

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KVALITNÉ VSTAVANÉ SKRINE

- Vstavané skrine
- Kuchynské linky
- Nábytok na mieru
- Porez veľ'koplošného materiálu
- Olepanie hrán

iba teraz
-30%

Výstavná predajňa
v Poprade - Spišská Sobota
Brokoffova ulica
v areáli družstva

0905 155 411



f Lunadoor Luna

lunadoor@gmail.com | www.lunadoor.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

- strechy, krovy, altánky
- obnova plechovej a eternitovej strechy
- maľovanie striech

0905 108 770




OPRAVA LAKU EUROOKIEN

OLUPUJE SA VÁM NÁTER?

VYBRÚSIME A NATRIEME
TECHNOLÓGIU ADLER

MÁME 10-ROČNÉ SKÚSENOSTI

PRE CENOVÚ PONUKU VOLAJTE:

0902 111 773

Pavol Juščák

Kopečná 242/2, Poprad




ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce 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

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

**TEPUJEME
SEDAČKY.
KOBERGE.**
...VYZDVIHNEME
...VYČISTÍME
...SUCHÉ PRIVEZIEME
30€m
0910 281 674



NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk
Otváracie hodiny: PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00

OVOCNÉ STROMY A KRY

NA PREDAJ



2500 ks, 400 odrôd

Široký sortiment balkónových kvetov, trvaliek, skalničiek a noviniiek, profi balenia 250 l substráty za výhodné ceny



Správna voľba



34% ZĽAVA
0.69**
0.45
• (100g = 0.90)
Horalky
50 g



31% ZĽAVA
5.56**
3.79
• (1l = 1.94)
Pilsner Urquell
4 x 0.5l = 2l
svetlý ležák
v záloh. za 0.60 €



0,5l = 0,95 €

ŠTEDRÝ PONDELOK

2+1 ZADARMO
5.59**
3.73*
• (3 ks = 0.33)
Čerstvé vajcia „M“
30 kusov



*Cena za balenie po kúpe 1 kus = 0.12 €
**Cena za balenie po kúpe 3 kusov = 1.53 €
Cena za 1 kus = 0.51 €



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

OD PONDELKA

OD PONDELKA 15. 4. DO NEDELE 21. 4.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

50% ZĽAVA
5.99
2.99
• (1kg = 5.99)
Zelená špargľa
500 g balenie



Lidl
STANOK
BEHNE ČERSTVE

42% ZĽAVA
5.23***
2.99
• (1kg = 1.00)
Pomaranče
2 kg balenie



1 kg iba
1.00

16% ZĽAVA
4.77***
3.99
• (1kg = 4.36)
Bravčové párky
500 g



40% ZĽAVA
7.45
4.49
• (1kg = 4.49)
Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg

***Dopravná hodnota manipulácie predaná cena vrátane.
**Cena vrátane 10% zľavy (okrem ponúkovej ceny).
*Cena za balenie po kúpe 1 kus = 0.12 €
**Cena za balenie po kúpe 3 kusov = 1.53 €
Cena za 1 kus = 0.51 €
... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 15. 4. do 21. 4. 2004 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

BOBRIA SILA V AKCII

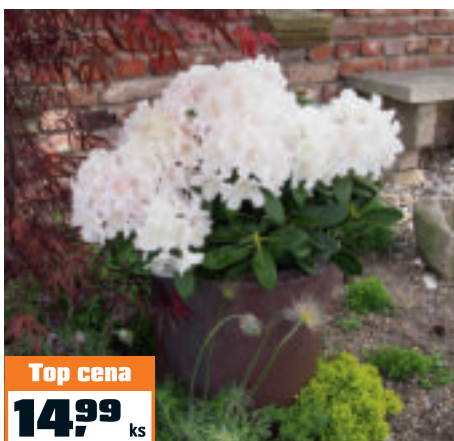
JE ČAS TEŠIŤ SA VONKU.



Top cena
3,99 ks

LEVANDULA KORUNKATÁ „ANOUK“

Trvalá vonná bylinka, vhodná na výsadbu do záhonov, na terasy alebo do hrantíkov. Stanovište: slnečné/teplé. Ø kvetináča 10,5 cm. OBI č. 1168731



Top cena
14,99 ks

RHODODENDRON MIX

Kvetináč cca 4 l. Bez okrasného kvetináča. OBI č. 4123840



s najmenej 7 okolíkmi

Top cena
14,99 ks

HORTENZIA VEĽKOLISTÁ (HYDRANGEA MACROPHYLLA)

V rôznych farbách. Mrazuvzdorná, kvitne od júna do septembra. Umiestnenie: polotieň. V 5 l nádobe. OBI č. 4770467



Top cena
109,99

PIESKOVÉ FILTRAČNÉ ZARIADENIE FLOWCLEAR™

Objem bazéna max. 16,6 m³, prietok vody 3 028 l/h, 6-cestný ventil, prípojka 32 mm, 220-240 V/85 W. OBI č. 1431410 a i.

vrátane čerpadla a filtračnej kartuše



Top cena
124,99

BAZÉNOVÁ SÚPRAVA „STEEL PRO MAX™ FRAME POOL“

Oceľová konštrukcia pre optimálnu stabilitu a PVC fólia odolná voči roztrhnutiu a poveternostným vplyvom. S praktickým vypúšťacím ventilom. Ø 305 x v 76 cm. OBI č. 1114388

možnosť ovládania aplikáciou

izolácia šetriaca energiu



Top cena
369,99

VÍRIVKA BESTWAY® „LAY-Z-SPA® MIAMI BEACH AIRJET™“

Až pre 4 osoby, vodná kapacita (80 %): 669 l, nastavenie masáže v 2 stupňoch, o 40 % energeticky úspornejšia ako porovnateľné modely, technológia kontroly mrazu, Ø 180 x v 66 cm, vrátane krytu, čerpadla atď. OBI č. 1974203

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 12. 4. do 25. 4. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

POPRADESKO KEŽMARSKO

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADESKO
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, Batizovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Svätovcovce, Vikartovce,



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galanta+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitranské
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinské
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinské+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinské+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+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Nezabúdajme žiť

Pokoj môjho minulotýždňového stredajšieho večera narušil telefonát. Po jeho skončení zalial moje srdce žiaľ. Dozvedela som sa, že zomrela moja bývalá spolužiačka. Študovali sme spolu na strednej škole, nejaký čas sme dokonca sedeli v jednej lavici a aj po skončení štúdia sme sa občas navštevovali. Smútim a snažím sa spracovať, pochopiť...

Myslím si, že práve v takýchto ťažkých chvíľach si mnohí akosi intenzívnejšie uvedomujeme konečnosť nášho vlastného bytia. Oveľa viac sa zamýšľame nad tým, ako často riešime úplne nepodstatné veci, trápime sa tým, čo si o nás pomyslia iní, čo povedia, ak urobíme to či ono, alebo ak si dovoľíme hoci aj slušne, povedať nie. Častokrát možno aj zo strachu z odmietnutia či kritiky zabúdame načúvať sami sebe, radšej sa prispôbime, poprieme vlastné túžby či potreby a urobíme to, čo sa od nás očakáva.

Mnohí sa tiež neraz pristihneme pri tom, že sa neustále pítveme v tom, čo sa

stalo, prípadne až príliš často premýšľame nad budúcnosťou a zabúdame žiť v prítomnej chvíli. Častokrát odkladáme podstatné veci na potom, chlácholíme sa tým, že prídu na rad, keď dokončíme školu, keď zmeníme prácu, presťahujeme sa, pôjdeme do dôchodku, keď... Práve odchod tých, ktorí mali v našom srdci miesto, nám otvára oči a tiež nám pripomína, čo je vlastne v živote dôležité.

Neplýtvajme zbytočne našim časom a začnime si viac všimáť každodenný život, veci a ľudí okolo nás. Venujme sa rodine, ktorá nás miluje, priateľom, ktorí nás podržia aj v ťažkých chvíľach a nezabúdajme im hovoriť, že pre nás veľa znamenajú. Vystúpme každý deň aspoň na chvíľu z toho rýchleho kolotoča všedných dní, robme veci, ktoré nám robia radosť a zažime pekné chvíle s ľuďmi, na ktorých nám záleží.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



KLAMPIARSTVO

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

SPRACOVANIE DAŇOVÉHO PRIZNANIA PRE PRÁVNICKÉ AJ FYZICKÉ OSOBY



Vedenie jednoduchého a podvojného účtovníctva, miezd a personalistiky.

0907 316 553

ŽALÚZIE, SIETKY

proti hmyzu rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

www.lacne-zaluzie.sk

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zatechovaných 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 Hrabec



KÚPIM STARŠÍ RODINNÝ ALEBO BYTOVÝ DOM

Kežmarok, Spišská Belá, Ľubica, Malý Slavkov.

0944 925 892

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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 440€

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

NATIERAČSTVO MALIARSTVO
NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umývanie škrídlý a eternitu
0940 167 755
0940 810 159

Super DISCO

Každú sobotu
OLDIES VIDEO PÁRTY
DÁMY VSTUP ZADARMO

Zaregistruj sa na
www.collective.sk
a získaj zľavový kód



943170498287

na 10% zľavu navždy na jedlo,
donášku, alkohol, nealko,
kávu, pochutiny

COLLECTIVE

• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

PIZZA * BURGER * ŠALÁTY * KRÍDELKÁ
* KURACIE NUGETKY * KREVETY *

DONÁŠKA 10% zľava
+ nápoj ZADARMO

0903 939 797



Cez náš nový **E-SHOP**
je váš nákup **NAJLACNEJŠÍ**

www.collective.sk **POPRADE Dostojevského 23 (za Výkrikom)**



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

PROFI-STRECHA

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
- VÝMENA STRIECH

0940 973 777

**FARBA KTORÁ VYDRŽÍ
ZA PRIATELNÚ CENU**

VKH

Vetrание | 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



Čistenie hrobov

AKCIA pred po

Užívame materiál nemeckej kvality

jednohrob	75€
dvojhrob	120€
malba písma	1,30€/znak

impregnácia a doprava **zdarma!**

Predaj a montáž svetníkov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi,
náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPĽOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

Najväčší výber pomníkov na Slovensku

0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...
www.kamenarstvosvit.sk

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

STRECHY

OPRAVY • REKONŠTRUKCIE
VÝMENA ŽLABOV • ZVODOV
KLAMPIAR - POKRÝVAČ

0907 940 920

KAMENÁRSTVO GATIAL

komplexné kamenárske práce

- pomníky, hrobky, rekonštrukcie
- čistenie a dvíhanie hrobov
- obnova písma
- doplnky
- kamenárske produkty pre stavebníctvo

ZĽAVY
až do výšky 30%

www.kamenarstvogatial.sk

0915 538 851
0908 230 638
kamenarstvo@logat.sk

po telefonickom dohovore prideme vybaviť vašu objednávku na miesto určenia

Používanie mobilov na základných školách

Rezort školstva navrhol zákaz používania mobilných telefónov na základných školách. Reaguje tým na alarmujúce informácie a dáta o nepriaznivom vplyve mobilov na výsledky a duševnú pohodu žiakov a žiačok. Cieľom zákazu nie je odstránenie digitálnych technológií zo škôl, ale ich premyslené a rozumné využívanie.

Podľa výskumov OECD neregulované používanie mobilných telefónov zhoršuje sústredenie na vyučovanie a má negatívny vplyv na dosahované výsledky. „Deti trpia zvýšenou nervozitou, čo môže mať vplyv na ich schopnosť učiť sa,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker. Rovnako aj odporúčania UNESCO z roku 2023 podporujú zavedenie regulácie v prípade, že integrácia technológií neprispieva k lepšiemu učeniu, alebo ak zhoršuje duševnú pohodu detí. „Máme príklady z krajín ako Veľká Británia, Francúzsko či Švédsko, ktoré v poslednom období zaviedli podobné opatrenia,“ upozornil minister.

Navrhaný zákaz, ktorý je inšpirovaný britskými odporúčaniami, bude zahŕňať nasledujúce pravidlá pre základné školy:

- V 1. až 3. ročníku základnej školy bude platiť úplný zákaz používania mobilných telefónov počas vyučovania, prestávok a v priestore školy,

- od 4. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak si používanie mobilného telefónu vyžaduje štátny vzdelávací program,
- od 6. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak to vyžaduje štátny vzdelávací program, alebo o výnimke rozhodne učiteľ pre potreby vzdelávania.

„Regulácia používania mobilných telefónov neznamena táženie proti používaniu digitálnych technológií, ale vytváranie priaznivého prostredia pre vzdelávanie detí. Štát v najbližších rokoch investuje dve stovky miliónov eur do moderného vybavenia tried,“ zdôraznil minister Drucker. Cieľom musí byť používať technológie tak, aby prispievali k zlepšovaniu výsledkov detí a ich duševnej pohode.

V tomto duchu ministerstvo školstva pripraví zmenu zákona a vyhlášku, ktorá reguláciu podrobnejšie upraví. Rezort tiež poskytne školám podrobné usmernenia a podporu pri implementácii nových pravidiel. „A samozrejme, aj podporu iných aktivít pre deti počas prestávok,“ dodal minister Drucker.

Pri regulácii používania mobilov budú platiť výnimky pre deti so špeciálnymi potrebami. Presne ich vymedzí nariadenie ministerstva školstva. Regulácia bude zároveň analogicky zavedená aj pre osemročné gymnáziá.

» ren

PRÍJTE SA ZA NAMI INFORMOVAŤ
 16. 4. 2024 od 9:00 do 13:00 hodín, Spoločná škola Veľká
 & 19. 2024 od 9:00 do 13:00 hodín, Škola Línia, Pátek



Študuj s nami a naštartuj kariéru vo firme Deichmann

Hľadáme nových študentov do programu duálneho vzdelávania

Viac informácií nájdeš na:
www.deichmann-kariera.sk/stuujeme-vzdelavanie-pre-studentov

SLEDUJTE NÁS:
 S nami nezmeškajte žiadnu novinku!








Popradská káva

Staň sa súčasťou úspešného príbehu Popradskej kávy. Pridaj sa k nám a pracuj u stabilného zamestnávateľa s vyše 70. ročnou históriou.

OBSADZUJEME POZÍCIE:

- údržbár / elektrikár
- pražič kávy

Platové podmienky budú upresnené pri osobnom stretnutí. Ponúkame zaujímavé platové ohodnotenie a sociálny program. Bližšie informácie Vám radi poskytneme na uvedených kontaktoch:

052/7143 225, 226

personalne@baliarne.sk



DOPRAVNÁ SPOLOČNOSŤ **CHEMOSVIT CHEDOS, S.R.O.**
SO SÍDLOM VO **SVITE** PONÚKA MOŽNOSŤ
ZAMESTNAŤ SA NA PRACOVNEJ POZÍCIÍ:

VODIČ MKD

ROBÍME AJ ZAŠKOLENIE VODIČOV BEZ PRAXE

MZDA OD

2 000 € - 2 500€*

- + BOHATÝ SOCIÁLNY PROGRAM
- + VLASTNÝ SERVIS A DEZINFEKCIA ŤAHAČOV
- + UMYVÁRKA NÁKLADNÝCH VOZIDIEL
- + OBMENA ŤAHAČOV KAŽDÉ 4 ROKY
- + STABILNÝ ZAMESTNÁVATEĽ OD ROKU 1993

*V ZÁVISLOSTI OD ODPRACOVANÝCH HODÍN A NAJAZDENÝCH KM

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

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



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

- **SENIOR TECHNOLÓG**
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o. SVIT
Mzda od **1650 €/mesiac***
- **SERVISNÝ TECHNIK**
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o. SVIT
Mzda od **1250 €/mesiac***
- **KONTROLÓR KVALITY**
V STROJÁRENSKEJ VÝROBE
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o. SVIT
Mzda od **1100 €/mesiac***
- **TECHNOLÓG VÝROBY TEXTILNÝCH VLÁKIEN**
CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o. SVIT
Mzda od **1450€/mesiac***
- **ŠPECIALISTA PLÁNOVANIA**
A REPORTINGU
CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o. SVIT
Mzda od **1400€/mesiac***

**HĽADÁME
TEBA**

hlavac.a@chemosvit.sk

+421 918 684 851

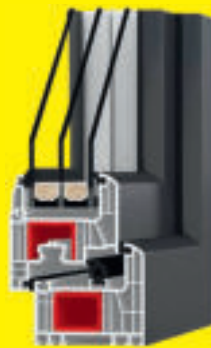
*Nástupné platové podmienky budú upresnené pri osobnom
stretnutí, nakoľko závisia od pracovných skúseností uchádzača
+ odmenový systém podľa platnej dokumentácie

PEGATHERM
Sme s Vami už **20 ROKOV**

Partizánska 1849
Poprad – Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

IGLO ENERGY OKNÁ PRE VÁŠ DOMOV

- Moderný dizajn a vysoká kvalita materiálov
- 7 komorový profil rámov pre novostavby a nízkoenergetické domy
- Izolačné 3 sklo so zasklením 48 mm
- Odborné poradenstvo a vzorková predajňa
- Záručný a pozáručný servis



... príd' te sa presvedčiť!

Plastové
okná a dvere



Vchodové
dvere



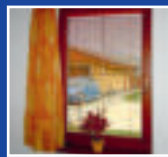
Garážové
brány



Zasklievanie
balkónov



Tieniaca technika
a žalúzie



Sieťky
proti hmyzu



Prenájom
lešenia a plošín



www.pegatherm.sk

info: 0918 957 982 • 052 7764 353
e-mail: info@pegatherm.sk

Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaníach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

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 nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme 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

Bezdymové 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. Bezdymové 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 %.

PR mont
SKLENNÍKY
 DO VAŠEJ ZÁHRADY
 info: 0907 909 473
 @pr.mont

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH
PRIAMO NA CINTORÍNE
 čistenie dvojhrubu 100€
0944 229 001

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

BELMONT **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 žľabov
 Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bitumínových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
 len Index total kvalitate

CENA 25 €/m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!

SKLENÍKOV
 Polykarbonátové skleníky
 Kompostéry
 Sudy na vodu

DOPRAVA ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!
www.sklenikovo.sk

0915 516 672

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
 Za priateľnú cenu
0908 842 631

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj
 02 AUTO-MOTO / iné
 08 STAVBA
 » Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
 09 DOMÁCNOSŤ
 » Predám parný mop málo používaný. Tel. 0903 903 788
 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
 11 HOBBY A ŠPORT
 12 DEŤOM
 13 RÔZNE / predaj
 14 RÔZNE / iné
 15 HĽADÁM PRÁCU
 16 ZOZNAMKA

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuraťka husi, kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

NÁTERY, OPRAVA, ČISTENIE
- STRIECH
- KOMÍNOV
MAĽOVANIE FASÁD
 za dobrú cenu
0940 128 302

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková 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 neučítujeme.
Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v kolkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uviesť v ľubovoľných iných našich novinách, PP zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Televízia od DIGI len za 1€

DIGI SLOVAKIA
 digislovakia.sk | 0850 211 112

Instalácia bez poplatku

Aktívny mesačný poplatok 1 € sa skladá z poplatku za obstarávanie prvých 3 mesiacov využívania služby plus pri výstupe a spínaní podmienok káblového, 1 EUR na 1 mesiac 2024 a 0,50 EUR na následujúce mesiace služby. Poplatok sa nevratňuje na základe poplatku DPAV ani služby internet. Na prístup k televíznej službe je potrebné uzavrieť 1-banové zariadenie, ktorého nájom je osobitne rozpracovaný. Tento marketingový materiál má iba informatívny charakter. Informácie o číslach a poplatkoch sú uvedené v Cenníku, ktoré sú spolu so všetkými informáciami a vzťahovými štátmi dostupné na www.digislovakia.sk

EKO LIPTOV

Letná AKCIA
 na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava ZDARMA v rámci okresu Poprad

Bukové brikety
 960 kg / 265€ **242€**
 600 kg / 215€ **182€**

Smrekové peletky A1
 1005 kg / 299€ **282€**
 780 kg / 245€ **232€**

Drevo v kletke
 1 prm / **175€**

OBJEDNAJTE: 0905 546 999
www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk
 Akcia platí do vypredania zásob

OBNOVA STRIECH **RENODACH**

- na eternit a plech bez demontáže krytiny
 - hydroizolácie plochých striech
 - INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

V PONUKE AJ STRIEKANÉ TEPELNÉ IZOLÁCIE

12-ročná záruka na prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk **0903 603 755**

DOM KAVY

DOMKAVY.SK TRNAVA

KAVOVA5 ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Plne elektrická Kia EV6.

Teraz s revolučným
cenovým zvýhodnením
až do **11 500 €.**



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Kia Sales Slovakia s. r. o. : Bližšie informácie o ponuke sa dozviete u každého autorizovaného predajcu Kia.
Kombinovaná spotreba el. energie: 16,5 - 18,0 kWh/100 km. Emisie CO₂: 0 g/km. Obrázok je ilustračný.



WISNIOWSKI
BRÁNY | DVERE | OPLOTENIA

PS trade
SLOVAKIA
S.R.O.

BRÁNY | DVERE | OPLOTENIA

www.ps-trade.sk | info@ps-trade.sk
0905 443 101 | 052/788 35 16
Hodžova 3292/3 Poprad

Areál východ vedľa Autony
/budova Arprog/

59-068



NAJ STRECHA s.r.o.
Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203

Oprava eternitových,
plechových a plochých striech

- zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- cenová kalkulácia **ZDARMA** ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSMÁ

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

Ing. Miroslav Greisiger **Jarná akcia do 30.4.**
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.

16-0069

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

Prijmeme **VODIČOV** na
TRAKTORY
za účelom zametania a polievania
ciest v Poprade a blízkom okolí

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Bližšie informácie: 0905 449 843

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

AKCIA
omietky
pucovka
od 5,05€
s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²

ZATEPLOVANIE rodinných domov

IZOLÁCIA PODKROVIA
tel: +48 665 719 051

Výročia a udalosti

20. apríla 1990
Federálne zhromaždenie prijalo ústavný zákon o zmene názvu **Československá federatívna republika na Česká a Slovenská Federatívna Republika** a ústavný zákon o štátnych symboloch

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 338 878
0907 877 862

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTOK - STŮL, 2 STOLIČKY

-10% 125,00 € - 112,50 €

decorem.sk

ARANDA PLASTOVÁ STOLIČKA ŽLTÁ S ČIERNYMI NOHAMI

-10% 29,00 € - 26,10 €

Využite kód:
OPLATISA

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

ZENIT

JARNÁ AKCIA

30%

Exolon® 2/10 Ultralight číra
9,50 €/m²

25%

Strieška nad vchod Zenit Exclusive
126 €/ks

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

13-0154

BESTSELLER medzi antimykotickými prípravkami – ničí 100% buniek húb a dermatofytov za 7 dní

Od MYKÓZY K NEKRÓZE

- tá cesta je kratšia ako si myslíte!

PLEŠŇOVÁ INFEKCIA POSTUPNE OTRÁVI CELÝ ORGANIZMUS, NIČIAC ORGÁNY A IMUNITNÝ SYSTÉM

Vyskúšali ste už všetko a nepríjemné plesne sa Vám stále vracajú a sťažujú Vám život?

Nová kúra už od prvej dávky nemilosrdne ničí biotopy patogénnych dermatofytov a raz a navždy eliminuje každý typ mykózy. Chráňte seba a svojich blízkych pred vážnymi komplikáciami – vyhubte plesne skôr, ako sa rozšíria vo Vašom tele!

Podľa štatistík sa odhaduje, že až 86 % populácie je infikovaných mykózou, hoci si to ani neuvedomujú. Táto zákeřná choroba má spočiatku len nepriame príznaky, o.i.: začervenanie, svrbenie, nadmerné potenie, nepríjemný zápach, zmena zafarbenia pokožky alebo nechto, či pocity slabosti. Takéto zdanlivo neškodné problémy sa dajú ľahko podceňiť – to je však neprípustná chyba!

Mykóza si medzi tisíckami Slovákov potajomky vyberá svoju daň!

Len počas minulého roku zomrelo na neliečenú plesňovú infekciu viac ako 8-tisíc osôb. Deje sa totiž to, že bunky húb z jedného ohniska choroby prenikajú priamo do krvného obehu, šíria sa po celom organizme a napádajú vnútorné orgány, čím spôsobujú ich nezvratné poškodenie a oslabujú imunitný systém. Výsledkom je, že aj malé mykózo-vé zmeny, napríklad na nechtoch alebo



DÁVAJTE SI POZOR:

Ak nezačnete OKAMŽITE bojovať s plesňami,

vystavujete sa

- ✓ vnútrotelovej mykóze – plesňová infekcia celého organizmu
- ✓ predčasnému starnutiu – pocity a vzhľad osoby staršej o 10 rokov
- ✓ nekróza tkanív a orgánov – dysfunkcie vnútorných orgánov a nervového systému
- ✓ neplodnosť a impotencia – bez šance na uspokojivý sex a zväčšenie rodiny
- ✓ vážne choroby!

v ústnej dutine, môžu viesť k vážnym ochoreniam.

Plesne prežijú na povrchoch aj 1,5 roka!

Plesňová infekcia je jednou z najťažšie liečiteľných. Aj pri zachovaní správnej hygieny sa ňou môžeme ľahko nakaziť a zbaviť sa jej hraničí takmer so zázrakom. **Prečo je väčšina liekov dostupných na trhu neúčinná? Vysvetľujeme:**



„Po prvé, všetko, čo môžu obľúbené prípravky spraviť, je dočasne zmierniť príznaky viditeľné voľným okom – pôsobia povrchné, takže nie sú schopné účinne ničť spóry húb.

Po druhé, bojujú vúlučne len s jedným druhom húb (a už bolo identifikovaných viac ako 210 000!) - akonáhle ich prestanete používať, plesne sa vracia. **Ak ju chytil niekto z našich príbuzných, určite čoskoro nakazí celú rodinu. Aby ste zabrá-**

nili šíreniu infekcie, mali by ste okamžite aplikovať kúru, ktorá preniká do najhlbších tkanív a nemilosrdne zabíja všetky patogénne mykózy. Našťastie, na Slovensku je už dostupný prípravok Tinea Forte, vytvorený práve s týmto cieľom.“

TINEA FORTE – silná zbraň v boji proti každému druhu mykózy

Nezáleží na tom, či trpíte mykózou kože, nechto, chodidiel, ústnej dutiny alebo intímnych partií. Jedinečná receptúra Tinea Forte založená na 100% na prírodných zložkách, silnejších ako bežné antibiotiká, vďaka čomu bleskovo bojuje proti mykóze, bez ohľadu na miesto jej výskytu. **Bioaktívne látky prenikajú do najhlbších vrstiev pokožky, nechto a slizníc, zaručujú...**

3 OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

1. **Vyhubenie 100% mykózných miel** – zastavenie rozmnožovania sa patogénnej mikroflóry v tkanive a šírenia buniek húb do ďalších orgánov. Kompletne očistenie tkanív a krvi od nahromadených spór dermatofytov.
2. **Odstránenie bolesti a nepríjemných neuhov** – zmiernenie obťažujúceho svrbenia a pálenia, zníženie začervenania, podráždenia, olupovania sa kože a kožných zmien, bieleho povlaku, zafarbenia, nadmerného potenia a nepríjemného zápachu.
3. **Regenerácia a ochrana pred návratom infekcie** – obnovenie prirodzeného, zdravého vzhľadu pokožky a nechto. Výživa a obnova infikovaných tkanív. Vytvorenie ochrannej bariéry na povrchu tkanív, ktorá zabraňuje opätovnej infekcii.

Plesne nemá šancu – zmeny miznú už po 2 dňoch!

Tinea Forte je biotechnologická revolúcia. Úplne neutralizuje plesňovú infekciu, zabíja spóry húb v krvi a vnútorných orgánoch, čím eliminuje ohniská choroby v tele. Vďaka tomu sa zdravotný

stav pacientov bleskovo vracia do normálu. Klinické testy dokazujú vysokú účinnosť kúry! Formula produkuje protilátky, vytvárajúc rezistenciu voči patogénom mykózy - to zabraňuje jej opätovnému výskytu. Osobne sme tento prostriedok odporučili už viac ako 350 pacientom, ktorí sa mykózy zbavili za necelých 7 dní a nikto z nich sa ku mne nevrátil s návratom problému.

TINEA FORTE

- ✓ Okamžite bojuje s nepríjemnými príznakmi
- ✓ Preniká do najhlbších tkanív a odstraňuje príčinu mykózy
- ✓ Regeneruje organizmus už od prvej dávky
- ✓ Zabraňuje návratu infekcie
- ✓ Je 100%-ne prírodná a bezpečná na použitie

Nedovoľte, aby Vás mykóza zožierala zvnútra

Tinea Forte je absolútnym hitom posledných mesiacov – svojimi vlastnosťami predčí všetky doteraz známe antimykotické prípravky. Ide o formulu, ktorú si za menej ako 24 hodín zakúpilo viac než 470 tis. Európanov! Ak nechcete, aby Vám mykóza nakazila celý organizmus, zavolajte a znovu získajte radosť zo života bez strašných plesní! Na Slovensku je kúra dostupná len prostredníctvom telefonického predaja.

-100%

Jedinečná AKCIA!

Prvých 100 osôb, ktoré zavolajú do 19.04.2024, získa špeciálnu zľavu -100% od výrobcu! **Revolučný antimykotický prípravok Tinea Forte získate ZADARMO!** Neváhajte – rozhoduje poradenie volajúcich.

Zavolajte:

038/877 74 44

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

Produkt nebude nikdy dostupný v klasickom predaji!

Už vyše roka mám od plesní pokoj!

„Pracujem ako inštruktorka plávania, takže polovicu života trávim v bazéne. Neustále som dostávala mykózu chodidiel. Už som mala dosť svrbenia a hanby, pretože všetci znechutene pozerali na moje zažltnuté, popraskané „pazúry“. Nakoniec sa plesne rozšírila aj na genitálie! Nič mi nepomáhalo, až Tinea Forte zafungovala. Už po prvej dávke som pocítila úľavu a prestala som sa škrabať ako šialená. Po kúre sa všetko vrátilo do normálu a moje chodidlá vyzerajú zdravo.“

Monika J. (39 r.) Košice

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomockami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomockami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.



112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polysh pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



79,99€

Silvercrest® Kávovar
SEM 1100 C5

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva
Deca - 500g

Domkavy.sk



690,00€

Skrýty záliv
akryl na plátne

zlatovsky.eu



2.919,00€

Traktor kosačka Riwall
PRO RLT 102 HRD TWIN

trtechnic.sk



339,00€

Kärcher - K 4 Power Control
Car and Home

karcher-store-karimtech.sk



153,00€

Akupila Riwall PRO
RACS 3540i

trtechnic.sk



10,39€

AMBITION forma na
12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



69,99€

Rocktrail Elektrický chladiaci
box REK 29 D1,

Lidl.sk



29,99€

Parkside® Vysávač na mokré
a suché vysávanie PWD 12

Lidl.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

Sledujú výskyt čierneho kašľa

„Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR pozorne sledujú výskyt čierneho kašľa, osýpok a záškrtu na našom území i v okolitých krajinách EÚ,“ informoval ÚVZ SR na svojej webovej stránke.

Zaočkovanosť proti týmto ochoreniam na Slovensku v niektorých krajoch či okresoch klesla pod 95 %, čo je podľa odborníkov úroveň zabezpečujúca kolektívnu imunitu. Vzhľadom na tento pokles a na pohyb osôb medzi krajinami však podľa nich nie je možné vylúčiť šírenie týchto ochorení na našom území. Uvádzajú, že v prípade zmeny epidemiologickej situácie sa bezodkladne prijímajú potrebné protiepidemické opatrenia na zabránenie šírenia týchto infekčných ochorení. „Na Slovensku v posledných rokoch zaznamenávame síce mierny, ale neustále klesajúci trend zaočkovanosti v rámci povinného pravidelného očkovania detí. Zvýšené počty prípadov niektorých infekčných ochorení, ako je napríklad čierny kašeľ, sa zvyknú cyklicky objavovať zhruba každých päť rokov. Približne tak dlho trvá, kým počet vnímavých ľudí v populácii vzrastie natoľko, že sa ochorenie dokáže ľahšie šíriť. Vnímavú populáciu tvoria ľudia, ktorí nie sú zaočkovaní, ako aj osoby, u ktorých časom došlo k významnému poklesu ochranných protilátok,“ hovorí hlavný hygienik SR MUDr. Mgr. Tatiana

Červeňová, MPH, MHA. Epidemiologická situácia sa obvykle stabilizuje tým, že sa vnímavá populácia opätovne zmenší kombináciou očkovania a prekonania ochorenia.

K dispozícii je očkovanie

Očkovania proti osýpkam, čiernemu kašľu, ako aj záškrtu sú v Slovenskej republike dlhodobo zaradené do povinného pravidelného očkovania detí a očkovacia látka je plne hrađená z verejného zdravotného poistenia. Preočkovanie proti čiernemu kašľu a záškrtu je možné v dospelosti v rámci pravidelného očkovania proti tetanu, existujú totiž kombinované očkovacie látky. O možnostiach preočkovania proti čiernemu kašľu sa môžete informovať u svojho všeobecného lekára. „Odporúčame rodičom, ktorých deti neboli proti týmto ochoreniam očkované v rámci pravidelného povinného očkovania, aby kontaktovali príslušného pediatra a prediskutovali možnosť ich očkovania. Súčasne odporúčame všeobecným lekárom pre deti a dorast, aby oslovili rodičov nezaočkovaných detí s cieľom zdôrazniť význam očkovania proti osýpkam, čiernemu kašľu a záškrtu,“ dodáva MUDr. Mgr. Tatiana Červeňová, MPH, MHA.

Odpovede na otázky o očkovaní môžu rodičia získať aj v poradniach očkovania pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva.

» ren

Dopěstujte si na balkóne jahody

Zvyknete na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ak nemáte príliš priestraný balkón, môžete na tento účel využiť aj voľnú stenu tak, že ju premeníte na vertikálnu záhradu. Jahodám sa tam bude dariť.

Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.

- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových

nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.

- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.



» ren
zdroj foto congerdesign pixabay

18. apríla 1966

česko-slovenský film **Obchod na korze** režisérov Jána Kadára a Elmara Klosa získal **Oscara** ako najlepší neanglicky hovorený film roku 1965

Výročia a udalosti

Pripravte si čaj, kúpeľ alebo polievku

Žihlava prečistí organizmus

Pŕhlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava je liečivá bylinka, ktorá je pre množstvo zdraviu prospešných látok hojne využívaná aj v ľudovom liečiteľstve. Už naše staré mamy ju v podobe čajovej kúry využívali na detoxikáciu organizmu a zlepšenie stavu pokožky či ako výživu pre vlasy. Jej zber sa práve začína.

Zber – Môžeme povedať, že pŕhlava rastie všade okolo nás, no dopěstovať si ju vieme aj v záhrade. Sezóna jej zberu začína v apríli a končí v septembri. Zbierajte mladé listy z rastlín, ktoré nekvitnú. Odporúčame však na tento účel použiť rukavice, pretože na povrchu listov sa vyskytujú drobné chlčky, ktoré spôsobujú pŕhlenie s následným začervenáním pokožky a tvorbou drobných pluzgierikov. Na zber si vyberajte čisté miesta.

Liečivé účinky - pŕhlava dvojdomá obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žlčník či pečeň. Rovnako však čistí krv, podporuje krvotvorbu a pomáha pri liečbe rôznych kožných ochorení. Čaj sa používa aj pri zápaloch močových ciest a osteoporóze.

Čaj - 1 čajovú lyžičku sušenej pŕhlavy zalejte 250 ml vriacej vody a lúhujte v prikrytej nádobe 10 až 15 minút. Čaj môžete piť vlažný dva až trikrát denne a pripravujte si ho vždy čerstvý.

Kúpeľ - čerstvo nazberanú žihlavovú vňať zalejte šiestimi litrami studenej vody a nechajte lúhovať asi 12 hodín. Hotový výluh precedte, ohrejte – ale nevarte a vlejte do vodou napustenej vane, pričom sa namočte len po oblasť srdca. Vo vani zostaňte približne 20 minút.

Výluh - na posilnenie vlasov si pripravte výluh a to tak, že približne dve hrste čerstvo nazberanej žihlavy povarte v 500 ml vody. Vlažným výluhom si potom oplachujte vlasy.

Žihlavová polievka

Ak ste odvážnejší, môžete si z pŕhlavy pripraviť aj chutné a zdravé pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prívarkov i polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť pŕhlenia.

Budeme potrebovať: 1 liter zeleninový vývar, 400 g žihlava (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotana na šľahanie, 50 g maslo, 1 PL olej, 1 štipka soľ



Ilustračné foto.

zdroj foto sipa pixabay

Postup: Na miernom ohni zahrejte olej. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, pór, na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Dusíme 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejeme vývarom a varíme, kým zemiaky nezmäknú (asi 10-15 minút).

Listy žihlavy opláchneme vo vode a pridáme do polievky. Varíme ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezuždnú. Potom premiešame a polievku rozmixujeme. Pridáme maslo a smotanu, dochutíme soľou.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj žihlavu používajte s mierou. Ak si nie ste istí, vždy sa radšej poraďte s lekárom. Čaj zo žihlavy pite maximálne tri týždne. Potom si doprajte niekoľko týždňov prestávku. Čaj nie je vhodný pre deti do 15 rokov, tehotné a dojčiacie ženy.

Náš tip - ak nazbierate viac pŕhlavy ako stačíte spotrebovať, jednoducho si ju môžete usušiť. Listy rozprestrite na podnos tak, aby sa neprekrývali a umiestnite na vzdušné tmavé miesto.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

MONITER

ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

Drevo



HILNÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

Hliník



POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



Tradičné Bardejovské
Kúpeľné oblatky



SME ONLINE!

www.bardejovskeoblatky.sk



0903 274 102
info@bardejovskeoblatky.sk
Bardejovske_oblatky

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+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
Coborho 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%**



Stannah

**Darček v
hodnote až
do 500,- €***
Ponuka

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

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na dušu.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radostné a pohodlné miesto.

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

Služby
**Špičkovej
Kvality**

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM



Oravská Horáreň
ZDRAVIE Z ORAVSKÉJ MORÁRNE

**Dovolenkujte
iba za 230,- EUR**
(1 dňochodca na 6 dní / 5 noci)

**aj v roku
2024**

**Pobyty so štátnou účelovou dotáciou 100 €
(pre nepracujúceho dňochodcu)**

**Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní,
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...**

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné Termíny: 20.5 - 25.5, 27.5 - 1.6, 3.6 - 8.6, 17.6 - 22.6, 24.6 - 29.6.2024

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava



KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trofejeu@gmail.com



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**