

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk**HESTA**PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ
OKNA A DVERE

NOVOOTVORENÝ SHOWROOM POPRADE


NÁMESTIE
SV. EGÍDIA 67
POPRADE**ZĽAVA 10%**
NA CELÚ OBJEDNÁVKU
V SHOWROOME POPRADEPre uplatnenie zľavy predložte
na pobočke tento kupón. Zľava platí do 31.8.2024.**OKNO
RENOVA**SERVIS OKIEN a výmena tesnenia
ZNIŽUJEME NÁKLADY NA KÚRENIE

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

**Okamžitý
výkup
nehnuteľností
v hotovosti**
tel. 0905 924 303
Kúpime ornú pôdu**PR
mont**
**SKLENNÍKY
DO VAŠEJ ZÁHRADY**
info: 0907 909 473
@pr.montTÚŽIŠ SA STAŤ KUCHÁROM? SPLŇ SI
U NÁS SEN A PRIHLÁSAJ SA NA POZÍCIU
POMOCNÉHO KUCHÁRA**POMOCNÝ KUCHÁR/
VÝDAJCA STRAVY**
OD 900 €

Miesto výkonu práce: Bratislava - Devínska Nová Ves

**BENEFITY:**

- bonusy a príplatky za nočné zmeny, víkendy, nadvýkony
- príspevok na dopravu alebo ubytovanie
- kompletné pracovné oblečenie a obuv
- bonus za odporúčanie známeho do 400 €
- prax nie je potrebná, zaškolenie
- práca vhodná aj pre dachodcov alebo absolventov

**MEDUSA
SERVICES**

KONTAKTUJTE NÁS: +421 901 902 313

**Koliba
ČERVENÝ KÚT****TRADIČNÉ SLOVENSKÉ ŠPECIALITY**
Najväčšie porcie na Liptove**+421 910 123 432****cervenykut.sk****Po. - Ne. 8:00 - 22:00**
Hybe-Liptovský Hrádok



Správna voľba

1+1
ZADARMO

1.98**
0.99*

Slniečnicový olej
1 l

*Cena do kas pri kúpe 2 kusov = 0.99 €
**Cena do kas pri kúpe 1 kusov = 1.98 €
Cena za 2 kusy = 1.98 €



2+1
ZADARMO

1.29**
0.86*

Kryštalový cukor
1 kg

*Cena do kas pri kúpe 3 kusov = 0.86 €
**Cena do kas pri kúpe 1 kusov = 1.29 €
Cena za 3 kusy = 1.29 €



26% ZĽAVA

13.50***
9.90

Pilsner Urquell
10 x 0.5 l = 5 l
1035 ml
= 330 ml za obaly 1.30 €

0.5 l iba
0.99

DARČEK PONOŽKY



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL

OD PONDELKA

OD PONDELKA 13. 5. DO NEDELE 19. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

35% ZĽAVA

5.23***
3.39

Pomaranče XXL
3 kg balenie

1 kg iba
1.13



Lidl
STÁNOK
Dobré ceny



51% ZĽAVA

3.49***
1.69

Cherry paradajky
strapcové XXL
850 g balenie

• (1 kg = 2.60)



42% ZĽAVA

6.99
3.99

Kuracie stehná
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože

MÁSIAROVA
ČESTNÝ POKUS



37% ZĽAVA

7.12***
4.44

Nanuk s polevou
900 ml
8 x 120 ml
rôzne druhy

• (1 l = 4.60)



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčaná výrobcu predaná cena porovnávameho produktu s porovnávateľným do obdobia určitému spoločnosťou LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste a v rovnakom čase. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Posledná tovarová platnosť 13. 5. do 19. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Omyly v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a kartáčoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena
9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.
OBI č. 2450740 a i.



Top cena
49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.
OBI č. 1114362



Top cena
104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena
124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii – FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena
249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebrík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.
OBI č. 1427871



Top cena
399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

obi.sk/bobri-bonus

**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

V
1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2023

OBI®

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Bezplatný týždenník

POPRADESKO
KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník I, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADE
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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,
Huncovce, Spišská Belá, Veľká
Lomnica, Vlková, Vrbov, Spišská
Sobota, Stráže pod Tatrami, Ba-
tizovce, Hozelec, Hôrka, Hranov-
nica, Jánovce, Kravany, Lučivná,
Spišská Teplica, Spišské Bystré,
Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Svä-
bovce, Vikartovce,



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANČANSKO-SALANSKO
HC	30330	HILOHOVECKO-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	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČANSKO-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	LUČENEC-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	ŽILINSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VI-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

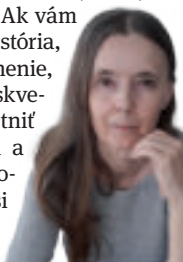
Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka





SERVIS

OKIEN A DVERÍ

0903 606 263

Ponúkame kvalitnú opravu plastových okien a dverí. Výmena skla, tesnenia, nastavenie okien a dverí, výmena komponentov a iné. **Obhliadka TERMOKAMEROU**

Kancelária:
Podtatranská 135/2
bl. Lipa, 058 01 Poprad

www.oprava-servis-okien.sk



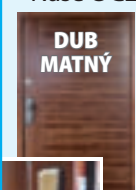
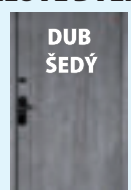
KÚPIM STARŠÍ RODINNÝ ALEBO BYTOVÝ DOM

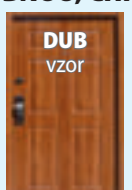
Kežmarok, Spišská Belá, Ľubica, Malý Slavkov.

0944 925 892

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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





DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

CENA od 390 €

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

KLAMPIARSTVO

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

STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE

VÝMENA ŽLABOV, ZVODOV

KLAMPIAR - POKRÝVAČ : 0907 940 920

Maliarske a dekoratívne práce

GILAX S.R.O.

- Maľovanie interiéru, exteriéru
- Strojové maľovanie AIRLESS
- Tapetovanie
- Benátsky štuk, mramor, travertín...

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Tel.: 0908 476 208 | email: info@gilax.sk | www.gilax.sk

Predám používané japonské malotraktory

Yanmar, Kubota, Iseki, ... Cena od 5999eur s DPH

0944 215 068

Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 **oproti Bille**

Najväčší výber pomníkov na Slovensku

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

NÁTERY, OPRAVA, ČISTENIE

- **STRIECH**
- **KOMÍNOV**

MAĽOVANIE FASÁD

za dobrú cenu

0940 128 302

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umyvanie škridly a eternitu

0940 167 755



Špičková krytina, ktorá stáročia odoláva času!

Objavte kvalitnú fínsku strešnú krytinu od firmy Ruukki so 60-ročnou tradíciou.

Navštívte www.ruukkistrechy.sk a získajte viac informácií o našich aktuálnych akciách.

Pre dokonalé strešné riešenia nás kontaktujte e-mailom na sebastian1@gmail.com alebo volajte na telefónne číslo **0903 605 808**

KORÁDO



RENOVÁCIA VANÍ SMALTOM

lištovanie a utes. vaní
iné opravy (voda, odpad)
zapojenie práčky
priamo na odpad

mobil: 0903 549 576

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 **POPRAD Dostojevského 23 (za Výkrikom)**

STAVEBNÉ PRÁCE

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

0905 108 770




KVALITNÉ VSTAVANÉ SKRINE

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

iba teraz
-30 %

0905 155 411



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

Lunadoor Luna
lunadooor@gmail.com | www.lunadoor.sk



DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ

OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY

- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK

- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV

- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE

- GARÁŽOVÉ BRÁNY

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY

- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK

- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV

- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE

- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

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

ŽALÚZIE, SIETKY

proti hmyzu

rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

www.lacne-zaluzie.sk

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

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

0905 279 418

obhliadka ZDARMA

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

www.kominar-poprad.sk

www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315

0905 279 418, Michal Hudáč

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepši pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

AKCIA

od 5,05€ s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ SADROKARTONU 9,50€/m²

ZATEPLOVANIE rodinných domov

tel: +48 665 719 051

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS

na obchodnú prevádzku v Poprade

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk 0903 221 681

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU

- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

KOVANÉ BRÁNY A PLOTY s.r.o.

Granč-Petrovce, Školská 45/7

0902 277 330

www.kovanebranyaploty.sk

kovanebranyaplotsro@gmail.com

f Kované brány a ploty

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. číslo:
0911 212 068, e-mail: **pam@strojarnesvabovce.sk**



Tatragónka a.s. Poprad hľadá

Elektrikárov (s \$22,\$23)

- podmienkou je platné osvedčenie (elektrotechnik)
podľa vyhlášky č. 508/2009 Z.z. (§ 15 ods. 1)

Ponúkaný plat (základná mzda): Základná zložka mzdy je od 5,28 €/hod. a viac (v závislosti od skúsenosti) + dochádzkový bonus v hodnote 80€/mesačne, mesačné prémie do výšky 15%, vianočná a dovolenková odmena, nadčasové bonusy + povinné zákonom stanovené príplatky.

Kontakt: personal@tatragonka.sk, 0918 735 724, 0918 735 710

42-066



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

39-012

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH



0947 102 999



www.regionpress.sk



37-111



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



25_0007

Do tímu **TSR Slovakia, s.r.o.** na prevádzku
v **Poprade** **obsadzujeme pozíciu**



VODIČ sk. C+E + hydraulická ruka

Nástupný plat: 1500 €/brutto/mesiac
+ prémie podľa výkonu (po skúšobnej dobe)

Tvojou pracovnou náplňou bude:

- Vedenie nákladného vozidla s kontajnerom a príviesom.
- Zvážanie šrotu v rámci okolia z výrobných spoločností a šrotovísk.
- Práca s hydraulickou rukou.
- Pracovný čas je od pondelka do piatku, začiatok práce od 6,00 hod.

Nástup možný ihneď, alebo podľa dohody

Na všetky doplňujúce otázky radi odpovieme na
t.č.: +421 910 911 172, mail: k.izacka@tsr.sk

75-069

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**
16.5. 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.

08-062

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

BITUFLEX s.r.o.

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca
nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál
zn. Index mineral design
- záruka **25 rokov**
a dlhoročné skúsenosti



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com



38-12-6

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou ťahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využijte by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrančik či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líšť ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či políčka s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie políčka použijete na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či byliniek. Políčka s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Políčka, z ktorých ste už pozbierali úrodu nenechajte prázdne, využijte ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



» ren
Ilustračné foto, zdroj foto planet_fox pixabay

DNI ZDRAVÉHO SPÁNKU

13.5. - 19.5. 2024

15% ZĽAVA







MBM

NÁBYTOK

MBM NÁBYTOK, s.r.o.
Markušovská cesta 2995/8A
052 01 Spišská Nová Ves
tel: 0915 988 610
obchod@mbmnabytok.sk



ESPRESSO KÁVA

LEN ZA 1€

Popradská káva

PODNIKOVÁ PREDAJŇA

- AŽ 120 DRUHOV ČAJOV
- PRÍJEMNÉ PROSTREDIE
- HRNČEKY, ČAJNÍKY,
- KAZETY NA ČAJ A INÉ

- ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA
- ORIGINÁLNE DARČEKY
- KÁVA A ČAJ SO SEBOU
- 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

POPRAD - ZÁPAD

BUDOVA BALIARNÍ OBCHODU POPRAD
HRANIČNÁ 664/16

KÁVA A ČAJ ONLINE



WWW.POPRADSKE.SK

PP24-19 strana- 7

Nová Kia Sorento.

Zvládneš čokoľvek.



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

Progresívny štýl je inšpirovaný odvážnou **víziou budúcnosti**. Vyjadruje rovnováhu medzi nápadným a pokojným a hovorí jazykom, ktorý je robustný a zároveň rafinovaný. Má **nové funkcie**, ktoré ťa udržia stále v pohybe. Interiér je priateľský k rodine, ale orientovaný na vodiča. Plynulú jazdu a pôžitok na cestách si vychutnáš do posledného detailu. Kia **Sorento** je dostupná vo verziách **diesel, hybrid a plug-in hybrid**.

Kia Sales Slovakia s. r. o.: Viac informácií ti poskytne autorizovaný predajca Kia.

Kombinovaná spotreba paliva: 6,5 - 7,6 l/100 km, emisie CO₂ 155 - 174 g/km. Obrázok je ilustračný.



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

Dni kvetín, okrasných a ovocných drevín **do 24. 5. 2024** v čase otváracích hodín



2500 ks, 400 odrôd



**ŠIROKÝ SORTIMENT BALKÓNOVÝCH KVETOV
VRÁTANE NOVINIEK**



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



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



... príďte sa presvedčiť

Plastové
okná a dvere



Vchodové
dvere



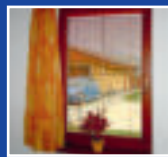
Garážové
brány



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

Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazí. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. 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 zlozyk 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 spaľuje



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 ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

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

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

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie
Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchljuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti
Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorení kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanedbávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto. zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Medzi tieto návyky patrí napríklad: • dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň. • Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál. • Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám. • Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

WISNIEWSKI

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 Autonovy /budova Arprog/

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky

0908 627 952

21. mája 1964

Arno Allan Penzias a Robert Wilson detegovali kozmické mikrovlnné reliktové žiarenie, ktoré potvrdzuje teóriu Vel'kého tresku

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 BEZPLATNÁ OBHLIADKA

www.palaserwis.sk

Čistenie hrobov a dosekávajú pisma

pred po

AKCiA

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 65€

dvojhrob 95€

malba písma 1,30€/znak

dosekávajú pisma od 79€

impregnácia a doprava zdarma

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

miRad

MIRAD PORADÍ RÁD!



Vaňa MAMBA pravá
170x100cm
VÝPREDAJ

~~545 €~~
199 €

Skrinka SACRA
s umývadlom
TRIA 55x47 biela
AKCIA



~~239 €~~
159 €

Zápusťné umývadlo
NOVA PRO
55x45 cm
VÝPREDAJ



~~117,40 €~~
74,70 €

Umývadlo Europa
JIKA 40x34 cm
s otvorom
AKCIA

~~30,59 €~~
26,90 €



Vaňa TULIP
150x100 L/P
VÝPREDAJ



~~405,60 €~~
154,90 €

Nohy k vani
Exclusiv

~~39,60 €~~
27,90 €

Domáca vodáreň
ALFA CONTROL
ECO 80 L
AKCIA

~~399 €~~
299 €



Umývadlo
do nábytku
JIKA Lyra plus
70 cm s otvorom
VÝPREDAJ



~~114,56 €~~
83,95 €

Samonasávacie
čerpadlo F-JET 900
s predsadeným
filtrom mechanických
nečistôt
VÝPREDAJ



~~127,32 €~~
99 €

Umývadlo
LAUFEN MIMO
60x44 cm
s otvorom
VÝPREDAJ



~~180 €~~
39,90 €

Sprchová vanička
PRACTIC
90x90x16 cm
smalt, oblá
VÝPREDAJ

~~61,90 €~~
36,90 €



Vaňa CLASSIC PRO

150 x 70 cm

~~247,20 €~~
210,12 €

160 x 70 cm

~~258 €~~
219,30 €

170 x 70 cm

~~282 €~~
239,70 €

Nohy Exclusiv
k vani
AKCIA

~~39,60 €~~
23,90 €



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

Kompletný prehľad akcií a výpredajov nájdete na www.mirad.sk | Hraničná 5300, Poprad

S						2	1	9
U		3		9	6		7	5
D			8	2	7		5	3
O		5	3	8				6
K	2					3		1
U			9			1	6	8
			1					
	5							

S		3				7		1
U						3		
D		1	7				2	4
O			4	2		1		
K			9			2	4	7
U	7		5					
			6	3	2			
	9			5		1		
						6	5	

Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užiť prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Miháľová.

Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obetiam prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehĺbenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knižnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaži v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» ren

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim JAWA 250, 350 CZ 175, 250 SIMSON AJ DIELY. 0949505827
» Kúpim starý traktor aj nefunkčný. 0905675749

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starozitnosti, porcelán. 0909101716

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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

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

Čujte.sk
Vyhliadkové veže
a rozhľadne na Horehroní
www.cujte.sk



Po prečítaní
noviny odhodte
do triedeného
odpadu / PAPIER /

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY
0948 300 988

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV • Obhliadka ZDARMA
• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTY • SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy
VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDEA
JARNÁ AKCIA!
INDEX 3D PVC
0949 765 613

NÁTERY STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

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

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV
K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI
METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE,
BEHŮNE, PVC, VINYLOVÉ A LAMINÁTOVÉ
PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE,
OBŠÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY
KOBERCE BRATEX
TIE NAJKRAJSIE KOBERCE...
OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19
0907 906 996, 0907 925 233
www.brutex.sk | brutex@brutex.sk
REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

Silikónový ortoseparátor odstraňuje problém vybočeného palca už za 14 dní!

PORAZTE HALUXY a majte opäť krásne nohy za 14 dní!

- ✓ Hanbíte sa za svoje škaredé a vybočené palce na nohách?
- ✓ Bojujete s bolesťou, začervenaním, pálením a opuchom kĺbu?

Čoskoro zabudnete na nepohodlie a nepríjemné problémy, ktoré znemožňujú chôdzu! Prichádza nová éra v boji proti haluxom!

Haluxy postihujú čoraz väčšie množstvo ľudí bez ohľadu na vek a pohlavie. Nejde len o estetický problém – degeneratívne zmeny kĺbov v oblasti chodidla spôsobujú bolesti, nepohodlie a výrazne sťažujú normálne fungovanie! Vybočený palec je najčastejšou a najzávažnejšou deformáciou chodidla!

Prestala som sa hanbiť za svoje nohy!

Pani Eva (47 r.) z Handlovej už niekoľko mesiacov bojuje s problémom haluxov: „Celý deň v práci v cukrárni stáť na nohách a neustála túžba maskovať mi spôsobili nadváhu a nepríjemné haluxy. Bolesť palca na ľavej nohe bola neznesiteľná! Skúšala som všetky možné metódy – bezvýsledne. Pred pár týždňami som si prečítala v novinách, že v Anglicku vyrobili inovatívny separátor haluxov, ktorý vstupuje na slovenský trh. Pomyslela som si, že ho vyskúšam, nemám predsa čo stratiť. Keď som ho objednávala cez telefón, milý konzultant mi oznámil, že

„Kľúčom k nenávratnému zbraňovaniu sa haluxov je dynamická korekcia degenerovaných kĺbov. Motorická konštrukcia ortoseparátora stabilizuje a aktivuje deformované kostné štruktúry. Pre posilnenie účinkov kúry bol vytvorený aj ortoseparátor na noc. Počas spánku prebiehajú v bunkách hlboké regeneračné procesy, vďaka ktorým prebieha kúra až 7x rýchlejšie. Kombinácia dennej a nočnej kúry zaručuje efektívne pôsobenie až 24 hodín denne. Pravidelné nosenie navyše predchádza vzniku budúcich deformácií a umožňuje vyhnúť sa bolestivým a invazívnym chirurgickým zákrokom.“

SILIKÓNOVÝ ORTOSEPARÁTOR LEN ZA 14 DNÍ:

- ✓ Zaručuje rýchle a úplne prirodzené výsledky
- ✓ Aktívne koriguje postavenie zdeformovaných palcov
- ✓ Môže zvrátiť deformácie v kĺboch
- ✓ Môže zabrániť vzniku haluxov
- ✓ Obnovuje správne držanie chodidla a uľahčuje chôdzu

som 100. osoba, ktorá si kupuje tento produkt. Preto dostanem ako darček aj nočnú ortézu, ktorá posilňuje účinky dennej kúry a urýchľuje regeneráciu poškodených kĺbov chodidla. 2 týždne som používala denný separátor ako aj jeho verziu určenú na použitie v noci. Vybočený palec bol zo dňa na deň menší! Bolesť a opuch okamžite zmizli a po 14 dňoch nebolo po vybočenom palci ani stopy! Vďaka ortoseparátoru som sa prestala hanbiť za svoje nohy!“

Prichádza nová éra v boji proti haluxom!

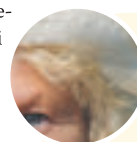
Výskumy a testy uskutočnené na skupine ľudí, ktorí zápasia s problémom vybočeného palca, potvrdili jeho účinnosť bez všetkých pochybností. Až u 97,6% skúmaných už v prvý deň používania ortézy úplne zmizli bolesti, tlak, zápal, začervenanie a opuch a po 14 dňoch nosenia sa raz a navždy zbavili problému s vybočenými palmami! Zvyšní

ľudia, ktorí bojovali s dlhoročnými deformáciami a degeneráciami v oblasti chodidiel, potrebovali na dosiahnutie rovnakých výsledkov 4 týždne.

Prečo je ortoseparátor tak účinný?

Ultraľahký ortoseparátor je vyrobený z termoplastických, silikónových nanovláken, ktoré sa dokonale prispôbia tvaru chodidla a zaisťujú úplnú účinnosť pri korekcii vybočeného palca. Rýchlo a neinvazívne obnovuje prirodzenú polohu prstov a celého chodidla, vďaka čomu odstraňuje bolesť už po prvej aplikácii. Zabraňuje vzájomnému prekrývaniu sa palcov, automaticky narovnáva deformované kĺby a odstraňuje zápalné stavy. Zároveň stabilizuje a obnovuje prirodzenú priečnu klenbu chodidla, čo znižuje nepríjemné napätie a pocit nepohodlia v oblasti strednej časti chodidla. Ortoseparátor rovnomerne rozdeľuje tlak na chodidlo, automaticky obnovuje správne postavenie kostí v kĺbe a zlepšuje komfort chôdze. Pri pravidelnom používaní naštartuje proces samoregenerácie kĺbu, vďaka čomu koriguje poškodenia a odstraňuje problém s haluxami už za 14 dní.

Inovatívny ortoseparátor je celkovo účinný bez ohľadu na stupeň závažnosti problému. Môže sa používať ako prevencia, aby sa predišlo deformáciám kĺbu (napr. pri genetických sklonochoch), v prípade jemného vybočenia palca a pri dlhodobej, ťažkej deformácii kostí a kĺbových štruktúr. Silikónová konštrukcia zaručuje plnú



PO HALUXOCH UŽ NEMÁ ANI STOPY!

„Haluxy boli mojou nočnou morou počas niekoľkých rokov. Kým si moje priateľky v lete obúvali ľahké sandále, ja som sa trápila v uzavretých topánkach! Bolesť bola neznesiteľná a postupne nepomáhali ani ortopedické vložky. Ortoseparátor mi poslala moja dcéra, ktorá žije v Anglicku. Hneď po nasadení som pocítila, že je to úplne iný produkt ako všetky tie ťažkopádne a masívne korektory. Je ľahký, pohodlný a plne efektívny! Navyše sa hodí do každého typu obuvi. Hneď v prvý deň zmizli bolesti a strašný tlak. Po dvoch týždňoch haluxy akoby sa vyparili. A čo je najdôležitejšie – už sa nevrátili!“

Barbora (71 r.), Stupava

ochranu pred odreninami a zaisťuje 100%-ný komfort používania. Ortoseparátor sa ľahko prispôbí chodidlu a vďaka svojej univerzálnej veľkosti bude vhodný pre každého.

Zbavte sa haluxov v priebehu 14 dní a tešte sa z krásnych chodidiel!

Bez ohľadu na to, ako dlho už bojujete so svojim nepríjemným problémom, vybočené palce sa čoskoro stanú len smutnou spomienkou! Raz a navždy zabudnete na svoj vybočený palec a neustálu bolesť na každom kroku. To všetko v priebehu niekoľkých dní!

ŠPECIÁLNA PONUKA

Prvých 20 osôb, ktoré zavolajú do 17.05.2024 získajú inovatívny ortoseparátor na haluxy **ZADARMO!**

Zavolajte: 032/877 74 31

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

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 nenahradzujú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. Výrobca: Jayden Carepromotion LLC, 900 Wilshire Blvd, Los Angeles, CA 90017. INZERENT: TWT GROUP, email: contactsk@globalreversed.com

Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužitý plastový boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladať a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšíte ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistíte, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto *renáta kopáčová*

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

- pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a neprijemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,
- staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservise,
- ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

- starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričky poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udomácnilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete obliečenie, ktoré je vám ľúto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,
- nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.
- použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektro-materiálu predáva prípadne na zberný dvor.

» *ren*

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výťahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,” pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,” vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

Aktivita v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časte umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygieny všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,” zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto *berggeschwister pixabay*

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použiť farebnú encyklopédiu, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebné obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,” dodáva Jana Hamade.

Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» *ren*

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

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výtahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na duši. 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 výtahu peňažný príspevok od štátu.

**Služby
Špičkovej
Kvality**

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.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

galerica

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

	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**

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

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

11 ROČNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

Drevo

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**