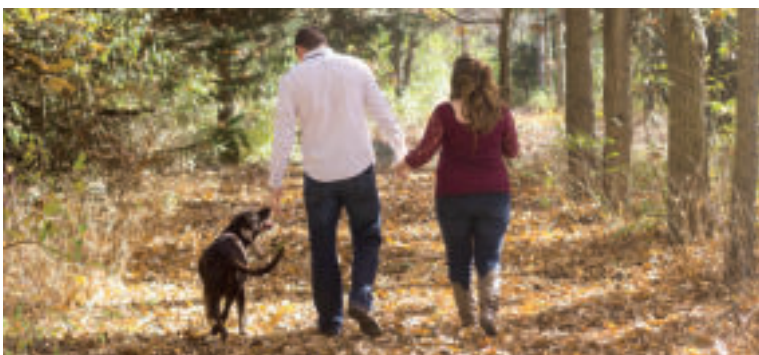
- Kvalitná strava – mozog spotrebáva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahrňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovat príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú doppingom pre celý nervový systém.

- Dostatok tekutín - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

- Kvalitný spánok – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie.

- Pravidelná fyzická aktivita – pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac oksylisovaný a zásobovaný živinami.

- Pravidelný oddych počas dňa – krátke prestávky (mikroprestávky, 5- až 10-minútové) počas dňa zmierňujú únavu – prospieva pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
- Pobyť v prírode – aspoň dve hodiny za



Ilustračné foto.

zdroj foto jatocreate pixabay

týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.

- Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere a nenechať ich zbytočne zapnuté.

- Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

Potraviny pre mozog

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

- Potravinové zdroje vitamínu E, ako sú rastlinný olej, semená, avokádo, orechy.
- Zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovocí a zelenine.

kde budú môcť učiteľia, učiteľky aj žiaci a žiačky zažiť úspech a dobrú odozvu,“ objasnil rezort školstva s tým že zmeny nastanú aj v tom, že deti dostanú oveľa viac priestoru a možností pre aktívnejšie trávenie času v škole. „Zámerom nového vzdelávacieho programu je tiež pripraviť deti na nástrahy virtuálneho sveta a ako sa majú bezpečne a zodpovedne pohybovať v digitálnom prostredí. V rámci uplatňovania moderných foriem vzdelávania sa otvorila napríklad možnosť vyučovať v blokoch alebo upraviť dĺžku vyučovacej hodiny. Zmeny prinášajú aj posilnenie prierezových gramotností (environmentálna, finančná, digitálna, občianska, emocionálna a sociálna, čitateľská a vizuálna gramotnosť), ktoré sú v novom štátnom vzdelávacom programe súčasťou vzdelávacích oblastí. Školy budú mať možnosť rozvíjať prierezové gramotnosti aj v rámci tematických dní,“ doplnil rezort školstva podľa ktorého sa fažisko vzdelávania presúva z odovzdávania vedomostí na rozvoj spôsobilostí žiakov a žiačok.

Na tvorbe nového vzdelávacieho programu pracovali expertné tímy Národného inštitútu vzdelávania a mládeže (NIVaM) od roku 2021, ich členmi boli aj externí spolupracovníci z akademickej a pedagogickej verejnosti. Učiteľia, akademici, rodičia a aj žiaci sa zapojili do pripomienkového konania vo viacerých kolách. Nový štátny vzdelávací program schválilo MŠVVaM v marci 2023.

» ren



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

SMEG Espresso kávovar
50 s Retro Style White

Domkavy.sk



49,99€

Crivit Kolobežka
Big Wheel

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



255,00€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB

ZlavneneSpotrebice.sk



59,99€

Parkside® Elektrická kosačka
PRM 1200 C3

Lidl.sk



485,50€
6,60€

Rotavátor Worcraft WPLM112,
7HP, 100 cm, benzínový

ZEPA.sk



38,00€

Nylonový pelech pre psov
Čierny 70x80 cm

Profitent.sk



29,89€

ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk



4,25€

Žiarovka OSRAM® LED GU10
36° 5W/2700K

Demro.sk



49,99€

Parkside® Aku multivyžinač
3 v 1 Pamt 20-Li A1

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

**POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca**

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

**Ostaňte sami sebou
vdáka stoličkovým
výťahom Stannah**

**Darček v
hodnote až
do 500,- €***

Ponuka

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

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

Stannah

*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, nie je retroaktívna
ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073

trojejeu@gmail.com

Oplatí sa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

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 jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

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

Hovädzí kolagén tvoria 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

**AKCIA
2+1 ZADARMO**

**HOVÄDZÍ
KOLAGÉN FORTE
45,90
EUR
/1 KS**

**KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
38,90
EUR
/1 KS**

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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 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

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

**Alebo kúpiť
aj v predajni:**



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

**VYPESTUJTE SI
DOMÁCU ÚRODU!**

SKLENÍKOVO
Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

**DOPRAVA
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!

0915 516 672

www.sklenikovo.sk



479 € Galerica
Genio 3x4 m

galerica

**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

ŠVAJCIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY

**DARČEK
ZADARMO**
4 L

Bez budovania
základov

Odolnosť voči
snehu a vetru

5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

BIO HNOJIVO
chrániace rastliny
pred škodcami

ENVIROTHERM
PROFESIONÁLITA & KVALITA

V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM

**Zelená
domácnostiam**

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

**FOTOVOLTIKA
NA KLÚC
O VÝKONE:**

3 kW za **2 940 €**
5 kW za **3 990 €**
7 kW za **5 089 €**
10 kW za **7 139 €**

**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**

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská
firma

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

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

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk