

# POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)
**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
- Zabezpečujeme pozaručný servis

... *príd' te sa presvedčiť!*

Plastové okná a dvere



Garážové brány



Zasklievanie balkónov


[www.pegatherm.sk](http://www.pegatherm.sk)  
info: 0918 957 982  
052 7764 353  
e-mail: info@pegatherm.sk

**TEPUJEME**  
SEDAČKY.  
KOBERCY...  
...VYZDVIHNEME  
...VYČISTÍME  
...SUCHÉ PRIVEZIEME 3,50€/m  
0910 281 674

**Okamžitý výkup**  
**nehnutelnosti**  
**v hotovosti**  
tel. 0905 924 303  
**Kúpime ornú pôdu**
**PR mont**  
**SKLENNÍKY**  
DO VAŠEJ ZÁHRADY  
info: 0907 909 473  
@pr.mont

**INZERÁT,**  
**KTORÝ**  
**PREDÁVA**

 Redakcia  
**Popradsko**  
0905 338 878  
0907 877 862

**OKNO**  
RENOVA

SERVIS OKIEN a výmena tesnenia

ZNIŽUJEME NÁKLADY NA KÚRENIE

Volajte: 0902 111 773 • Kopečná 252/2, Poprad



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)
**Nákladné taxi KK**

- Preprava nákupov, tovaru a materiálu z obchodov, stavebnín a nákupných centier
- Preprava pri vypratávaní nehnuteľností
- Preprava motocyklov, bicyklov a štvorkoliek

**Doprava po celej SR**
Bližšie informácie: **0940 025 060**
**KÚPIM STARŠÍ RODINNÝ**  
**ALEBO BYTOVÝ DOM**
**Kežmarok, Spišská Belá,**  
**Ľubica, Malý Slavkov.**
**0944 925 892**
**KAMENÁRSTVO**  
**GATIAL**

komplexné kamenárske práce

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


**ZĽAVY**  
až do výšky 30%

 0915 538 851  
0908 230 638  
kamenarstvo@logat.sk  
www.kamenarstvogatial.sk

po telefonickom dohovore prideme vybaviť vašu objednávku na miesto určenia

NOVÁ KRYTINA

**FALTRA**

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

**33% ZĽAVA**  
**3333 m<sup>2</sup> MATERIÁLU**  
**30 ROČNÁ ZÁRUKA!**
Dostupnosť na ktorejkoľvek z **33** pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

[www.maslen.sk](http://www.maslen.sk)
**AKCIA**  
**-33%**

☎ Poprad, Levočská ulica 5745    📧 maslenpp@maslen.sk    ☎ 0948 389 861

Bezplatný týždenník

**POPRADESKO**  
KEŽMARSKO

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekarška 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
**POPRADESKO**  
popradsko@regionpress.sk

**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



**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, Svätováclav, 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	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCENEC-KO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-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	POPRADESKO-KK
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

## Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamuličkách, mamičkách, ktoré už onedlho oslavia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenavštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu palicu, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možnosť je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

**Za seba by som nám,** všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nadovšetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

**Tatrasvit**® SVIT-SOCKS, a.s.

Hľadáme kolegov na pracovné pozície:

• **PLETIAR**

Mzda od 1100 - 1400 EUR

• **JUNIOR PLETIAR**

Mzda od 950 - 1080 EUR

• **JUNIOR MECHANIK** a

• **JUNIOR MECHANIK - ELEKTRONIK**

Mzda od 1000 - 1100 EUR

Ponúkame zaučenie na všetky pracovné pozície. Práca prebieha v nepretržitej prevádzke, môžu sa prihlásiť aj záujemcovia o jednozmennú, prípadne dvojzmennú prevádzku.

Minimálne požadované vzdelanie: stredné odborné

**INFORMÁCIE:**

e-mail: pers@tatrasvit.sk | tel.: +421 52 7126271

Sme stabilným zamestnávateľom s viac ako 85-ročnou tradíciou výroby bavlneného sortimentu ponožiek a podkoleniek.

**VYPRATÁVANIE**  
**DOMOV, BYTOVÝCH**  
**A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV**  
pivnice, povaly, garáže, sklady...  
**ČISTENIE POZEMKOV**  
**A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE**  
**0903 640 759**  
vypratavaniecistenie@gmail.com

**PEKNÁ STRECHA**  
**NÁTERY STRIECH**  
**VÝMENA STRIECH**  
**OPRAVA KOMÍNOV**  
Za priateľnú cenu  
**0908 842 631**  
www.regionpress.sk  
REGION PRESS

**Sebest** **RUUKKI**  
**Špičková krytina,**  
**ktorá stáročia odoláva času!**  
Objavte kvalitnú fínsku strešnú krytinu od firmy Ruukki so 60-ročnou tradíciou.  
Navštívte [www.ruukkistrechy.sk](http://www.ruukkistrechy.sk) a získajte viac informácií o našich aktuálnych akciách.  
Pre dokonalé strešné riešenia nás kontaktujte e-mailom na [sebestjan1@gmail.com](mailto:sebestjan1@gmail.com) alebo volajte na telefónne číslo **0903 605 808**

**SERVIS**  
**OKIEN A DVERÍ**  
**0903 606 263**  
Ponúkame kvalitnú opravu plastových okien a dverí. Výmena skla, tesnenia, nastavenie okien a dverí, výmena komponentov a iné. **Obhliadka TERMOKAMEROU**  
Kancelária: Podtatranská 135/2 bl. Lipa, 058 01 Poprad  
[www.oprava-servis-okien.sk](http://www.oprava-servis-okien.sk)

**KLAMPIARSTVO**  
0904 121 559 | [www.tulis.sk](http://www.tulis.sk) **KLTP**

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

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**  
Naše **OCELOVÉ DVERE** so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov  
**CENA od 390 €**  
kovanie ZDARMA  
zameranie ZDARMA  
v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**  
www.ocelovedvere.sk  
ocelovedvere@ocelovedvere.sk  
Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
**0905 468 802** **KEŽMAROK, Hlavné námestie 78**

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**  
petrekova@regionpress.sk  
berithova@regionpress.sk

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



Správna voľba

50% ZĽAVA

5.99

2.99

Kačica celá  
celá za 1 kg  
s drobmi



1 KUS IBA  
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“  
30 kusov  
s šľákovitým chovom



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 5. DO NEDELE 12. 5.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

46% ZĽAVA

7.49\*\*\*

3.99

Čučoriedky  
500 g balenie



LIDL  
STANOK  
DOPRAVA CESTOVÉ

60% ZĽAVA

0.99\*\*\*

0.39

Šalátové uhorky  
kus



31% ZĽAVA

17.49

11.99

42% ZĽAVA

17.49

9.99

Lavazza Crema  
1000 g  
zrnková káva  
dobre stoupa



TOP  
CENA

ITALIAMO  
Culinary Style

OBJAVTE VIAC AKO  
120  
PRODUKTOV  
INŠPIROVANÝCH  
Talianskom



20% ZĽAVA

4.38

3.49

31% ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone  
500 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*\*\*Cena zahrnutá bežná predaná cena porovnávacieho produktu s uvedením do účelu určitému spracovateľ LIDL Slovenská republika, s.r.o. prispôbená na interný použitie v akčionom stadiu. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Pracovná tovaria platí od 6. 5. do 12. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Čižky v fači vyhradené. Ceny sú bez daňovní. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch porovnávacieho tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

## Obec Stará Lesná

Obec Stará Lesná, podľa ustanovenia § 4 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a § 5 zákona č. 552/2003 Z. z. o výkone práce vo verejnom záujme v znení neskorších predpisov

vyhlasuje

### výberové konanie na obsadenie funkcie riaditeľa/riaditeľky Základnej školy Stará Lesná, Lesnianska 102, 059 52 Stará Lesná

#### Požadované predpoklady na výkon pracovnej činnosti:

- kvalifikačné predpoklady na výkon pracovnej činnosti v príslušnej kategórii alebo podkategórii pedagogického zamestnanca v zmysle zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a podľa vyhlášky Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky č. 173/2023 Z. z. o kvalifikačných predpokladoch pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov
- predpoklady na výkon funkcie vedúceho pedagogického zamestnanca podľa § 39 ods. 3 a § 90d ods. 7 zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov
- najmenej 5 rokov výkonu pedagogickej činnosti ku dňu uskutočnenia výberového konania podľa § 3 ods. 5 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

#### Ďalšie požiadavky:

- osobnostné a morálne predpoklady, bezúhonnosť v zmysle § 15a zákona č. 138/2019 Z. z.
- znalosť príslušnej legislatívy
- zdravotná spôsobilosť - lekárske potvrdenie o telesnej a duševnej spôsobilosti pre výkon učiteľa a vedúceho pedagogického zamestnanca
- ovládanie štátneho jazyka § 17 zákona č. 138/2019 Z. z.
- spôsobilosť na právne úkony
- riadiace, komunikačné a organizačné schopnosti- samostatnosť, zodpovednosť, spoľahlivosť

#### Zoznam požadovaných dokladov:

- písomná žiadosť o zaradenie do výberového konania potrebné doručiť osobne alebo poštou obecnému úradu Stará Lesná, Hlavná 29, 059 52 Stará Lesná v obálke označenej heslom: „Výberové konanie“ najneskor do 20.05.2024 do 12:00 hod.
- štruktúrovaný profesijný životopis
- úradne overené kópie dokladov o dosiahnutom požadovanom vzdelaní
- potvrdenie o dĺžke pracovnej činnosti pedagogického zamestnanca
- písomný návrh koncepcie rozvoja príslušnej školy
- lekárske potvrdenie o telesnej a duševnej spôsobilosti v plnom rozsahu (§ 16 ods. zákona 138/2019 Z. z.)
- čestné vyhlásenie o bezúhonnosti; skutočnosti, že voči uchádzačovi nie je vznesené obvinenie a že na jeho osobu nie je podaná obžaloba (§ 15a ods. 7 zákona 138/2019 Z. z.)
- súhlas uchádzača so spracovaním a použitím osobných údajov na účely výberového konania v zmysle zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

#### Doplňujúce informácie pre uchádzačov:

- výberovou komisiou je rada školy
- funkčné obdobie riaditeľa školy je päťročné
- platové podmienky sú určené podľa zákona č. 553/2003 Z. z. o odmeňovaní niektorých zamestnancov pri výkone práce vo verejnom záujme v znení neskorších predpisov v nadväznosti na zákon č. 138/2019 Z. z.
- predpokladaný nástup do funkcie: podľa dohody.
- predpoklady na výkon pedagogickej činnosti musí pedagogický zamestnanec spĺňať po celý čas výkonu funkcie riaditeľa

#### Dátum a miesto podania žiadosti o účasť na výberovom konaní:

Písomnú žiadosť o zaradenie do výberového konania spolu s požadovanými dokladmi doručte najneskor do 20.05.2024 do 12,00 hod. na adresu:

**Obec Stará Lesná, mavná 29, 059 52 Stará Lesná**

(Pri zaslaní poštou je rozhodujúcim dátum podania na odtlačku poštovej pečiatky).

Obálku označte heslom „**Výberové konanie - ZŠ Stará Lesná**“

Termín a miesto výberového konania bude prihláseným uchádzačom, ktorí spĺňajú požadované predpoklady, oznámený písomne radou školy najmenej 7 dní pred konaním. Uchádzači, ktorí nespĺňajú podmienky, nebudú zaradení do výberového konania a predložené materiály im budú vrátené späť.

Ďalšie informácie:

**Obec Stará Lesná, Hlavná 29, Stará Lesná, číslo telefonu 052/4467 670, e-mail:ocu@staralesna.sk**

Lubomír Lauř  
starosta obce

## PONUKA PRÁCE

STROJÁRNE ŠVÁBOVCE

## STROJNÝ ZÁMOČNÍK - PALIČ OBRÁBAČ KOVOV ZVÁRAČ

- Možnosť práce na živnosť
- Motivačné finančné ohodnotenie
- Možnosť zabezpečiť ubytovanie

Záujemcovia nás môžu kontaktovať na tel. čísle:  
**0911 212 068**, e-mail: [pam@strojarnesvabovce.sk](mailto:pam@strojarnesvabovce.sk)

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



**PRÁCA V HORNOM RAKÚSKU**  
ZATEPLOVANIE, 200 EURO DENNE,  
dohodneme sa. Tel.: **0918 053 020**

## 800 € / 2 TÝŽDNE Oblíbené jarné práce na Českých Chmelnicích

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.  
Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká,  
ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy  
9.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť!).

**Jobbees** - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

## VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

### PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI  
MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: **7,48 € - 8,11 €/hod**  
Príplatky za zmenovosť:  
**0,35 €/hod** - poobedná zmena  
**2,20 €/hod** - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbelany**  
kontakt: [praca@mobis.sk](mailto:praca@mobis.sk)

**041 515 8158, 041 515 8169**

O.K. OKNO  
plast drevo hliník



[WWW.OKOKNO.SK](http://WWW.OKOKNO.SK)

ZAMERANIE  
A PONUKA  
ZADARMO

vonkajšie/vnútročné  
**ŽALÚZIE**

**ROLETKY**

ŠIROKÁ  
PONUKA  
PRODUKTOV

ŠPIČKOVÉ  
KOMPONENTY

KVALITNÉ  
PREVEDENIE

VÝHODNÉ  
CENY

**MARKÍZY**

**SIETKY**

KONTAKT:  
**0948 081 256**

DOSTOJEVSKEHO 23 (VEDĽA UTÓPIE)

# Super DISCO

Každú sobotu  
**OLDIES VIDEO PÁRTY**  
DÁMY VSTUP ZADARMO

[www.collective.sk](http://www.collective.sk) POPRAD Dostojevského 23 (za Výkrikom)

Zaregistruj sa na  
[www.collective.sk](http://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**



## Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

**Najväčší výber pomníkov na Slovensku**

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

- ✦ Vŕtanie studní a vrty pre tepelné čerpadlá
- ✦ Výkopové, zemné a búracie práce
- ✦ Dovozy sypkých materiálov

**Geodos, s.r.o.**  
0905 542 711

### POZÁRUČNÝ SERVIS OKIEN

- KONTROLA
- SERVIS
- VÝMENA TESNENÍ

Pre viac info volajte, sme tu pre Vás!  
**0951 068 841**

Zarezerwujte si svoj termín ešte dnes!

## ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávacie písma

### AKCIA

JEDNOHROB 90€ **65€**  
DVOJHROB 140€ **95€**  
Obnova písma 1,50€ **1,30€/ZNAK**  
Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250  
[www.cistenie-hrobov.sk](http://www.cistenie-hrobov.sk)



ESPRESSO KÁVA  
LEN ZA 1€

## Popradská káva

# PODNIKOVÁ PREDAJŇA

- AŽ 120 DRUHOV ČAJOV
- ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA
- PRÍJEMNÉ PROSTREDIE
- ORIGINÁLNE DARČEKY
- HRNČEKY, ČAJNÍKY,
- KÁVA A ČAJ SO SEBOU
- KAZETY NA ČAJ A INÉ
- AKCIOVÉ CENY

### OTVÁRACIE HODINY:

PONDELOK	8:00 - 12:00	12:30 - 14:30
UTOROK	7:30 - 12:00	12:30 - 15:00
STREDA	7:30 - 12:00	12:30 - 16:00
ŠTVRTOK	7:30 - 12:00	12:30 - 15:00
PIATOK	7:30 - 12:00	12:30 - 15:00

POPRADESKO - ZÁPAD  
BUDOVA BALIARNÍ OBCHODU POPRADESKO  
HRANIČNÁ 664/16

KÁVA A ČAJ ONLINE  
[WWW.POPRADESKO.SK](http://WWW.POPRADESKO.SK)

## Viete správne skladovať syry?

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Veď kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holanskú Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zreť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

ničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Baliť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použití môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do polouzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabaliť do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chute.



» ren

zdroj foto VMonte13 pixabay

### Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chlad-

**DRAŽBA - NEBYTOVÝ PRIESTOR** 203, 204, 205, 208, 210, 211, 212, 214 V BYTOVOM DOME SÚP. Č. 358 V KAT.ÚZ. POPRAD, OKRES POPRAD (LV č. 6273)

D 500523 Podlahová plocha: 152,05 m<sup>2</sup>  
Výmera pozemku: 46,66 m<sup>2</sup>

Vývolávacia cena: 201.000,- €

Dražobná zábezpeka: 15.000,- €

Dátum konania dražby: 28.05.2024

Čas konania dražby: 11.00 hod.

Obhliadky: 07.05.2024 o 16:30 hod.  
22.05.2024 o 16:30 hod.

Miesto konania dražby:  
AquaCity Poprad, Športová 1397/1, 058 01 Poprad (Meeting room 1 - na 3. poschodí)



LICITOR

Nekupujte, dražte!  
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

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

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

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

**Hcete si  
podat  
inzerát?**

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

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme  
prijatie inzerátu a jeho cenu,  
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný  
operátor. Cena je 0,60 € s DPH  
za každých začatých 30 znakov  
textu vašho inzerátu vrátane  
medzier. Nič iné neúčtujeme.  
**Upozornenie! Služba nefunguje  
u operátora O2 a 4ka.**

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac  
týždňov, pošlite rovnakú sms  
toľkokrát, v ktorých týždňoch  
chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť  
v ľubovoľných iných našich no-  
vinách, PP zameňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS  
na obchodnú prevádzku v Poprade**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0903 221 681



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

**STRIKANÉ IZOLÁCIE**  
**12,50 €/m<sup>2</sup>**  
pur penou, hrúbka 20 cm  
**0,58 €/m<sup>2</sup>** 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€/m<sup>2</sup>  
ZATEPĽOVANIE  
rodinných domov  
IZOLÁCIA  
PODKROVIA  
tel: +48  
665 719 051

**STRECHY**  
OPRAVY · REKONŠTRUKCIE  
VÝMENA ŽĽABOV · ZVODOV  
KLAMPIAR - POKRÝVAČ  
**0907 940 920**

**KOVANÉ BRÁNY A PLOTY s.r.o.**  
Granč-Petrovce, Školská 45/7

**0902 277 330**

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

[kovanebranyaplotysro@gmail.com](mailto:kovanebranyaplotysro@gmail.com)  
f Kované brány a ploty

**Realizujeme  
STROJOVÉ POTERY  
A OMIETKY**

**0948 300 988**



**PS trade**  
SLOVAKIA  
S.R.O.

BRÁNY | DVERE | OPLATENIA

[www.ps-trade.sk](http://www.ps-trade.sk) | [info@ps-trade.sk](mailto:info@ps-trade.sk)

0905 443 101 | 052/788 35 16

Hodžova 3292/3 Poprad

Areál východ vedľa Autonovy  
/budova Anprog/

# Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevesajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

**Akým stromom sa na Slovensku darí?**  
V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

**Samoopelivý či cudzoopelivý?**  
Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevena samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreveny.

**Ako postupovať pri výsadbe:**  
• nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.  
• vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

- chystajte
- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
  - pripravte si jamu určenú na výsadbu
  - vložte strom do jamy a zasypte zeminou
  - zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
  - strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
  - k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviažte špagátom

**Náš tip:** V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín – napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čecíny.



» ren autor foto pixel2013 pixabay

## Občianska riadková inzercia

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

www.regionpress.sk  
REGION PRESS

• Plastové, hliníkové okná  
• Vchodové dvere  
• Bezpečnostné dvere  
• Vonkajšie žalúzie Z90  
• **NEMECKÉ PROFILY**

**Jarná akcia**

**3-sklo v cene 2-skla**

INOVATÍVNE okná  
Námestie svätého Egídia 67 • Poprad



**NÁTERY a ČISTENIE STRIECH**

výskové práce 0947 102 999

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**

**DOBRA STRECHA RÝCHLO A KVALITNE**

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

**0940 366 431**

FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

**NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV**

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

**0908 152 485**

**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**

**Čistenie hrobov a dosekávanie písma**

**AKCIA** pred po  
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 65€  
dvojhrob 95€  
malba písma 1,30€/znak  
dosekávanie písma od 79€

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, čistenie zámkových dlažieb

**www.cisteniehrobovsaris.sk**

**DSBYT** s. 2012

**DVERE A PODLAHY PRE KAŽDÉHO**  
**0908 995 976 | 0905 794 067**

**Rámové dvere Dalle**

možnosť so sklom aj bez skla v 7 dekoroch so zárubňou do 160mm

**220€**

**Kompozitná podlaha**  
s integrovanou podložkou

**AKCIA 19<sup>90</sup>€**

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

Viac info na stránke **www.dsbytcentrum.sk**

# V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

## Chráňte sa pred kliešťami

**Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdzajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.**

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

### V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Nájst ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

### Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

### Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

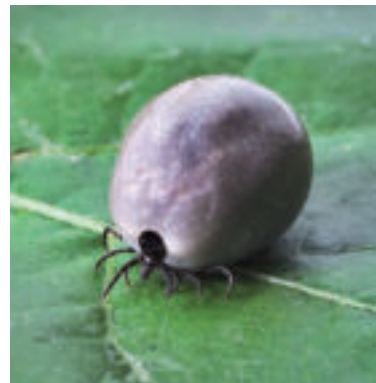
ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď vydezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

*foto autor JerzyGorecki pixabay*

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

*Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR*

» [ren](#)

plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0909 12 13 14barezioplus.skbarezioplus.sk



KOMPLETNÉ  
POHREBNÉ SLUŽBY



MEDZINÁRODNÝ  
PREVOZ



K DISPOZICIÍ SME  
24/7



**BarezioPLUS**  
kompletné pohrebné služby

**TATRANSKÉ NÁM. 5, POPRAD**

**0909 12 13 14**

S úctou Vám prinášame náš nový koncept kompletných pohrebných služieb BarezioPLUS v Poprade. Nachádzame sa v nádhernom regióne, ktorý spája krásne Tatry s okolitou prírodou a kultúrou.

Sme hrdí na to, že môžeme ponúknuť naše služby aj v tejto oblasti a byť súčasťou komunity, ktorú tvoria obyvatelia Popradu a okolitých miest.

plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0909 12 13 14barezioplus.skbarezioplus.sk



# Kia Sportage.

Najpredávanejšie SUV na Slovensku.

Dostupné aj ako Hybrid a Plug-in hybrid.



Movement that inspires

V modelovom rade Sportage má svoj debut úplne nová Kia Sportage Plug-in hybrid. Model navrhnutý na rozprúdenie tvojich pohybov a dobitie kreatívneho paliva. Kombinuje elegantný, robustný a moderný exteriér s mimoriadnou efektivitou jazdy, ktorá strieda elektrický a hybridný pohon. Keď budeš v pohybe, čoskoro zistíš, že tvoja výrazná a odvážna identita je na správnom mieste.



Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800  
058 01 Poprad  
+421 52 787 92 30

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

Kombinovaná spotreba paliva 4,9-6,9 l/100 km, emisie CO<sub>2</sub>: 127-156 g/km / WLTP. Obrázok je ilustračný.  
Zdroj: Zväz automobilového priemyslu SR - štatistika registrácií vozidiel za obdobie 1. 1. - 31. 03. 2024.

VYROBENÉ NA  
SLOVENSKU



## Viete čo je liekopis?

Vedeli ste, že od roku 1995 na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex? Ako na sociálnej sieti približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL), liekopis zaberá v histórii farmácie osobitné miesto tým, že:

- kodifikoval kvalitu liečiv,
- uvádzal podrobné predpisy na prípravu liekov,
- vyjadroval úroveň farmácie v krajine.

**Slovenský farmaceutický kódex:**

- je doplnková národná norma pre zabezpečenie kvality liekov na Slovensku
- obsahuje aj články, ktoré nie sú zaradené do Európskeho liekopisu.

„Preto, aby boli lieky účinné, bezpečné a kvalitné, naše Liekopisné oddelenie zabezpečuje spoluprácu pri vypracovaní Európskeho liekopisu a pri zostavení Slovenského farmaceutického kódexu,“ približuje ŠÚKL.



» ren

zdroj foto pexels pixabay

### Čo hovorí história?

Hoci najstarší oficiálny prepis liekopisu v rakúskych krajinách, teda aj na Slovensku, vyšiel už v roku 1564, tak prvý oficiálny československý liekopis začali písať až v roku 1919. „Avšak tento liekopis nabral účinnosť o niečo neskôr, vyhláškou MZ ČSR s v roku 1948. Československý liekopis vychádzal v českom jazyku, názvy liečiv boli v latinskom a slovenskom jazyku,“ približuje ŠÚKL a dodáva, že o niekoľko dekád neskôr, v roku 1995, Slovenská republika podpísala takzvaný Dohovor o vypracovaní Európskeho liekopisu. Od tohto roku na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex.

### 8. mája 1902

**výbuch sopky Pelée na karibskom ostrove Martinik; sopka úplne zničila mesto St. Pierre a zahynulo 28 000 ľudí**

### Výročia a udalosti

## Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá Pohybom ku zdraviu

**Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.**

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá priradená a pravidelná fyzická aktivita. Šport odďaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

### Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémii obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

### Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich baví a naplňujú.

## OBNOVA STRIECH

- 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

0903 603 755

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk  
www.obnovastrechy.sk

## VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!



## SKLENÍKOVŔ

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry  
Sudy na vodu

DOPRAVA  
ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!

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

# 0915 516 672



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

### Prospeje nám chôdza

Najprirodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

### Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol  
RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

# ROZDÁVAME ZDARMA 30 PÁROV biomagnetických vložiek proti bolesti do topánok a papúč *Magnisole Active+* pôsobiacich na rôzne neduhy!

## TO NIE JE CHYBA TLAČE!

### Pokiaľ ste sa narodili pred rokom 1973 a

- ➔ unavujú Vás neustále bolesti, ktorých sa chcete definitívne zbaviť,
- ➔ sťažujete sa na bolesti prstov, kolien, bokov, rúk, chrbta,
- ➔ trápia Vás migrény, močový mechúr, nespavosť,
- ➔ alebo Vám problémy spôsobujú iné ochorenia...

...vyzdvihnite si biomagnetické vložky do topánok MAGNISOLE ACTIVE+, ktoré patria práve Vám, odporúčané na každý typ bolesti vďaka svojmu pro-zdravotnému účinku.

30 párov najnovšieho modelu vložiek MAGNISOLE ACTIVE+ čaká v sklade zabalených na odoslanie! Rozdávame ich ÚPLNE ZADARMO – na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavolá do **10.05.2024**.

Neoperatívna, beztabletková kúra biomagnetickými vložkami je určená na odstránenie bolesti akéhokoľvek druhu, ktorá je bežne známa z tlačie. Na zmiernenie bolesti ich stačí vložiť do topánok alebo papúč a jednoducho v nich chodiť. 290 akupresúrnych výstupkov a 5 biomagnetov s hĺbkovým pôsobením na bunky so silou 970 Gaussov stimuluje receptory v chodidlách. Prirodzené magnetické a akupresúrne impulzy generované vložkami vplývajú na

boľavé miesta v organizme, vďaka čomu dokážu bolesť ne-návratne odstrániť – bez ohľadu na jej zdroj a príčinu.

Ide o najpopulárnejší a najdrahší model, aký bol kedy vyrobený lídrom v odvetvi zdravotníckych pomôcok s globálnym dosahom. Vďaka ich univerzálnosti ich môžete prispôbiť akémukoľvek typu a veľkosti obuvi. Budú Vám slúžiť roky.

### Prečo ROZDÁVAME biomagnetické vložky do topánok proti bolesti *Magnisole Active+*?

Nie sme charitatívnou organizáciou. Očakávame, že táto propagačná kampaň vyvolá ošiaľ po celej krajine, vďaka čomu získame veľa nových zákazníkov.

### Táto príležitosť je garantovaná len do: **10.05.2024**

Biomagnetické vložky do topánok proti bolesti **MAGNISOLE ACTIVE+** nebudú dostupné v obchodoch ani v lekárňach. ROZHODUJE PORADIE PRIHLÁŠOK. Odporúčame Vám, aby ste sa poponáhľali a ihneď zavolali na číslo: **033/877 74 44**, aby ste to stihli skôr ako sa minú bezplatné zásoby.

**POZOR:** limit je obmedzený na 1 pár do jednej domácnosti.

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

INZERENT: TWT GROUP, email: [contactsk@globalreversed.com](mailto:contactsk@globalreversed.com)

# Májový bozk nemusí byť cítiť ako popolník Dajte zbohom cigaretám a vyskúšajte IQOS ILUMA

**Poznáte bezdymovú alternatívu IQOS ILUMA? Elegantný dizajn, množstvo farebných prevedení a taktiež viaceré cenové kategórie. Pre dospelých fajčiarov predstavujú produkty IQOS lepšiu voľbu ako klasické cigarety, ktoré už v 21. storočí môžete odložiť raz a navždy.**

IQOS ILUMA PRIME či cenovo dostupnejšie verzie IQOS ILUMA a IQOS ILUMA ONE – pri všetkých troch zariadeniach zabudnite na horiaci tabak, cigaretový zápach a dym. Hovoríme o prelomovej technológii nahrievania tabaku, ktorá ho nespája, ale nahrieva ho zvnútra. Vďaka tomu vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym.

## Ešte stále sa pýtate, prečo dať stopku cigaretám?

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Avšak 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.

Cigarety sťažujú dýchanie, ale po 6 mesiacoch úplného prechodu na IQOS môžete lepšie dýchať v porovnaní s pokračovaním vo fajčení, čo dokazuje šesťmesačná klinická štúdia vykonaná v USA s 984 dospelými fajčiarimi.

*Bez dymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.*

**Pred 30 rokmi trval priemerný bozk 5 sekúnd. Časy sa menia. Dnes je priemerná dĺžka bozku približne 8 sekúnd.**



## Pripravte si liečivý čaj alebo olej

# Levandula upokojí aj zmierni bolesti

**Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj nášmu zdraviu.**

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

### Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

### Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

### Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

### Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiah hlavy.

**Budeme potrebovať:** 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo slnečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

**Postup:** Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

### Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

### Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

### Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolis-

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

**Pozor!** Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

# SIKERS SVIT

Hlavná 15/33

tel./fax: 052 / 775 65 20, 0903 518 902

- ŽALÚZIE - interiér, exteriér
- SIETE PROTI HMYZU
- ROLETY - interiér, exteriér

sikerssvit@sikerssvit.sk



Na naše okná odporúčame  
tieniaču techniku K-system

**BONUS**  
**10%**  
Z CENY OKIEN  
NA VCHODOVÉ  
DVERE

AŽ DO  
**1000**  
EUR

okná a dvere

**Slovaktual®**

**SVIT • 0903 518 902**  
Hlavná 15/33 • svit@slovaktual.eu  
www.slovaktual.sk/akcia

Brány a dvere od európskej jednotky nás presvedčili!

- **komplexné stavebné práce**
- **stavby na kľúč • rekonštrukcie**

Automatická  
garážová brána  
od **879 €**

sikerssvit@sikerssvit.sk

Domové dvere  
bez bočného dielu  
od **1259 €**

**HÖRMANN**

# Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíť vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

## Syrová nátierka s paprikou

**Suroviny:** 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a koreníe podľa chuti

**Postup:** Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

## Fazuľová nátierka s orechmi

**Suroviny:** 250g konzervy bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, koreníe, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

**Postup:** Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

**Náš tip:** Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

## Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

**Suroviny:** 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

**Postup:** Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

## Syrová nátierka s pečeným cesnakom

**Suroviny:** 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, koreníe a cukor podľa chuti

**Postup:** Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a ochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

## Vajíčková nátierka s avokádom

**Suroviny:** 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a koreníe podľa chuti

**Postup:** Vajíčka uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrájané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren



MONTUJEME

Rámový systém Aluplus  
Bezrámový otočný systém  
AluVista, AluVerso  
Bez rámový systém HPS  
Celohliníkové zábradlia  
Zasklievanie balkónov a terás

stačí prezvoniť alebo zaslať sms a my sa vám ozveme

0905 205 774 • 0948 205 774



záruka na stálosť  
farby 28 rokov  
záručný aj pozáručný  
servis zdarma  
výrobky sú certifikované

info@balkony-zaluzie.sk  
Poprad, Levočská 845/15 PD VIKTORIA  
Pondelok - Piatok  
8.00 - 12.00, 13.00 - 17.00



# Doprajte si výhľady na krásnu prírodu

## Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

Región Horehronie ponúka k objavovaniu veľa prírodných krás, no pochváliť sa môže i množstvom zaujímavých kultúrnych pamiatok. My sme našu pozornosť tentokrát upriamili na vyhliadkové veže a rozhľadne, z ktorých sa naskytnú dychberúce výhľady na široké okolie.

### Vyhliadková veža Zbojská

Na území Národného parku Muránska planina nad sedlom Zbojská medzi obcou Pohronská Polhora a mestom Tisovec môžete navštíviť Vyhliadkovú vežu Zbojská. Vede k nej lesný chodník s miernym stúpaním cez otvorenú lúku. V jej spodnej časti sa nachádza



Vyhliadková veža Zbojská.

kaplnka Sv. Juraja s osobitným vchodom. Pri vstupe do veže je menšia izba s vypeparovanými lesnými zvieratami, ktoré podávajú obraz o miestnej faune. Na prvom poschodí sú umiestnené pamätné kroniky, na ktoré dozerá drevená socha pustovníka. Druhé poschodie sa nesie v duchu ovčiarstva, no a tretie je venované zbojníctvu, ktoré dalo lokalite Zbojská meno. Neďaleko veže stojí i nadrozmerná drevená socha najobávanejšieho tunajšieho zbojníka Jakuba Surovca, ktorá je súčasťou náučného zbojníckeho chodníka, vedúceho Čertovou roklinou. Po výšlape na vrchol veže môžete zazvoniť na zvon Hronca a naskytné sa vám čarovný pohľad na sedlo Zbojská, Čertovu dolinu, vrch Kučalach či Fabovu hoľu a pri dobrej viditeľnosti až na Chopok, druhý najvyšší vrch Nízkych Tatier.

### Vyhliadková veža Horné Lazy

Vyhliadková veža Horné Lazy týčiac sa nad mestom Brezno očarí krásnymi panoramatickými výhľadmi na celé Nízke Tatry od Kráľovej hole až po Banskú Bystricu, kráľovské mesto Brezno, Horehronské podolie, či Veporské vrchy. Jedinečné výhľady si môžete užijť ešte detailnejšie vďaka ďalekohľadu, ktorý je na vrchole veže umiestnený. Z

mesta Brezno, z lokality Banisko vedú k veži dve trasy a ďalšie turistické chodníky vás tam zavedú z obcí Valaská, Bystrá či Mýto pod Ďumbierom z časti Pohanske. Výstup na vyhliadkovú vežu je bezplatný.

### Rozhľadňa Pustý vrch

Na vrchole Pustého vrchu nad miestnymi časťami obce Čierny Balog Komov a Pusté, neďaleko trasy Čiernohronskej lesnej železnice stojí jedenásť metrov vysoká drevená rozhľadňa Pustý vrch. Má dve vyhliadky vo výške troch a šiestich metrov, z ktorých si užijete pohľady na doširoka sa rozprestierajúcu obec Čierny Balog a okolitú, pokojom dýchajúcu prírodu. K rozhľadni môžete vyraziť hneď z niekoľkých prístupov, a to z Čierneho Balogu, miestnych častí Komov, Látky, Jánošovka, Dobroč alebo Pusté. Zaujímavosťou je, že na vyhliadku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklozreznami a Čiernohronskou železničkou.

### Rozhľadňa Polomské očko

Neďaleko horehronskej obce Polomka nájdete unikátnu rozhľadňu Polomské očko, ktorá ponúka dychberúce výhľady do všetkých svetových strán. Dostať sa na ňu môžete z parkoviska v



Vyhliadková veža Horné Lazy.

obci Polomka, kde zaparkujete auto a vaše dvojkilometrové priame stúpanie s časovým rozpätím približne hodinu, sa môže začať. Vďaka umiestneniu rozhľadne a jej celkovej výške 30 metrov, môžete vidieť na severe napríklad hrebeň Nízkych Tatier a na juhu rozprestierajúcu sa Muránsku planinu.

**Informácie a foto poskytlá**  
Oblasťná organizácia cestovného ruchu Región Horehronie

» ren

## 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 klbovej 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 rekonvalescencie 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 známkov 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](http://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



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**

66-83

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

## ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**



5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-091



UŽ OD  
**379 €**

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** galerica.sk

46-003-2

	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 predĺžovať o 2m.

## 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**  
trofejeee@gmail.com

46-0009

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

20-0014

## BUĎTE NA OČIACH AJ V MÁJI



Vyskúšajte čím skôr

## ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom  
týždenníku na Slovensku

**POPRADESKO**



Týždenne až v **41 520**  
domácnostiach